

TÍTULO: Cuando los padres queremos entender el sentimiento de nuestros hijos. #0193

AUTOR: Ma. Fernanda Calderón Márquez

DESCRIPCIÓN:

Se presentan estrategias para promover que los niños hablen sobre sus sentimientos y aprendan a identificar lo que los origina para aprender a manejar las emociones de manera proactiva.

ÁREAS Y PALABRAS CLAVE:

- ✓ Desarrollo emocional.
- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Comunicación entre padres e hijos y empatía
- ✓ Habilidades sociales

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

En el proceso de comunicación entre padres e hijos, no es suficiente hablar, es necesario saber escuchar. Escuchar a los niños y mostrar que los entendemos aunque no necesariamente estemos de acuerdo, permiten que se abran canales de comunicación. Hay que recordar que los niños no quieren soluciones, simplemente quieren sentirse comprendidos. Una herramienta que puede ayudar a los hijos a hablar sobre los sentimientos es la “Escucha Reflexiva”.

- ❖ Si eres un buen escucha, tus hijos sentirán que se pueden acercar a ti para platicarte sus cosas porque te interesan, y no buscarán a otras personas para platicar.
- ❖ Al sentirse escuchados, los hijos establecen una relación de confianza y se fortalece el vínculo afectivo.
- ❖ Mientras más se sienta comprendido y escuchado tu hijo, más se acercará a platicarte, a pedirte ayuda o consejo o, simplemente, a sentirse apapachado. No importa si se trata de un conflicto contigo o con alguien más, lo importante es que se sienta con la confianza suficiente para poder platicarlo.
- ❖ Lo primero que debemos tomar en cuenta es que escuchar no se limita a oír, tenemos que observar a nuestros pequeños y mostrarles interés.
 - Poner atención; es necesario que tu hijo vea que le pones atención. Si es necesario, apagar el televisor, hacer a un lado tu libro, agacharte para estar a su altura y establecer contacto visual, sin intimidarlo, pero mostrando interés.

- Hablar lo menos posible; evitar las interrupciones. Cada vez que decimos algo, el niño pierde la secuencia de su historia, además de que le reflejas que es más importante lo que tienes que decir que lo que él mismo te está platicando. Recuerda que aquí lo importante es lo que el niño dice, en realidad, no quiere consejos o soluciones, simplemente quiere sentirse escuchado.
- Muestra empatía; tu lenguaje corporal y expresión facial te ayudarán a mostrar empatía sin interrumpir.