



# Comunicación familiar



**Noviembre 2021**

“La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que les guían durante toda su vida.”

San Juan Pablo II



La comunicación familiar no es solo manifestar opiniones o discutir diferentes puntos de vista,



sino que es el medio que tenemos para entendernos y conocernos como lo que somos, personas hermanas porque tenemos el mismo Padre.

¿Qué es?



Hablar no es el único medio para comunicarse, los gestos, señas, actitudes, escritos, etc., muchas veces dicen más que mil palabras, según el dicho.



“Lo que se comunica, une; lo que une, permite compartir la existencia y la coexistencia entre dos personas, esto hace que ambas se identifiquen en la comunión interpersonal.



El hombre necesita el encuentro con el tú, con alguien que nos escuche, nos comprenda y nos anime.”

Convertirnos en artesanos de paz.



En la familia, derivado de la convivencia e intimidad,  
se da el crecimiento individual y el enriquecimiento  
familiar



porque es ahí donde  
se aprenden los  
**valores** que  
edifican el amor, la  
paz, la armonía  
familiar.



Es en la familia  
donde se comunica  
la experiencia del  
**amor en el servicio,**  
recibido y  
entregado  
**gratuitamente;**

se aprende que **el amor infinito de Dios se nos da y**  
nosotros debemos **ofrecer y compartir ese amor**  
**a los demás.**



Además, es en la familia donde generalmente se tiene la primera experiencia de comunicación con Dios en la oración.





Por eso es importante renovar, responsabilizarse y hacer lo que nos toque para fortalecer la buena comunicación familiar.

Que esta no sea sólo para transmitir quejas, críticas, problemas o noticias incómodas o lamentables sino el medio para conocerse, acercarse, ayudarse y complementarse.

Pasar momentos de calidad con la familia es importante para crear ese espacio para la comunicación.



Es indispensable buscar y darse el tiempo para la convivencia familiar, durante la sobremesa, por ejemplo.

**Sugerencias**





Es fundamental hablar y escucharse todos y cada uno. Aprender a narrar, a relatar experiencias y sucesos importantes, de forma que haya comunicación y no simplemente trasmisión de información y chismes.



# Sugerencia



Es muy importante romper con malos hábitos muchas veces aprendidos que dañan la comunicación: “así se hacía en mi casa”, “aquí el único que puede hablar es...”, “escucha y no hables”.



# Sugerencia





También es importante comunicar en las conversaciones familiares las metas personales y las que se quieren lograr para el bien de todos.

No solo para que estén enterados sino para que todos acompañen y luego festejen cuando se logren los frutos, o consuelen si surgen dificultades.

**Ambiente de fraternidad**



# Sugerencias para eliminar poco a poco esos hábitos que no permiten la convivencia y comunicación familiar:



- ✓ Que sea un diálogo donde todos se escuchen y puedan expresar sus sentimientos, opinión y, sobre todo, el afecto que se tienen.
- ✓ Que la comunicación sea clara, breve, concisa.

- ✓ No hay una receta igual para todos, hay que tomar en cuenta la situación de cada uno para no solo tolerar, sino buscar lo bueno de lo diferente, de lo que no nos guste.





- ✓ Hablar siempre con sinceridad y respeto, buscando siempre un enfoque positivo.
- ✓ No permitir actitudes machistas: *“aquí lo único que vale es lo que yo digo”*.



- ✓ No convertir el hogar en un hotel donde no hay cercanía ni convivencia.



Si todos están de paso, o distraídos, difícilmente se plática y convive con los demás.



- ✓ Fomentar un ambiente de admiración y respeto de unos con otros.
- ✓ No permitir ningún tipo de broma que humille o haga burla de alguna debilidad.



No existe la familia perfecta. No tengamos miedo a la imperfección, a la fragilidad, ni siquiera a los conflictos;

aprendamos a afrontarlos de manera constructiva y uno de los mejores medios es fortalecer la comunicación con TODA la familia.

# Un modelo: san José

Jesús de Nazaret hablaba a la gente de un Padre en los cielos.

Nutria a los pobres con la esperanza en el Padre providente: poderoso y tierno a la vez, grande pero atento a los pequeños, justo y misericordioso... ¿De dónde le venían estas palabras? ¿Quién le había enseñado así? ¿No era acaso el hijo de José? (Cf. *Lc* 4, 22)



## Un artesano de la paz





“Tú, en tu familia, ¿sabes comunicarte, o eres como esos chicos que en la mesa cada uno con su celular está chateando? En esa mesa hay un silencio como si estuviesen en Misa, pero no se comunican. **Debemos retomar la comunicación en familia.** Los padres con los hijos, con los abuelos. Comunicarse. Y los hermanos entre ellos.

(Papa Francisco, 29 de diciembre de 2019)





✉ info@cefasmx.org

🌐 www.cefasmx.org

📌 📷 🐦 Cefascomunidades

*Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria,  
familiar o personal, sin ningún fin de lucro.*

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo de la Iglesia, el YOUCAT, el DOCAT, [www.catholic.net](http://www.catholic.net) y [www.la-oración.org](http://www.la-oración.org) son las fuentes frecuentes del contenido. Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: noviembre 2021
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación