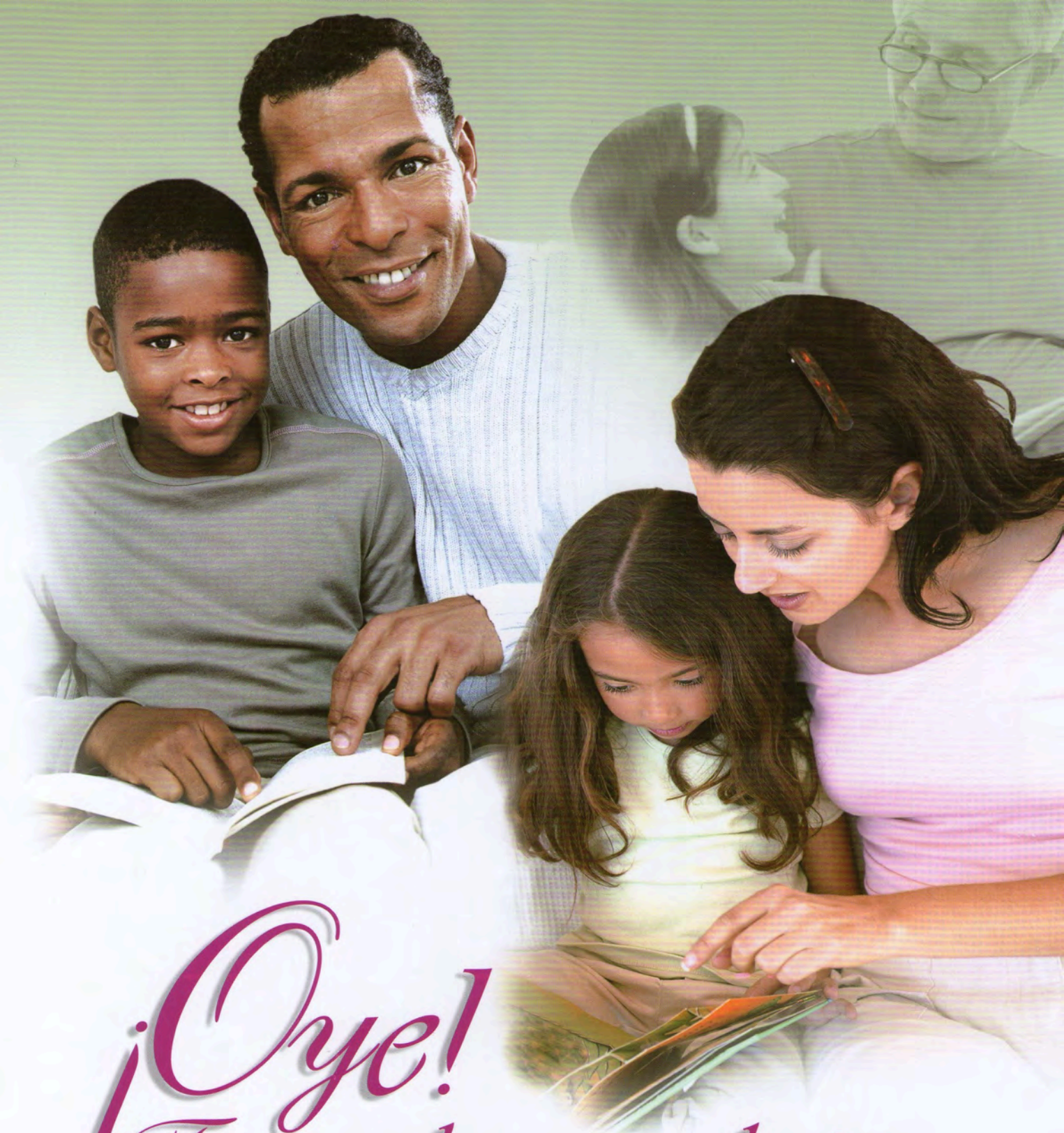


¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

DR. FERNANDO ZABALA

¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

Contenido

PÁGINA

¿Qué vamos a construir: barreras o puentes? 8

El hogar es la primera escuela y los padres los primeros maestros, ¿Qué podemos hacer para que esas primeras lecciones tengan un poder decisivo en la vida de nuestros niños y jóvenes?

¿Comunicamos o solo informamos? 24

¿Es posible que un padre o una madre amen intensamente a una hija y a un hijo y que ellos nunca lleguen a percibir que son queridos?

¿Autonomía o conformidad? 38

En los mensajes que usted transmite a sus hijos, ¿dónde pone el énfasis? ¿En que deben tratar de armonizar con los demás? ¿En que lo mejor es tratar de adaptarse al medio? ¿O más bien los estimula a que expresen y mantengan sus convicciones en todo momento y circunstancia?

Disciplina... ¿Por qué? ¿Para qué? 54

Las normas de disciplina que establecemos en nuestro hogar, si se cumplen, producirán obediencia o sumisión. ¿Cuál de estas dos cosas deseamos por parte de nuestros hijos?

Fortalecer la autoestima de nuestros hijos 68

Todo buen edificio necesita unos sólidos cimientos. ¿Sobre qué bases estamos construyendo y afirmando la autoestima de nuestros jóvenes?

¿Y cómo se lo digo? 86

La comunicación es vital para los niños y para los adolescentes. Las conversaciones significativas con nuestros hijos dependen de la buena relación que tengamos con ellos. Si la relación es buena, la comunicación también lo será.

Lo que se pierde por ver televisión 106

La televisión por sí sola es un pobre sustituto del ambiente de estímulo personal y rico en experiencias de aprendizaje que requieren niños y jóvenes.

¿Quién les está contando las historias que escuchan? 128

«Quien controla las historias e imágenes de una cultura, por lo general dominará los valores, actitudes y creencias de la gente» ¿Qué historias están escuchando nuestros hijos?

La mejor herencia 144

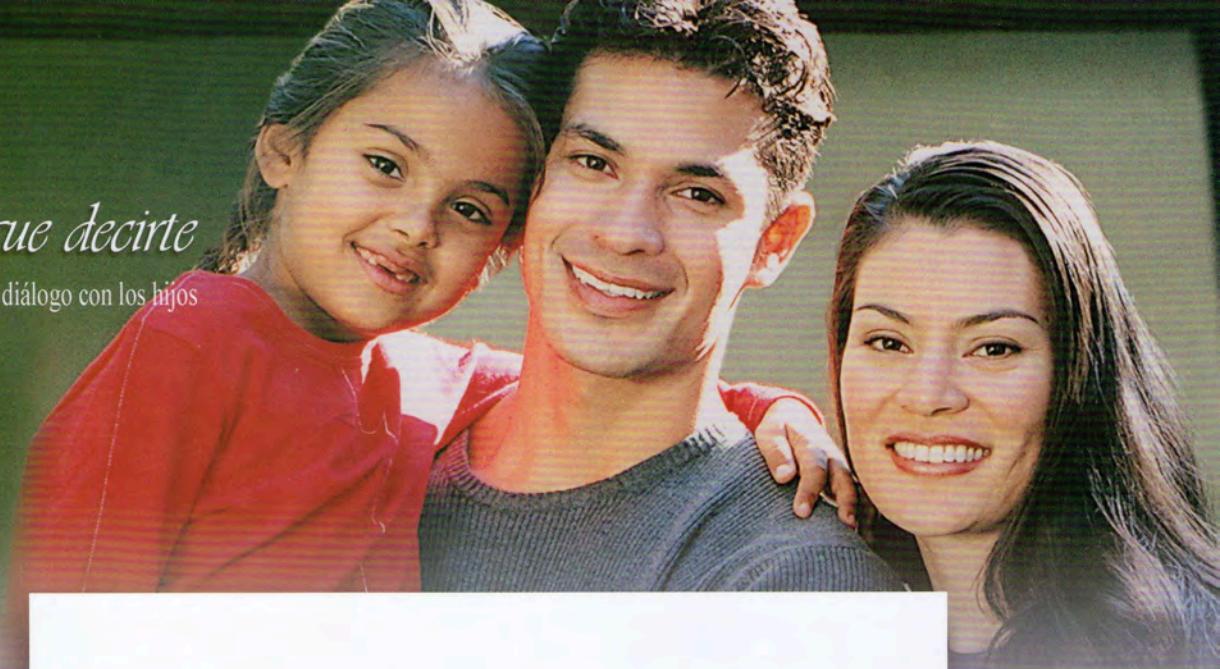
La mejor herencia que se puede dejar a los hijos es la de un rico conjunto de principios y valores. Nada ni nadie podrá arrebatárselo. ¿Cuáles son los mejores y más eficaces métodos para transmitirles esa valiosa herencia?

¿Cuánto vale un hijo? 170

¿Cuál es la contribución más valiosa que los padres pueden hacer en favor del sano desarrollo de sus hijos?

¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos



¿Qué vamos a construir: barreras o puentes?

Contenido del capítulo

- Los padres, agentes socializadores por excelencia
- El mundo a través de los ojos de un niño
- Las categorías básicas en la crianza de los hijos
- El estilo de crianza mejor
- Familias funcionalmente sólidas
- Cómo construir puentes mediante la comunicación

Capítulo 1

El hogar es la primera escuela y los padres los primeros maestros, ¿qué podemos hacer para que esas primeras lecciones tengan un poder decisivo en la vida de nuestros niños y jóvenes?

*¿A*qué compararía usted el proceso a través del cual gradualmente se prepara a un niño inexperto para que llegue a actuar como un **adulto socialmente responsable**?

Un conocido autor lo compara a la construcción de puentes «que permiten unir las experiencias espontáneas del niño con las ideas y valores que los adultos deben transmitir».[1]

¿Qué ideas le sugiere la palabra "puente"?

Probablemente, "comunicación" "contacto" "relación" Todo lo contrario, quizás, de lo que evoca la palabra "**barrera**" Al mencionarla pensamos rápidamente en un "obstáculo" "impedimento" o "valla"

¿Cuál de estas dos palabras describe mejor el estilo de comunicación que usted mantiene con sus hijos?

¿Qué función desempeña la comunicación en la socialización de "los socios menores de la firma", asumiendo que **socialización es** *«el proceso de inculcar los elementos fundamentales de la cultura en los nuevos miembros de la sociedad»?*[2]

Los padres, agentes socializadores por excelencia

Cuando de **socialización** se trata; es decir, de preparar al individuo para ocupar su lugar en la sociedad de manera responsable y madura; ninguna institución supera a la familia.

Familias funcionalmente sólidas

Estas son las características de una familia funcionalmente sólida, según los investigadores, despues de haber analizado un gran número de familias.[3]

- Sus miembros **se expresan aprecio** unos a otros.
- Padres e hijos pasan tiempo juntos, especialmente
  - ✓en actividades recreativas,
  - ✓en las horas de las comidas y
  - ✓realizando tareas de la casa.
- Poseen buenos patrones de **comunicación:**
  - ✓Saben hablar y escuchar.
  - ✓Comparten emociones.
  - ✓***Enfrentan abiertamente*** los conflictos.
- Sus componentes tienen un profundo ***compromiso*** y un fuerte ***interés*** **en el bienestar** por los demás miembros de la familia.
- Actúan conscientes de la existencia de un **Poder superior**, que da ***sentido*** ***a sus vidas***, que les ayuda a ser más pacientes y perdonadores, a superar los momentos de ira, y a estar más dispuestos a apoyarse mutuamente.
- Son capaces de superar con éxito las **crisis**, ya que ***juntos*** buscan las **soluciones**.

¡Oye!
Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

¿Comunicamos o solo informamos?

Contenido del capítulo

- Cómo nos comunicamos
- Las verdadera comunicación
- Principios de la comunicación
- Diez sugerencias para facilitar la comunicación entre padres e hijos
- Características de la comunicación interpersonal
- El lenguaje de la aceptación
- Cómo comunicar a alguien que lo aceptamos
- Saber escuchar para aceptar

¡Oye! Tengo algo que decirte

Las verdadera comunicación

La verdadera comunicación significa mucho más que transmitir información.

Es un proceso en el que sin lugar a dudas influyo en otros y los demás influyen en mí a través de significados compartidos. Equivale a un encuentro de dos mentes, o de dos existencias:

«Se trata de una comunión o comunicación entre personas, perfectamente acabada. Es una existencia que se comparte con otra [...], una auténtica fusión de dos personas. De algún modo misterioso y casi indefinible la otra persona se convierte en un ser especial ante mis ojos, en una parte de mi mundo. Esto es lo que los psicólogos existenciales llaman encuentro. Y la materia de la que está hecha el encuentro es la comunicación sincera».[3]

Para que el encuentro de dos existencias se pueda producir, el diálogo debe caracterizarse por la apertura: cada uno de los participantes debe abrir su mundo para que el otro pueda entrar.

Esto solo es posible por medio de la comunicación, pues, *«la comunicación es el único camino hacia la comunión».*[4]

- **Simbólica**. Porque utiliza símbolos, tales como palabras, expresiones faciales, posturas, contacto visual.
- **Transaccional**. Porque no depende de uno, sino al menos de dos participantes; y resulta en la creación de significados compartidos.[4]

Se espera que ambos participantes logren un mínimo de entendimiento. La verdadera comunicación se produce en el encuentro de dos existencias, en el que cada participante ***"abre su mundo"*** para que el otro entre y, juntos, poder compartir experiencias

¿Existió tal encuentro entre el padre y el hijo mencionados en el apartado anterior?

Es obvio que no.

Aunque el padre lo amaba y **estaba orgulloso** de él, las palabras del muchacho —***«Nunca me lo dijo»***— revelan que entre ellos no hubo la apertura necesaria para que cada uno entrara a compartir sus sentimientos, sus vivencias y sus anhelos.

Influencia mutua

Es aquí donde entra en juego esa característica de la comunicación según la cual

cada participante influye en la conducta del otro.

Si el padre no supo o no pudo comunicar eficazmente sus sentimientos al hijo, este hecho a su vez influyó en los sentimientos y la conducta del hijo hacia el padre.

¿El resultado?

*Probablemente no hubo entre ellos una saludable relación, ya que «una **relación** solo será **buena** si es **buena** la **comunicación** en que se basa».*[2]

Comunicación e interrelación

Ha llegado entonces el momento de que nos preguntemos:

¿Estamos mis hijos y yo satisfechos de la comunicación que mantenemos?

Si la comunicación es buena, probablemente las relaciones con sus hijos también lo serán.

El propósito del presente capítulo, y de todo el libro, es ayudar a los padres a aprovechar al máximo los **recursos** que están a su alcance para establecer y mantener una **buena comunicación**.

De esa forma se producirá entre padres e hijos esa fusión de existencias donde *«uno no es más la mitad de dos, sino que dos son las dos mitades de uno».*[5]

*Si hay un elemento distintivo de la raza humana, es nuestra **capacidad para comunicarnos**.*

*Esta capacidad, obviamente, nos otorga un **gran privilegio**, pero también nos impone una **gran responsabilidad**: usar el don de la comunicación como instrumento positivo, como herramienta para propiciar auténticos encuentros con aquellos que nos rodean, especialmente con los miembros de nuestra familia.*

Principios de la comunicación

Watzlawicks, Beavin y Jackson, investigadores, del ***Grupo de Palo Alto*** han estudiado los principios de la comunicación.[6] Mencionaremos **tres que ellos consideran** fundamentales:

1. Uno no puede "dejar de comunicarse"

Básicamente, este principio indica que ***toda* conducta** humana **"dice *algo*"** y

continúa en p. 30

Nuestra capacidad de comunicarnos y transmitir ideas mediante la palabra hace que los seres humanos estemos en un nivel muy superior a los animales. La incomunicación nos deshumaniza. La lucha contra la incomunicación es por lo tanto una necesidad humana primordial.

¡Oye!
Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

Disciplina... ¿Por qué? ¿Para qué?

Contenido del capítulo

- Una condición para el desarrollo moral
- La verdadera obediencia incluye la facultad de elegir
- Órdenes, normas, principios
- Un sistema mejor que el de dar órdenes
- La experiencia de una madre
- Consecuencias de ordenar sin razonar

«Cada ser humano, creado a la imagen de Dios, está dotado de una facultad semejante a la del Creador: la individualidad, la facultad de pensar y hacer». Y nuestro Creador desea que al sopesar las implicaciones de hacer lo bueno, en contraposición a lo malo, escojamos colocarnos del lado del bien. Este también es el ideal cuando lo que está de por medio es la formación de nuestros hijos y alumnos.

luntaria y la elección racional [...]. Significa algo más que el cumplimiento de una orden. Es vivir correctamente».[9]

Obediencia no forzada

La verdadera obediencia es un acto de la voluntad; así que no puede ser forzada.

Si el elemento **coercitivo** está de por medio, no estamos hablando de obediencia, sino de **sumisión** a la voluntad de otro.

Y cuando de sumisión se trata, sabemos que en el caso de los niños y, especialmente de los jóvenes, funciona solo por un tiempo, pues llegará el día cuando no estaremos allí para dominar.

Cuando ese día llegue, la pregunta obligada será: *¿Sabrán esos jóvenes hacer uso de su recién adquirida libertad?*

Muy probablemente, no.

«Mientras están sujetos a la autoridad, los niños pueden parecer soldados bien disciplinados, pero cuando cesa el dominio se halla que el carácter carece de fuerza y firmeza. No habiendo aprendido jamás a gobernarse, el joven no reconoce otra sujeción fuera de la impuesta por sus padres o sus maestros. Desaparecida esta,

continúa en p. 62

Los padres y las madres pueden aplicar recursos que apelen a la capacidad de razonamiento de los más jóvenes. Uno de estos recursos puede ser la sutil invitación a colocarse en el lugar del otro. Los psicólogos saben bien cuán útil resulta para el desarrollo del razonamiento de un niño el tratar de que vea el mundo a través de los ojos de un tercero.

estilo de **autoridad persuasiva**. Este estilo no solo exige el cumplimiento de las reglas, sino que también explica las razones que las sustentan.

> *Los jóvenes de esta generación, podrán escoger «mantenerse de parte de la justicia» si en sus propios hogares se les concede la oportunidad de saber qué se espera exactamente de ellos, saber el porqué de las exigencias familiares; si se les permite equivocarse al tomar decisiones.*

1. Ellen G. White, *Consejos para los maestros* (Buenos Aires: ACES, 2000), p. 111.
2. *Ibid.*, pp. 111-112.
3. Jesse Cone, "Disciplina para el discipulado," *Revista de Educación Adventista*, nº. 11 (1999), p. 24.
4. Ron y Karen Flowers, "Correction with Grace", *Making Home a Place of Peace and Healing, Family Ministries Planbook* [Disciplina con amor. Convertir el hogar en un lugar de paz y sanidad. Manual del ministerio para el hogar]. (Silver Spring, Maryland: General Conference of Seventh-day Adventists, 1997), p. 49.
5. Elen G White, *La educación* (Coral Gables: APIA, 1987), p. 15, el destacado es nuestro.
6. Steve Case y Roger Dudley, "Developing Spiritual Values" [Desarrollando valores espirituales] en V. Bailey Gillespie editor, *Perspectives on Values* (Riverside, California: La Sierra University Press, 1993), p. 80.

Fortalecer la autoestima de nuestros hijos

Contenido del capítulo

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Sana preocupación o solamente una obsesión?
- Cómo potenciar la autoestima de los hijos

Cuatro componentes básicos para potenciar la autoestima del niño

Stanley Coopersmith ha identificado cuatro componentes que considera básicos para fortalecer la estima propia en el niño y en el adolescente:[16]

1. **Significado**. Para un niño este componente significa ***ser apreciado y aprobado*** por la gente que él o ella consideran importante.

2. **Competencia**. Este factor alude a la necesidad que tiene todo niño de hacer bien aquellas cosas que son importantes en su vida; saber que es ***capaz de producir resultados, de superar obstáculos y enfrentar desafíos***.

3. **Poder**. Esta es la ***capacidad*** de:

- ✓***influir*** en su vida y la de otros,
- ✓***saber*** que puede tomar decisiones,
- ✓***opinar*** y ser tomado en cuenta,
- ✓***hacer su aporte*** al funcionamiento de los grupos de los cuales forma parte: familia, escuela, iglesia, amigos.

4. **Virtud**. Este componente hace referencia a la necesidad que el niño tiene de **saber distinguir entre el bien y el mal**. Se refiere a la voluntad para colocarse de parte del bien; pues este es un **requisito** para respetarse a sí mismo.

¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

¿Y cómo se lo digo?

Contenido del capítulo

- ¿Qué quieren los jóvenes y adolescentes de hoy día?
- ¿Y cómo se lo digo?
- La influencia socioemocional sobre el adolescente
- Componentes del pensamiento adolescente
- La clave está en cambiar
- Comunicación con consideración
- Ocho crímenes contra la comunicación
- Dígaselo así, por favor
- Qué debemos decir. Qué evitaremos decir

¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

Lo que se pierde por ver televisión

Contenido del capítulo

- Las necesidades del niño y del joven
- Sugerencias para un buen uso de la televisión
- Los beneficios de la lectura
- ¿Y cómo voy a conseguir que le guste leer?
- Para crear un ambiente verbalmente rico
- Mejorando las neuronas
- La necesidad de hablar para desarrollar el cerebro
- La cultura de la palabra
- Los dos hemisferios del cerebro
- La televisión y el desarrollo lingüístico
- Las ondas eléctricas cerebrales
- Abrumador bombardeo visual
- Interacción verbal y desarrollo mental

guaje deprimidas y escasa comprensión de lo que leen, y en las que los profesores informan que los alumnos carecen más que nunca de capacidad analítica, creatividad y constancia?»[4]

Lamentablemente muchos permanecen imperturbables ante esta realidad.

Sin embargo, deseamos precisamente suscitar **inquietud** entre padres, educadores, orientadores sociales y todos aquellos que tengan que ver con los niños de nuestras familias y comunidades.

Sencillamente, nos interesa crear tal inquietud porque lo que está en juego es muy valioso: Nuestros niños y adolescentes, su **formación** como hombres y mujeres de bien, que usen sus facultades para su **superación** personal y para el desarrollo de la sociedad.

Esa formación solo se puede proporcionar cuando los adultos rodean a los niños y jóvenes de **ambientes *ricos* en estimulación personal** y en **experiencias positivas de aprendizaje**.

continúa en p. 114

No hay nada más estimulante para el intelecto que la lectura. En cambio, si la principal, y a menudo exclusiva, fuente informativa de los niños y adolescentes es la televisión, que los priva de un ambiente adecuado para la exploración, el movimiento y la creatividad, ¿cómo van a recibir suficientes estímulos positivos?

¡Oye! Tengo algo que decirte

Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

¿Quién les está contando las historias que escuchan?

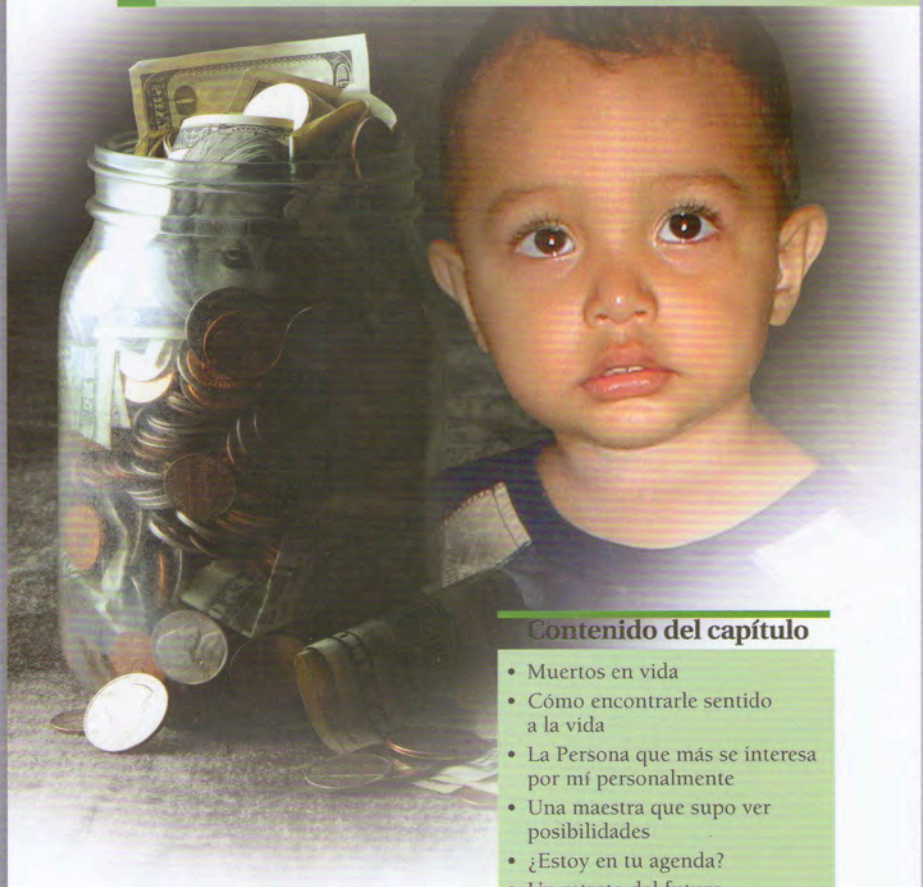
Contenido del capítulo

- Transmisión de valores mediante relatos e historias
- Mapas para leer la realidad
- El poder de los relatos
- Para crear nuestra propia narrativa
- ¿Quién cuenta las historias en el hogar?
- El hogar y la familia al contraataque

¡Oye! Tengo algo que decirte

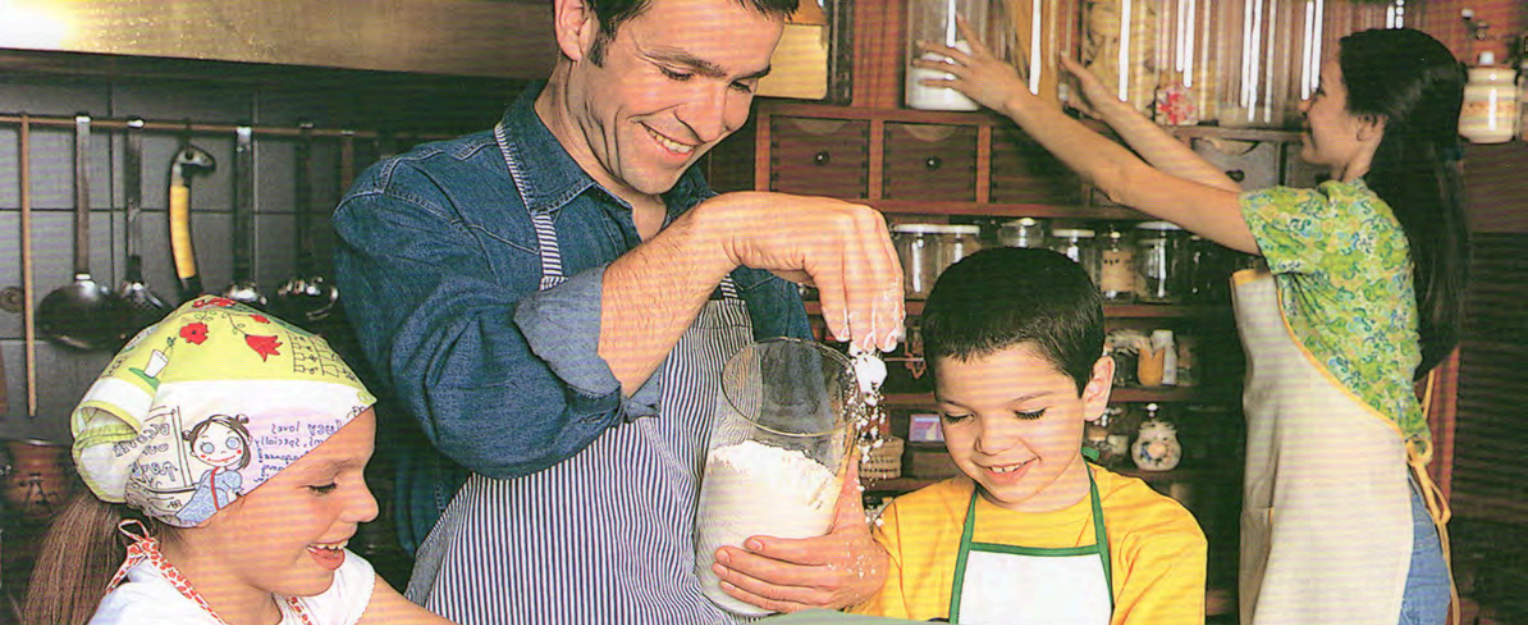
Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos

¿Cuánto vale un hijo?



Contenido del capítulo

- Muertos en vida
- Cómo encontrarle sentido a la vida
- La Persona que más se interesa por mí personalmente
- Una maestra que supo ver posibilidades
- ¿Estoy en tu agenda?
- Un retrato del futuro



Un libro que se convertirá en un consejero útil y eficaz. Un instrumento que ayudará a mantener un diálogo constructivo en el hogar y lograr la mejor relación familiar

"Las conversaciones significativas con nuestros hijos dependen de la buena relación que tengamos con ellos".

Un programa que ayuda a superar las barreras de la comunicación y establecer puentes de diálogo entre padres e hijos.