



# HABLANDO ENTRE NOSOTROS

Lic. Laura Buschiazzo

Acompañando estos días en los que hemos de quedarnos en casa, en los que hemos de aplicar una medida de prevención para cuidarnos entre todos, podemos darnos la oportunidad de conversar de algunos temas en los que a veces no reflexionamos con tiempo.

Me refiero a **tiempo disponible, tiempo con atención, tiempo explícitamente diseñado para el intercambio, para la comunicación.**

Recordemos que la comunicación puede venir en varios formatos, hablar es uno de ellos, pero no el único, llorar, agachar la cabeza, apretar los puños, hacer un berrinche, un gesto de corazón, etc. Generalmente vienen en conjunto y a veces los gestos expresan mejor que las palabras lo que se siente.

No olvidemos otro tipo de comunicaciones que están relacionadas a las tecnologías, aunque en este capítulo nos vamos a dedicar más a lo presencial.

Por las redes de mensajes, si bien no se puede observar la gestualidad, podemos mostrar la disponibilidad de otras formas, por ejemplo, leer o escuchar con atención lo que se nos comunica y sobre todo no anticiparnos con respuestas, asegurarnos de haber comprendido lo que se nos plantea y frente a la duda, preguntar ¿qué se quiso decir? Y, sobre todo, si captamos que el tema es muy importante, mostrar que podemos estar disponibles de forma presencial.

Estar disponible implica varios aspectos que la o las otras personas con las que nos proponemos dialogar van a tomar en cuenta.

Si quiero realizar alguna comunicación, orden, consigna de tarea, pregunta, invitación, etc. o hablar con alguien de algo que me importa como la necesidad de decirte como me siento, por ejemplo, no va a ser recibida de la misma manera si lo digo mientras camino por la casa que si me tomo tiempo para parar, mirar a la cara y explicitar que necesito comunicarme.



De la misma manera, si alguna persona se acerca a nosotros para plantearnos algo, no será lo mismo que le miremos o le digamos que le estamos atendiendo o escuchando a que sin levantar la cabeza le digamos, ¡dale!, o si me siento a escuchar con el celular en la mano mirando la pantalla mientras el otro intenta comenzar a hablar.

La disponibilidad no es solo una frase o solo un gesto como levantar la cabeza o sentarme, mostrar que estoy disponible, es una actitud que la otra persona recibirá claramente como la posibilidad real de entablar una comunicación.



En el caso de los **niños** comunicar algo o mostrar la disponibilidad que tenemos para escucharles, o generar el espacio para que pueda comunicarnos algo, aunque necesite hacerlo con gestos, implica algunas cosas más a tener en cuenta:

- \* Mostremos disponibilidad y esperemos a estar seguros de que nos escuchan.
- \* Si vamos a comunicar tareas, nuevas reglas, noticias, preguntas para interesarnos por ellos o para que nos cuenten algo, es importante que lo hagamos de forma concisa, concreta y simple. Respetando el estilo familiar, creemos que no se trata de mentir, si de adecuar los contenidos a la edad de los niños. Ellos se encargarán de mostrarnos si estuvimos acertados, preguntarán más o no y ese será nuestro medidor de eficacia.



\* Las comunicaciones no serán largas charlas sino cortas conversaciones. Podemos ensayar algo como, los invito a conversar de algo, nos reunimos sin teléfonos ni teles prendidas, explicito lo que voy a decir o preguntar y doy un espacio para que se puedan preguntar cosas o mostrar desacuerdos, o protestas. Luego respondo a esto y propongo continuar otras cosas mostrándoles que si continúan las dudas o preguntas estaré disponible para ellos.



\* Elegir palabras que comuniquen tratando de no poner palabras que muestren lo que yo como adulto pienso, sino lo que el niño está preguntando o necesito comunicarle. Por ejemplo, si el niño nos comenta que el coronavirus da miedo, o la gente da miedo por el coronavirus, no aporta que le respondamos que es horrible lo que está pasando y que espantoso! No se trata de mentir, sino de pensar que los niños necesitan saber que los adultos, o algún adulto, puede pensar en soluciones para resolver los temas, que trabajamos por eso y que estamos cuidándolos. Hablemos de lo que sí se puede hacer para no fomentar el estado de impotencia. El niño es niño y necesita saberlo.



\* Asegurémonos que nos han comprendido.

\* Calmar nuestra ansiedad, enojo, angustia o inquietudes propias, no trayendo el tema el tema nuevamente varias veces al día, repreguntando cosas que ya se nos dijo. Esto muestra también confianza en ellos y sus comunicaciones.

\* Demos tiempo a que la información se procese e iremos viendo a través de sus comunicaciones si necesitan saber algo más o lo que comunicamos ha sido acertado. Esto se podrá observar también en las conductas del niño, si un tema lo ponía intranquilo, notaremos mayor calma y distensión.



Ánimo