

**TÍTULO:** Comunícate con tus hijos escuchando # 0247

**AUTOR:** Ma. Fernanda Calderón

**GRADO Y EDAD:** Todos

### **DESCRIPCIÓN:**

En esta ocasión, tratamos un tema de mucha preocupación para los padres de familia: cómo comunicarnos con nuestros hijos, cómo poder escuchar. Los padres desempeñamos un papel importante como receptores, por lo que aprender a escuchar a nuestros hijos es lo que va a abrir la puerta de la comunicación.

### **ÁREAS DE APOYO Y PALABRAS CLAVE:**

- ✓ Desarrollo y seguridad emocional
- ✓ Autoestima
- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Expresión de emociones
- ✓ Comunicación afectiva
- ✓ Comunicación efectiva

### **INTRODUCCIÓN:**

El éxito de una buena relación se basa, primordialmente, en la buena comunicación. Como sabemos, la comunicación se da entre un emisor, o sea, la persona que habla y el receptor, la persona que escucha o recibe el mensaje. Nuestro papel como receptores es muy importante, por lo que aprender a escuchar a nuestros hijos es lo que va a abrir la puerta de la comunicación. A continuación presentamos algunas barreras que impiden la comunicación y sugerencias para mejorarla.

### **EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA**

- ❖ Cómo reaccionamos, generalmente, cuando nuestros hijos nos cuentan algo que les ha pasado o les preocupa?

Cuando nuestros hijos nos quieren contar algo que les ha sucedido, sentimos la necesidad de demostrar que estamos pendientes. Por lo tanto, hacemos preguntas, interrumpimos, damos consejos o no le damos la importancia debida, y no dirigimos la atención a ellos. En otras palabras, ponemos ciertas barreras en nuestro afán de comunicarnos.

❖ Barreras para la comunicación

- Consejos- Lo primero que se nos ocurre es educar antes de escuchar.

*"¿No digas eso de la maestra?"*

- Preguntas- Interrogamos a nuestros hijos, inclusive cuando aún no han terminado de contar.

*"Seguramente ocurrió porque..¿Qué podrías haber hecho diferente?"*

- Interrupciones- Comentarios en general o sarcásticos o irónicos.
- Restar importancia a la situación, no le damos la importancia debida.

*"Bueno, ya pasó, no tiene importancia".*

❖ Sugerencias para mejorar la comunicación.

- Entenderlos, ser empáticos- Sentir lo que nuestro hijo está sintiendo preguntarnos: ¿cómo me sentiría yo si estuviera en esa situación?
- Reflejar el sentimiento- ¿Te sentiste mal? ¿Te dio mucha pena que...?

De esta forma se sentirá comprendidos y escuchado, así podrá hablar más y abrir el canal de la comunicación. No quiere decir que estemos de acuerdo con lo sucedido, simplemente damos espacio para que se exprese.

**Conclusión:**

En el momento en que nuestros hijos quieran hablar, nuestra única responsabilidad es escucharlos. Aprender a escuchar a nuestros hijos es lo que va a abrir la puerta de la comunicación.