

## ¿De qué hablas con tus hijos?

### Los cinco niveles de comunicación.



**Durante el día todos tenemos muchísimas conversaciones con nuestros hijos. Hablamos de cómo les ha ido el colegio, de sus amigos, de sus juegos. Pero no todas tienen el mismo nivel de profundidad y no todas son igualmente de beneficiosas para ellos.**

En las conversaciones se pueden dar 5 niveles de profundidad.

- **El primer nivel es cuando hablamos de las cosas.** Del partido de fútbol, de los deberes, de los cuentos, de la comida. Este es el nivel más superficial de una conversación.
- **En el segundo nivel hablamos de otras personas.** De lo que ha hecho su amigo, la profesora, el vecino del 5o o la madre de mi amiga.
- **El tercero es cuando hablamos de nosotros.** Le explico a mi hijo lo que me ha pasado en el trabajo o a qué jugaba cuando era pequeño. O mi hijo me explica a qué está jugando, cuál es su cuento preferido o lo que ha hecho en el colegio. En este nivel ya compartimos algo de intimidad y nos aproximamos afectivamente. Yo conozco algo más de él y él de mí.

- **El cuarto nivel es cuando comunicamos sentimientos.** Me explica cómo se siente cuando su amiga juega con otras niñas o cuando no juega de titular en su equipo. Yo le explico lo bien o mal que estoy con una persona; lo triste que estoy por la enfermedad del abuelo; lo cansado que llego del trabajo o lo orgulloso que estoy de él porqué ha ayudado a su hermanito. En este nivel ya compartimos algo más. Compartimos nuestros sentimientos y al hacerlo le estamos diciendo al otro que confiamos en él, por eso compartimos nuestra intimidad. Este es un buen nivel de comunicación y ayuda a estar más unidos y a querernos más.
- **Pero hay algo mejor. El nivel más profundo de una conversación. Aquel en el que hablamos de los sentimientos que hay entre nosotros.** Ya no hablo del tiempo, ni del abuelito, ni de lo que he hecho esta tarde, ni de lo contento que estoy. Hablamos de lo que sentimos el uno por el otro. Y en este momento aparece la magia. Nos hacemos vulnerables al otro y dejamos nuestro corazón, nuestra intimidad en sus manos y demostramos que nos queremos. Al decirle que le quiero y por qué le quiero estoy fortaleciendo ese amor y construyendo vínculos afectivos, fundamentales para su crecimiento emocional y su desarrollo integral. Al decirle que estoy disgustado porque me ha contestado mal o que me siento ignorado cuando le digo tres veces que venga a cenar y no viene le estoy abriendo mi corazón y le digo dónde me duele. ¿Y si además se lo digo en positivo?... ¡imaginaros! Muchas gracias por hacerme caso y recoger la habitación sin quejarte. Me he sentido muy querido. Esto es una bomba de autoestima. Y lo querrá repetir más veces.

Depende de lo que hablemos, nuestro grado de profundidad con él será uno u otro...

Alex Visús Coach familiar, educativo y de pareja.