

# HABILIDADES COMUNICATIVAS EFICACES PARA USAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿Cuántas veces ha oído la frase: “¡¿Ves que no me estás escuchando?!”? A veces, puede ser tanto el padre como el hijo quien la pronuncie. Cuando muere un ser querido, puede ser difícil comunicar eficazmente todas nuestras emociones y nuestros pensamientos. Cuando los miembros de la familia están transitando el duelo, a menudo quedamos atrapados en nuestros propios mundos de dolor, cada uno en el suyo. Conectarnos y comunicarnos con nuestros hijos lleva tiempo y esfuerzo; y el primer paso es escuchar. Estos son algunas de las piedras angulares de una escucha eficaz que pueden ayudarles a usted y a sus hijos a entender mejor el proceso.

## **Contacto visual**

Al hablar con su hijo, recuerde detenerse y mirarlo a los ojos. Hágale saber que está enfocado en él y que es importante para usted.

## **Postura**

Deje de hacer lo que está haciendo y transmítale a su hijo que está atento a él con su postura. Hágale saber que se siente a gusto escuchando lo que quiere compartir con usted.

## **Aliento**

Use palabras de aliento para que sepa que lo está escuchando. Primero, antes de emitir una opinión, muéstrese abierto a lo que le está diciendo.

## **Escuche de verdad**

Preste plena atención a lo que su hijo está diciendo. Mantenga sus pensamientos y emociones al margen; concéntrese al 100 % en su hijo. Primero, abra su corazón a sus palabras; luego habrá tiempo para analizar, aconsejar o interpretar.

## **Reflexione**

Repita lo que su hijo acaba de decir para asegurarse de que entendió bien. Pruebe decir “lo que me estás diciendo es...”.

