

Comunicación positiva en la familia

Autor: Liliana Vázquez Roa - 31-01-2011

https://vinculando.org/padres_e_hijos_familia/comunicacion_positiva_en_la_familia.html

¿Qué palabras usar específicamente para transmitir nuestros mensajes con amor?

Cómo hablar y expresarme con amor

Dicen que nadie da lo que no tiene, es un dicho que no aplica para ti como mamá o papá porque si hay algo que tienes es amor para tus hijos/as. Así es que partamos del gran amor que sientes por tus críos y te aseguro que llevas el 90% del camino andado. Ahora, ¿cómo lograr eficientemente el 10% restante?

Primero quiero que sepas que se logra de una manera sencilla: Le llamamos lenguaje en positivo, toma en cuenta los siguientes elementos, empecemos leyendo el siguiente cuento de Leonardo Boff[1]:

- [La fábula del Águila y la Gallina](#)

¿Cómo te sentiste al leer el cuento?, ¿qué te dice de tu vida?, ¿qué te dice de cómo es la relación con tus hijos/as?, ¿con cuál personaje te identificarías o con quién te gustaría identificarte?

Te invito a que te sientas como el naturalista y sobretodo a que te sientas como un águila capaz de enseñar a volar a tus aguiluchos.

Para el lenguaje en positivo, es importante que sepas que el cerebro no capta la palabra "no", nuestro cerebro es maravilloso, es capaz de enfermar a tu cuerpo si él lo pide aunque no exista ningún virus y es capaz de transformar tu vida si así se lo ordenas, independientemente de las circunstancias, incluso adversas, que pudieras estar viviendo. Te voy a poner un ejemplo:

Por favor no pienses en el color azul... ¿Qué acabas de hacer?

¿Pudiste seguir mi petición? Estoy casi segura que no, porque yo te estoy dando una instrucción que de entrada te menciona el color azul. Si mejor te pido, por favor piensa en el color blanco, en el color rojo, o en el color violeta, si quiero que dejes de hacer algo, mi reto es hacerte pensar en otras posibilidades sin mencionar dos cosas: la palabra "no" y la palabra en la que quiero que dejes de pensar y todavía mejor si te presento tres o más alternativas.

El segundo punto es entonces decir una frase corta en positivo y en tiempo presente para que tu cerebro capte tu deseo y evites confundirte. ¿Qué características te recomiendo para formular tus

frases y saber transmitir las, mejor aún puedan ser escuchadas?

Herramientas para comunicarme mejor

Nuevos comportamientos para mejorar la comunicación.

Herramientas verbales para **escuchar y hablar** diferente: