— VERITAS —
ÓRGANO INFORMATIVO DE LA PRESIDENCIA DE LA FUNDACIÓN
MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO
DESPACHO DEL SEÑOR:
LUIS CARLOS TENORIO HERRERA
VERITAS DE LA SEMANA COMPRENDIDA DEL LUNES 26 DE OCTUBRE AL VIERNES 30 DE OCTUBRE DE 2026
La importancia de la comunicación en la relación padres-hijos
De Dirección General - Tres Colegios Unidos Como Uno
por la vida DE NUESTROS EDUCANDOS
(con el apoyo del departamento de SALUD EMOCIONAL y el departamento de Psicología FMHMDT)

La importancia de la comunicación en la relación padres-hijos

La comunicación entre padres e hijos es un asunto fundamental, no solo para tener una mejor convivencia, sino además para contribuir al desarrollo integral de los niños y jóvenes, y a tener una experiencia de la maternidad y paternidad más tranquila.

La comunicación es la base de la sociedad, y por ende, es uno de los pilares de la familia y de cualquier relación interpersonal. **El desarrollo del mundo se catapultó cuando dos personas se comunicaron, y por eso la comunicación padres e hijos se convierte en el modelo de comunicación que replican las personas en su vida cotidiana.**

Teniendo en cuenta la importancia de una buena comunicación para el desarrollo de los niños y de los hijos adolescentes, vamos a hablar de lo que significa la comunicación padres e hijos y sobre cómo mejorarla.

La comunicación: la clave para una relación sana entre padres e hijos

Cualquier relación interpersonal se sustenta en la comunicación como punto de encuentro, más aún en la relación entre padres e hijos, que es en donde se aprenden valores y hábitos que se trasladan a otros espacios de la vida como la escuela, el trabajo y las interacciones sociales en general.

Una buena comunicación es la clave para una relación entre padres e hijos, teniendo en cuenta que por medio de la comunicación asertiva podemos expresar y comprender mejor nuestros deseos y necesidades, y los de los demás.

A través del lenguaje las personas comprenden el mundo, estructuran sus modelos de pensamiento y se relacionan con los otros. Es por esto que unas buenas pautas de comunicación en el hogar no solo mejoran las relaciones entre los miembros de la familia, sino que además crea **pautas adecuadas de expresión, resolución de conflictos, gestión de las emociones y potencia el desarrollo cognitivo, la autoestima y las autopercepciones de niños pequeños y jóvenes.**

Cómo mejorar la comunicación en el hogar

La falta de comunicación en el hogar puede desencadenar múltiples conflictos y afectar no solo la convivencia, sino también la salud mental de los diferentes miembros de la familia. Todo esto se sustenta en que si no existe un buen clima de comunicación es más complejo llegar a acuerdos o comprender las necesidades, problemáticas y situaciones que pueden afectar a niños, adolescentes y padres.

Es por esto que a continuación te daremos algunas pautas para mejorar la comunicación en el hogar:

- **Comunicación asertiva:** Desarrollar pautas de comunicación asertiva es fundamental para fortalecer la relación entre padres e hijos, por medio de espacios en los que las personas se sientan en confianza de expresar sus pensamientos y emociones en un marco de respeto.

- **Espacios para el diálogo:** Propiciar espacios para el diálogo te ayudará a mejorar la relación con tus hijos. Con esto nos referimos a que no solo hables con ello para corregirlos, sino a que pueden sacar tiempo en familia para conversar sobre su día a día, sobre las cosas

que disfrutan, sobre lo que piensan de la vida. Esto ayudará a fortalecer la comunicación en la familia.

- **Permitir que todas las personas se expresen:** Existen padres que crean relaciones dictatoriales en las que solo ellos pueden hablar. Es fundamental que todos los miembros de la familia tengan las mismas oportunidades de decir lo que piensan y sienten, sin importar la edad que tengan, esto generará mayor confianza tanto dentro del núcleo familiar, como a nivel personal.

Si te animas a poner estos consejos en práctica, notarás cómo se fortalecerá la comunicación entre padres e hijos.

Por qué la comunicación abierta es esencial en la relación padres-hijos

La comunicación abierta, es la capacidad de expresarse con libertad sin importar el tema del que se está hablando. Para esto **es fundamental llamar las cosas por su nombre, evitar las evasivas o camuflar lo que en realidad se quiere decir. También es necesario que exista la disponibilidad y voluntad para hablar sobre temas difíciles.**

La comunicación abierta es el camino más directo para evitar malos entendidos, y para **fortalecer la idea de que por medio del diálogo se pueden solucionar diferentes cosas, buscar alternativas y aprender que cada situación se puede abordar desde puntos de vista distintos.**

Cómo evitar malentendidos y conflictos en la relación padres-hijos mediante la comunicación

En todas las relaciones existen diferencias, sin importar si estamos hablando de relaciones de pareja, relaciones familiares o relaciones interpersonales en general. Para evitar este tipo de situaciones es importante reconocer que la comunicación es el mejor camino para solucionar cualquier reto que se presente en el camino.

En el caso de padres e hijos, es necesario usar las experiencias propias solo para extraer lo positivo, pero **es fundamental no usar la experiencia**

para consolidar prejuicios o para seguir repitiendo patrones de tu infancia, que pueden no ser la vía más adecuada, aunque así te hayan educado a ti.

También es importante reconocer que nuestros hijos son diferentes y valorar sus particularidades. Además de comprender que están en una etapa de vida diferente a la tuya, con el fin de **no exigirle a un niño o adolescente que se comporte o piense como un adulto.**

Además, hablar con la verdad y tomarnos el tiempo de conversar en torno aquellas cosas que generan conflictos, es necesario para poder comprender los argumentos de cada una de las partes, de modo que se pueda llegar a un acuerdo satisfactorio para todos.

La importancia de escuchar activamente en la relación padres-hijos

La escucha activa es el componente esencial para la comprensión, cuando escuchamos plenamente a los otros podemos entender más fácilmente lo que piensan y sienten.

En cuanto a la comunicación padres e hijos, es fundamental desarrollar la escucha activa, para tener una sana comunicación. Un buen ejemplo sobre cómo hacerlo, sería, crear espacios de conversación en los que existan moderadores. Es decir, **se pueden reunir en familia para conversar y cada uno de los miembros del círculo familiar tendrá un espacio en el que podrá expresarse sin que lo interrumpan.** Después de que termine de exponer sus ideas, los demás podrán hacer preguntas.

Este sencillo ejercicio puede ayudar a que los niños y adolescentes comprendan el concepto de escucha activa y empiecen a aplicarlo.

Cómo fomentar la confianza y el respeto en la relación padres-hijos mediante la comunicación

Una de las cosas que los padres deben evitar es cerrar los canales de comunicación, usando el lenguaje de modo agresivo o dictatorial. Es necesario crear entornos donde los hijos se sientan en confianza, con el fin

de que podamos estar más cerca de ellos y ayudarlos en los casos en que sea necesario.

A continuación, te compartimos algunas ideas para mejorar la comunicación con tus hijos y fortalecer el respeto y la confianza:

La comunicación no verbal en la relación padres-hijos

Una comunicación asertiva, también significa comprender que no solo las palabras transmiten un mensaje. El lenguaje no verbal también habla y puede contradecir incluso lo que se está diciendo con las palabras.

Por ejemplo, **si tu hijo te está contando algo importante y tú estás mirando el celular o entretenido en otras actividades, él comprenderá de modo inconsciente que no le estás prestando atención.** Asimismo, decir que estar tranquilo mientras cierras los puños o miras desafiantemente, puede enviar un mensaje contradictorio.

Si el caso de tu hijo es que le cuesta sostener la mirada, puedes ayudarlo a través del ejemplo, mirándolo a la cara mientras le hablas.

Del mismo modo, **ciertos gestos pueden reforzar la comunicación como el hecho de asentir con la cabeza mientras tu hijo habla, esto le da el mensaje de que está siendo entendido.**

Como la comunicación efectiva puede ayudar a los hijos a desarrollar su autoestima

La comunicación efectiva no solo mejorará la convivencia dentro del hogar, sino que además es muy beneficioso para la autoestima de tus hijos, teniendo en cuenta que **los hará sentir respetados y valorados, además les ensañará que sus ideas y emociones son importantes, lo que sin duda fortalecerá el modo en que se ven a sí mismos.**

Cómo la comunicación puede ayudar a los padres a guiar a sus hijos en la toma de decisiones

Otro aspecto importante de una buena comunicación, es que, a través de esta, **los niños y adolescentes aprenderán formas más asertivas de relacionarse con sus pensamientos y emociones**. Asimismo, les brinda la posibilidad de descubrir que una sola cosa puede abordarse desde diferentes puntos lo que es fundamental a la hora de evaluar qué decisión tomar, teniendo muchas más opciones para decidir. Del mismo modo, por medio de una buena comunicación, **los padres pueden ayudar a sus hijos a actuar desde la reflexión y no desde los impulsos.**

Cómo la comunicación en la relación padres-hijos puede ayudar a preparar a los hijos para el mundo adulto

La comunicación es el eje central de las relaciones humanas, es por esto que desarrollar buenas pautas de comunicación en la infancia y en la adolescencia, es preparar a una persona para ser competente en las diferentes áreas de su vida.

Sabemos que comunicarse a veces no resulta tan sencillo, y por eso en la aplicación de **Emotinet,** encuentras una herramienta muy completa para mejorar tus habilidades como madre o padre. Por medio de ella aprenderás a **mejorar la comunicación con tus hijos, desarrollar estrategias enfocadas a mejorar la autoestima, identificar síntomas psicológicos y obtener herramientas que te ayuden a guiar a tus hijos en el camino de convertirse en adultos preparados para desenvolverse más efectivamente en la vida.**

PARA VERITAS DE LA SEMANA SEMANA COMPRENDIDA DEL LUNES 26 DE OCTUBRE AL VIERNES 30 DE OCTUBRE DE 2026

Luis Carlos Tenorio Herrera:.

Alba Carmona.

Sara Isabel Aldana.

Jhorman Espinosa.

Valeria Gómez