



COLEGIO SAN AGUSTÍN
CONCEPCIÓN



DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN-CONVIVENCIA



BOLETÍN PARA PADRES

ESCUCHAR A NUESTRO

HIJO E HIJA

AGOSTO 2022



Saber **comunicarse** con su hijo o hija es muy importante, así se sentirán bien y será más fácil llegar a acuerdos con ellos.

Además, si **aprenden a comunicarse** seguro que su relación familiar mejorará, y todos los padres, hijos e hijas se **conocerán mejor** unos(as) a otros(as).

Y no olviden que son un **ejemplo de comportamiento**, así que si se comunican bien seguro que él o ella empezara a hacerlo también.

- ✂ Uno de los aspectos más importantes que tenemos que cuidar en la familia es la **comunicación** tanto **entre los padres** como entre **padres e hijos**. Para tener una **comunicación eficaz** es fundamental no solo saber comunicar y transmitir la información de manera adecuada, sino que, además, hay que **saber escuchar**.
- ✂ Una de las habilidades para comunicarse de mejor forma en la familia, especialmente con los hijos(as) es la **“escucha activa”**.

La **escucha activa**, significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista de quien nos habla. Escuchar activamente a una persona es tratar de comprenderla sin juzgarla, es mostrarle de algún modo que hemos captado bien sus sentimientos. Implica comprender y dar sentido a lo que nos están diciendo.

Quiere decir lo siguiente:

- Escuchar a su hijo e hija.
 - Entender cómo se siente.
 - Demostrarle que se le está escuchando y comprendiendo.
- ✂ En las primeras etapas de la infancia encontramos padres que practican la escucha activa y desarrollan buenos patrones de comunicación. De esta manera, sus **hijos se sienten valorados y comprendidos** en todo momento. A medida que los niños crecen y llegan a la etapa adolescente tenderán a comunicar sus sentimientos de forma más abierta, pues estarán familiarizados con la escucha activa y empática que han practicado con sus padres durante toda la infancia

¿Cómo facilitar la escucha activa con nuestros hijos?

- ✂ En la comunicación intervienen dos personas de forma activa. Esto significa que los dos tienen cosas que comunicar y, por tanto, hay que **saber esperar el turno y saber escuchar**.
- ✂ No siempre hay que hacer comentarios o transmitir algo, sino que puede que nuestros hijos **necesiten ser solo escuchados**, aunque no sepan pedírnoslo directamente.
- ✂ **Dedicar tiempo para hablar y escuchar**: El ritmo tan elevado que llevan muchas familias hoy en día hace que se dedique muy poco tiempo a hablar y especialmente a escuchar a nuestros hijos. Se suelen dar órdenes e indicar lo que deben o no deben hacer los niños, pero apenas se les presta atención sobre lo que nos quieren transmitir.
- ✂ **Dedicación casi exclusiva para escuchar**: esto supone prestar atención a lo que nos cuentan sin estar haciendo otras cosas a la vez, los hijos deben percibir cómo se deja todo lo que tenemos pendiente para hablar con ellos y escucharles.
- ✂ **Escuchar sin juzgar**: es muy importante escuchar a nuestros hijos sin hacer valoraciones y sin que se sientan juzgados. No es eso lo que necesitan ni lo que nos están pidiendo. En realidad, ellos quieren que les escuchemos y poder desahogarse. A veces, necesitan ayuda, consejo o respuesta, pero, muchas otras veces, solo necesitan sentirse escuchados.
- ✂ **Gestos y expresiones**: es muy importante mirar a nuestros hijos a la cara cuando nos están hablando para ver de qué gestos va acompañado ese mensaje que están transmitiendo.
- ✂ **Mostrar amabilidad** hacia los hijos, con los que nos estamos comunicando, gestos de afecto positivo que hagan relajar la situación y sentirse muy cómodos.
- ✂ **Evitar mostrar actitudes emocionales desproporcionadas** para no incomodarles y/o que impidan que se sigan comunicando.
- ✂ **Transmitir expresiones de empatía**: hacerles ver a nuestros hijos que comprendemos lo que nos están diciendo y cuando no parezca correcto hacérselo saber de algún modo.

FUERA INTERFERENCIAS: LA ESCUCHA ACTIVA CENTRA NUESTRA ATENCIÓN.



La escucha activa con tus hijos es posible y es una habilidad que debemos poner en práctica como padres.

¿Cómo está nuestra comunicación con nuestro hijo o hija?