



“PARA ESCUCHARTE MEJOR...”

**TECNICA PARA MEJORAR
LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**



PADRES CON “FALSA ESCUCHA”



EL SIMULADOR

La postura, expresión facial, etc. es correcta, pero en realidad no escucha lo que le dice el hijo/a.

EL INTERRUPTOR

Interrumpe constantemente al hijo/a, sin escuchar. Sólo pone atención a lo que le interesa a sí mismo/a.

EL INTELECTUAL

No escucha, siempre “interpreta” lo que le dice su hijo/a: “En realidad lo que quieres decir es que...”

EL APROVECHADOR

Aprovecha lo que dice su hijo/a para hablar de lo que quiere hablar.

EL DISCUTIDOR

Dirige la conversación hacia la discusión.

EL DISTRIBUIDOR

Siempre da muchos “consejos”, sin escuchar lo que le está contando el hijo/a.

La forma activa de escuchar promueve una relación cálida entre padres e hijos. Hace que “el niño sea el que habla”.

Ayuda a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos y facilita que resuelvan sus problemas.

Influye para que los hijos sientan más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.



**1- DISPONETE
A CONECTAR:**

Deja de lado ideas previas y preconceptos

**2- SOLO
ESCUHALO:**

No estés con el móvil, la Tablet u otra tarea...

**3- MIRALO A
LOS OJOS:**

Observa también sus gestos y posturas

**4- COMENTA Y
AFIRMA:**

Para que se dé cuenta de que lo/a escuchas.

**7- AGRADECE SU
CONFIANZA Y
VALIDA:**

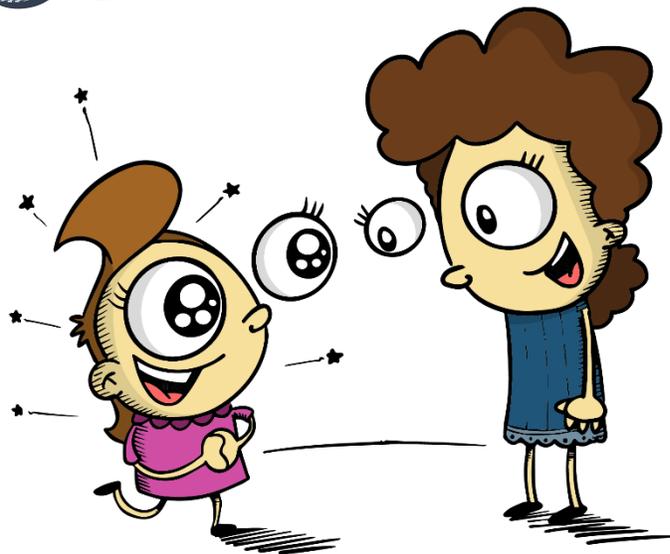
Aunque no estés de acuerdo con lo que te cuenta

6- RESUME:

Para mostrar que entendiste
("lo que me estás diciendo es..., a ver si te entiendo bien...)

**5- RESPETA SUS
SILENCIOS:** Para que encuentre sus propias palabras

¿CÓMO?





CLAVES PARA UNA ESCUCHA ACTIVA:

Si es necesario, **SERENATE INTERIORMENTE** para disipar las tensiones del día, y obtener más calma.

ESCUCHA PARA ENTENDER, NO PARA RESPONDER. Es importante prestar atención no sólo a las palabras, sino también a los sentimientos que expresa.

UTILIZA PREGUNTAS ABREPUERTAS sobre el tema: “¿Qué es lo que quieres decir con...?”, “Ya veo”, “¿Y qué más?”, “Sigue, te escucho”, “¿Te gustaría hablar un poco más sobre eso?”.

PARAFRASEA DESPUÉS LO QUE TE HA CONTADO, AÑADIENDO EMOCIÓN. Les encanta escuchar su propia historia en palabras de su madre/padre. También demuestra que lo/a entendimos, lo/a escuchamos, que es importante para nosotros.

MUÉSTRALE EMPATÍA. Trata de ponerte en el lugar del otro y reflexiona sobre su punto de vista. Siempre pueden existir formas distintas de ver las cosas.

¿QUE DEBO EVITAR?

**INTERRUMPIR
Y/O CONTRA-
ARGUMENTAR**

**CENTRARME
SÓLO EN LO
QUE DICE**

**MIRAR A
OTRA
PARTE
MIENTRAS
ME HABLA**

**RECHAZAR SUS
SENTIMIENTOS**
("no te
preocupes, eso
no es nada" ...)

**HACER
GESTOS DE
DESAGRADO
Y/O JUICIOS
DE VALOR**

**DAR SOLUCIÓN
AL PROBLEMA
ANTES DE QUE
EL NIÑO LO
HAYA
CONTADO.**
"Síndrome del
Experto"