**5. EL USO DE PALABRAS ADECUADAS CREAN UNA BUENA ATMÓSFERA EN EL HOGAR**

**Propósito.** Presentar a las familias ideas sencillas que les ayuden a usar el don del habla para pronunciar palabras que creen un ambiente agradable entre los miembros.

**Lectura.** «Los padres deben mantener la atmósfera del hogar pura y fragante con palabras bondadosas, tierna simpatía y amor» (HC, 394).

**Introducción**

La queja de la esposa era justificada. Venía a manifestar su molestia por las acciones que a veces cometía su esposo. Llevaban casados muchos años. Él era un buen esposo y padre de sus hijos. Procuraba atender las necesidades de su familia. Dedicaba tiempo a sus hijos y creaba en el hogar un buen ambiente. Era un cristiano consagrado a Dios y a su iglesia. Con tantas cualidades como padre y como cristiano parecía que no tenía ningún defecto. Pero sí lo había. El mayor defecto era su imprudencia al hablar. Ella puso un ejemplo de una de sus imprudencias que le ofendió grandemente. Ella dijo: «Lo que más me ha dolido fue lo que dijo delante de varios hermanos de la iglesia, Estaban hablando del hogar y de sus esposas. El habló muy bien de mí. Dijo que era buena esposa, muy bonita, buena madre, pero dijo textualmente: Lo que no me gusta de ella es que tiene el *buche* [nombre con que se designa el estómago de los animales] grande. Eso sí me ha dolido y creo que no se lo perdonaré».

La historia ejemplifica claramente lo que el hombre puede hacer con la lengua. El apóstol Santiago lo mencionó. «Con ella bendecimos al Dios y Padre, con ella maldecimos a los hombres, que están hechos a semejanza de Dios. De una misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así» (Stg. 3:9-10).

Elena G. de White recalca la importancia y la utilidad del don del habla cuando afirma: «De todos los dones que hemos recibido, ninguno puede ser una bendición mayor que éste. Con la voz convencemos y persuadimos; con ella oramos y alabamos a Dios, y con ello hablamos a otros del amor del Redentor» (PVGM, 270).

**NO USAR LA LENGUA PARA HABLAR PALABRAS DE MALDICIÓN**

Dios en su santa ley invita a «no usar la lengua para hablar falsos testimonios contra el prójimo» (Éx. 20:16). «Las palabras ociosas pueden condenar al hombre» (Mt. 12:36-37). No debe ser usada para los chismes (Lv. 19:16). Hay que tener pensamientos puros «porque de la abundancia del corazón habla la boca» (Mt. 12:34). Pablo por su parte amonesta: «Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca» (Ef. 4:29).

**USAR LA LENGUA PARA LA BENDICIÓN**

Santiago afirma que »un varón perfecto es aquel que no ofende de palabra» (Stg. 3:2). Por su parte el salmista describe a los que habitarán en el tabernáculo del Señor: «El que anda en integridad, y hace justicia, y habla verdad en su corazón»(Sal. 15:2-3). «Las palabras deben ser dichas con gracia y sazonadas con sal» (Col. 4:6). También si la palabra es bien dicha es una palabra hermosa «Manzana de oro con figura de plata es la palabra dicha como conviene»(Pr. 25:11).

**CUATRO CLASES DE PALABRAS QUE CREAN UNA BUENA ATMÓSFERA**

Un excelente recurso que contribuye a crear un buen ambiente hogareño son las palabras. Los padres pueden hacer mucho para que el don del habla sea cultivado y usado para que al hablar las palabras traigan bendición y unión entre todos. Elena G. de White aconseja: «La debida cultura y el uso de la facultad del habla es parte de todo ramo del servicio cristiano; entra en la vida familiar y en toda relación mutua. Hemos de acostumbrarnos a hablar en tonos agradables y usar un lenguaje puro y correcto, y palabras bondadosas y corteses. Las palabras dulces, amables, son como el rocío y la suave lluvia para el alma» (PVGM, 271).

**1. La familia necesita palabras de aliento y motivación.** Los israelitas frente al mar Rojo querían rendirse. Delante de ellos estaban las aguas y detrás estaba Faraón. En ambos lados estaba la muerte. El ánimo estaba por el suelo. Les parecía que la promesa de una tierra prometida llegaba hasta las playas del mar. Pero Dios siempre tiene palabras de aliento y ánimo. Moisés les dijo: «No temáis; estad firmes, y ved la salvación que Jehová hará por vosotros hoy [...]. Jehová peleará por vosotros y vosotros estaréis tranquilos. Entonces Jehová dijo a Moisés: ¿Por qué clamas a mí? Di a los hijos de Israel que marchen»(Éx. 14:13-15).

Pablo había sido enviado a Roma para ser juzgado. Después de partir de Creta hubo un gran viento huracanado que hizo que la nave quedara a la deriva. Habían perdido toda esperanza de vida. Pablo recibió la visita de un ángel de Dios que le dio un mensaje de aliento. Luego transmitió ese mensaje a los demás compañeros de infortunio: «Por ahora os exhorto a tener buen ánimo, pues no habrá ninguna pérdida de vida entre vosotros, sino solamente de la nave» (Hch. 27:22). La situación no era fácil, pero cuán oportunas fueron las palabras del Señor.

Es natural que los miembros de la familia vivan momentos de desaliento o desánimo. La enfermedad, la falta de dinero, los malos resultados en el estudio, los malentendidos, desafíos variados y otros, pueden llegar al seno familiar y traer estos estados de ánimo. En tales circunstancias son buenas las palabras alentadoras.

La familia puede crear un vocabulario que esté al alcance de todos para animarse mutuamente. Lista de sugerencias:

* Sigue: «Ánimo!»
* «Con la ayuda de Dios»
* «¡Inténtalo!»
* «Te puedo ayudar»
* «Vamos a orar»
* «Pídele a Dios primero»
* «Estoy contigo»
* «Es un placer ayudarte»
* «Ten fe»

El uso de este tipo de frases fomenta la solidaridad, la cooperación y la unidad en la familia. Estos son elementos que ayudan a crear un ambiente familiar adecuado.

**2.** **Las familias necesitan palabras de agradecimiento.** Dios en su Palabra invita a sus hijos a vivir agradecidos. Pablo insta a los hermanos de Tesalónica para que sean agradecidos en todo: «Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús» (1 Tes. 5:18). Con las ofrendas el hombre debe demostrar la gratitud a Dios (Mal. 3:4). Por otro lado toda la vida de servicio a Dios debe ser una demostración de gratitud a él (Hb. 12:28).

Por su parte el salmista David invita a expresar la gratitud a Dios en palabras: «Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, oh Jehová, roca mía, y redentor mío» (Sal. 19:14).

Las familias deben cultivar un espíritu de gratitud constante hacia Dios. La vida, los alimentos, el vestido, la vivienda, la salud, la fe, el dinero, los logros, tener un padre, tener una madre, los hermanos, deben ser motivos para expresar gratitud en el hogar. Las ocasiones para hacerlo son muchas: al comer, al acostarnos, al levantarnos, al entrar, al salir, al hacer el culto familiar.

No solo Dios debe recibir agradecimiento. Todos los miembros de la familia necesitan que se les demuestre gratitud. Ninguno de los deberes y responsabilidades que se cumplen en casa debe ser considerado tan insignificante que no merezca una palabra de gratitud.

En el vocabulario de la familia palabras de gratitud como éstas deben estar:

* «¡Gracias, Dios mío!»
* «¡Gracias!»
* «¡Muchas gracias!»
* «Te lo agradezco»
* «Muy amable de tu parte»
* «Aprecio tu ayuda»
* «Dios te lo pague»

Frases como estas producen un sentimiento de valía y de reconocimiento por lo que cada uno hace por los demás en el hogar. Fomentan en gran medida la creación de una atmósfera agradable.

**ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN**

Reúnete con tu familia donde cada uno exprese una palabra de gratitud a otro miembro de la familia. La idea es que todos puedan recibir por lo menos un agradecimiento.

**3. La familia necesita palabras de elogio o encomio.** El señor de los talentos regresó. Cada uno había recibido cinco, dos y un talento respectivamente para que los administrara. La hora de arreglar las cuentas había llegado. Todos debían hacerlo. El siervo que recibió cinco talentos devolvió cinco más. El que recibió dos, trajo dos más. El de uno no produjo dividendos. También había llegado el momento de las recompensas. El amo dijo a los dos primeros: «Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor»(Mt. 25:21, RV60). Las buenas acciones de los hijos de Dios son recompensadas. No siempre puede ser con cosas materiales. Como en la parábola de los talentos, las palabras de encomio o elogios, también son una buena recompensa.

En el círculo familiar debe existir este tipo de palabras. Esta cita hace una invitación a los padres: «Elogiad a vuestros hijos siempre que podáis [...] los niños necesitan no solamente reproches y corrección, sino estímulo y encomio, el agradable sol de las palabras bondadosas» (HC, 14). En la página 169 del mismo libro, y hablando también de los niños, se aconseja: «La simpatía y la aprobación de la madre les son preciosas. Una mirada de aprobación, una palabra de aliento o de encomio, serán en sus corazones como rayos de sol que muchas veces harán feliz el día».

En el vocabulario de la familia deben existir palabras de elogio y encomio como éstas:

* «¡Te felicito!»
* «¡Bien hecho!»
* «¡Qué bien que ayudes!»
* «Así se hace»
* «Me alegra...»
* «Sabía que lo harías»
* «Se te oyó bien»

Las palabras elogiosas y de encomio estimulan a seguir adelante. Refuerzan los buenos hábitos. Dan confianza y ayudan a ser competentes. Contribuyen a crear una atmósfera agradable.

**ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN**

Igual que la actividad anterior: Ahora lo que se va a decir es una frase de elogio. Si cree apropiado dé un corto tiempo para que alguno de los presentes mencione el elogio que recibió.

**4. Las familias necesitan palabras de bendición.** La familia de Israel necesitaba palabras de bendición. Dios lo sabía. Así que ordenó a Moisés que dijera a Aarón, su hermano, cómo hacerlo. «Así bendeciréis a los hijos de Israel, diciéndoles: 'Jehová te bendiga y te guarde; Jehová haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; Jehová alce a ti su rostro, y ponga en ti paz'» (Nm. 6:23-26). ¡Qué hermosas palabras para dar bendición!

En el vocabulario de la familia deben existir palabras o frases de bendición como estas:

* «Dios te guarde»
* «Que Dios te bendiga»

• «Ve con Dios»

* «Bendiciones»
* «Que Dios te ampare y te fortalezca»

Las palabras de este tipo unen a la familia en torno a Dios y sus bendiciones. Además, crean un sentido de dependencia de él. Contribuyen a crear un ambiente familiar agradable.

*Otras ideas..*

Organicen una actividad en la que los miembros de la familia practiquen la diferencia entre un diálogo constructivo y uno destructivo. Pueden formar parejas y representar situaciones de conflicto, cambiando entre una conversación negativa y una positiva. Luego, discuten lo que hicieron de manera diferente en cada escenario.

Formen grupos y dramaticen situaciones cotidianas en el hogar, como resolver conflictos o expresar agradecimiento. Después, discuten cómo podrían haber usado palabras de manera más efectiva en esas situaciones.

Escriban cartas a sus seres queridos en el hogar expresando sus sentimientos, pensamientos y deseos de una manera respetuosa y amorosa. Luego, pueden compartir sus cartas en grupos pequeños.

Adicionalmente, la Academia Americana de Pediatria da la siguientes recomendaciones:

**Esté disponible.** Encuentre un momento en la agenda atareada de cada uno para hablar de las cosas con tranquilidad. Tener aunque sea 10 minutos por día, sin distracciones, para que usted y su hijo hablen puede marcar una gran diferencia en la creación de buenos hábitos de comunicación. Apague la televisión o la radio. Bríndele su atención completa a su hijo. Siéntese y mire a su hijo mientras habla. Esos pocos minutos por día pueden ser muy valiosos.

**Sea una persona que sabe escuchar.** Al escuchar a su hijo, usted lo ayuda a sentirse amado y valorado. Pregúntele a su hijo qué opina sobre un tema. Si lo que dice su hijo no le queda claro, repita lo que escucha para asegurarse de comprender lo que su hijo intenta decir. No necesita estar de acuerdo con lo que dice su hijo para ser una persona que sabe escuchar. Compartir sus pensamientos con usted ayuda a su hijo a calmarse, para que luego pueda escucharlo a usted.

**Demuestre empatía.** Esto significa sintonizar con los sentimientos de su hijo y hacerle saber que comprende la situación. Si su hijo está triste o disgustado, una caricia suave o un abrazo pueden hacerle saber que usted comprende esos sentimientos tristes o negativos. No le diga a su hijo qué es lo que él piensa o siente. Permítale a él expresar esos sentimientos. Asegúrese de no minimizar esos sentimientos diciendo cosas como «Es tonto sentirse así» o «Lo comprenderás cuando crezcas». Sus sentimientos son reales para él y deben ser respetados.

**Sea un buen ejemplo a seguir.** Recuerde que los niños aprenden a través de ejemplos. Utilice las palabras y los tonos de voz que desea que su hijo utilice. Asegúrese de que su tono de voz y lo que usted hace envíen el mismo mensaje. Por ejemplo, si se ríe cuando dice «No, no hagas eso», el mensaje será confuso. Sea claro en sus indicaciones. Una vez que logre transmitir su mensaje, deje de recalcar cuál es el punto principal. Si utiliza palabras para describir sus sentimientos, ayudará a que su hijo aprenda a hacer lo mismo. Cuando los padres usan palabras para describir sentimientos, como «Me pone triste que no hagas lo que te pido», en lugar de gritar o insultar, los niños aprenden a hacer lo mismo.

Más consejos para mejorar la comunicación

Se recomienda:

* Proporcionar instrucciones claras y apropiadas para la edad, como «Cuando vayamos de compras, debes ser educado y quedarte a mi lado». Asegúrese de que su hijo comprenda lo que le ha dicho. A veces, los niños no comprenden por completo el significado de las palabras que escuchan y usan.
* Elogiar a su hijo cada vez que pueda
* Comunicar sus sentimientos con calma
* Ser sincero
* Escuchar con atención lo que dice su hijo
* Utilizar sus momentos para hablar como momentos de enseñanza: no pierda ninguna oportunidad de demostrarle a su hijo qué es una comunicación saludable.
* Haga lo que desea que su hijo haga; predique con el ejemplo
* Asegúrese de que, cuando esté disgustado con su hijo, este sepa que el problema es su conducta y no él.

No se recomienda:

* Dar instrucciones amplias y generales, como «¡Más vale que te portes bien!»
* Insultar o echar culpas. «Eres malo» debe reemplazarse por «No me gusta la forma en que estás actuando».
* Gritar o amenazar
* Mentirle o decirle verdades a medias a su hijo
* Utilizar el silencio para expresar sentimientos fuertes. Los silencios largos asustan y confunden a los niños.

Mantener la calma

Existen momentos en que todos los padres sienten que se les agotó la paciencia. Sin embargo, siempre es importante encontrar distintas maneras de ayudar a su hijo a portarse bien sin herir sus sentimientos. A continuación, encontrará algunas maneras de calmarse cuando se sienta estresado, antes de intentar hablar con su hijo.

* Respire profundo muy lentamente
* Espere 5 minutos antes de comenzar a hablarle a su hijo
* Intente encontrar una palabra que exprese lo que siente (como «decepción»). Dígasela a usted mismo y asegúrese de que sea apropiada para su hijo.
* Comparta sus sentimientos de frustración con su cónyuge o con un amigo
* No guarde rencores. Ocúpese solo del presente.
* Busque ayuda profesional si cree que ha perdido el control

Una comunicación saludable con su hijo es una de las habilidades más importantes y gratificantes que puede desarrollar como padre. También hace más fáciles y efectivas las partes más difíciles de la crianza de los hijos (como disciplinar a su hijo).

Fuente: *Healthy Communication With Your Child (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics, Updated 9/2003)*.

**Conclusión**

El don maravilloso del habla debe ser puesto al servicio de la familia. Las palabras mencionadas pueden llegar a ser de gran bendición para la relacionas familiares. Elena G. de White hace una invitación final: «El hogar puede ser sencillo, pero puede ser siempre un lugar donde se pronuncien palabras alentadoras y se realicen acciones bondadosas, donde la cortesía y el amor sean huéspedes permanentes» (HC, 14).

**ORACIÓN**

Oremos para que Dios ponga ponga en los labios de todos palabras que sean fuente de aliento y bendición en el seno del hogar.

Bibliografía.

Iglesias, P., & Moreno, C. (2006). Cómo crear una atmósfera celestial en el hogar.