

## TEMA: CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

**TEXTO: SALMO 133:1 ¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es Habitar los hermanos juntos en armonía!**

Podemos darnos cuenta que hoy en día muchas familias enfrentan falta de armonia, es decir, distanciamiento y conflictos, y posiblemente no es por falta de amor, sino **POR LA FALTA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN**.

Es por eso que si deseamos verdaderamente tener hogares sólidos y bendecidos, necesitamos aprender a comunicarnos de una manera sana, amorosa y edificante.

### **¿CÓMO PODEMOS RECONOCER LAS SEÑALES QUE NOS INDICAN QUE LA COMUNICACIÓN ESTÁ FALLANDO EN NUESTRA FAMILIA?**

- **Silencio prolongado o indiferencia**, podemos vivir en la misma casa sin dirigirnos la palabra o sentir como que “No tenemos nada de qué hablar” pues cada uno está en su mundo, celulares, juegos de video, televisión, computadoras, etc
- **Discusión constante**, Aun las pequeñas diferencias se convierten en peleas frecuentes.
- **Respuestas cortantes o frías**, nuestro tono de voz transmite enojo, impaciencia o desinterés.
- **Secretos y desconfianza**, se ocultan cosas que pueden afectar la familia por temor a la reacción de los demás.
- **Sentimientos no expresados**, puede haber tristeza, enojo o frustración que nunca se comunican abiertamente.
- **Pérdida de conexión emocional**, las personas viven juntas pero sin afecto ni cercanía.

**AHORA RESPONDAMOS POR MEDIO DE LA PALABRA DE DIOS ¿QUE NECESITAMOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN NUESTRA FAMILIA?**

**I) TENEMOS QUE DEDICAR TIEMPO PARA HABLAR SIN DISTRACCIONES (Eclesiastés 3:1) Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.**

Es importante saber que la palabra comunicación viene del latín “comunicare” que quiere decir **COMPARTIR**, es decir que cuando nos comunicamos estamos **COMPARTIENDO CON LOS DEMÁS ALGO DE NUESTRA VIDA**, y lo que compartimos, para nosotros es importante.

Muchas veces nuestros familiares, hijos, hijas, cónyuges, padres, quieren compartirnos sus sentimientos, sus preocupaciones, pero no les ponemos la atención que ellos esperan de nosotros, pues estamos más ocupados con otras cosas como los celulares, la televisión, los quehaceres del hogar, etc.

Es por eso que si queremos mejorar la comunicación de nuestra familia es necesario que cada uno de nosotros le demos la importancia a lo que nuestra familia quiere compartir.

Para eso es necesario dejar de lado los teléfonos, apagar la televisión o dejar los quehaceres que estamos haciendo para poner la atención necesaria a lo que nos están compartiendo.

**II) TENEMOS QUE ESCUCHAR CON ATENCIÓN ANTES DE RESPONDER (SANTIAGO 1:19) Todo hombre sea pronto para oír, tarde para hablar, tarde para airarse.**

Podemos decir que Dios nos hizo con dos oídos y una sola boca para que oigamos más y discutamos menos.

Y ese es el problema, que no podemos comunicarnos bien con nuestra familia porque no dejamos de hablar, **NO ESCUCHAMOS**.

Es por eso que si queremos mejorar nuestra comunicación tenemos que tener **LA CORTESÍA Y LA SABIDURÍA** de escuchar lo que nos están diciendo, analizarlo y luego contestar, debemos **ESCUCHAR CON EL CORAZÓN Y NO SOLO CON LOS OÍDOS**.

**FRASE:** La verdadera comunicación en la familia comienza cuando dejamos de pensar en lo que vamos a responder y empezamos a reflexionar y valorar lo que el otro nos quiere expresar.

**III) NECESITAMOS USAR PALABRAS QUE EDIFIQUEN Y NO DESTRUYAN (PROVERBIOS 15:1)** La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor.

Debemos comprender que la comunicación en la familia debe ser para mantener la unidad, para fomentar la armonía, para consolar, para motivar, para bendecir, no para herir, no para destruir ni para dividir.

Por eso cuando nos comunicamos con nuestra familia debemos evitar los gritos, sarcasmos o palabras hirientes.

Sino que tenemos que **HABLAR CON AMABILIDAD Y RESPETO**, incluso cuando hay desacuerdos o diferencias de opiniones.

**FRASE:** Las palabras en la familia son como semillas: si sembramos con amor y respeto, cosecharemos paz y unidad; pero si sembramos con enojo, recogeremos división y dolor.

**IV) ES NECESARIO EXPRESAR GRATITUD Y AFIRMACIÓN (1 TESALONICENSES 5:11)** Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis.

Como lo dice el versículo es importante **ANIMARNOS UNOS A OTROS EN LA FAMILIA**, y es importante animar a nuestros hijos e hijas para que siempre puedan expresar sus sentimientos, sus temores, sus problemas, etc.

Y esto se logra cuando podemos decir: “Aprecio que me tengas la confianza para expresar lo que sientes”, “Estoy orgulloso de ti por expresar lo que hay en tu corazón”

Tenemos que comprender que **LAS PALABRAS DE AFIRMACIÓN FORTALECEN LA CONFIANZA** dentro de la familia.

Verdaderamente debemos alegrarnos cuando nuestros hijos e hijas confían en nosotros para compartir lo que sienten, porque porque nos sienten confianza y esa confianza evita que busquen comprensión fuera del hogar.

**FRASE:** La gratitud y las palabras de afirmación son el alimento del corazón familiar; cuando reconocemos y animamos a los nuestros, cultivamos confianza, cercanía y amor duradero.”

**V) DEBEMOS PROCURAR RESOLVER LOS CONFLICTOS CON CALMA Y PERDÓN (EFESIOS 4:26)** Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

No debemos dejar que los problemas que nos han expresado se acumulen sino que es necesario buscar soluciones sin señalar culpables y sin juzgar.

Si nuestra familia nos ha tenido la confianza de expresar lo que sienten, lo que les desagrada o lo que les causa enojo, vale la pena **DEMOSTRAR QUE LE DAMOS IMPORTANCIA Y VALOR A LO QUE NOS HAN COMPARTIDO.**

Es decir, no solamente tenemos que escuchar lo que nos dicen sino buscar la manera de tomar acciones con calma, con sabiduría, y sobre todo **FOMENTANDO LA ARMONIA POR MEDIO DEL PERDÓN.**

**CONCLUSIÓN:** Mejorar la comunicación en la familia no es solo un deseo, sino una decisión diaria que requiere atención, respeto y amor. Dedicar tiempo a escuchar, usar palabras que edifiquen, expresar gratitud y resolver conflictos con calma son pasos prácticos que fortalecen la unidad y la armonía familiar. Cuando aplicamos estos principios bíblicos, construimos hogares sólidos, donde cada miembro se siente valorado, seguro y amado. La comunicación efectiva es la semilla que produce confianza, cercanía y paz en el hogar.