

¡ESCÚCHAME CON LOS OJOS!

Tips para comunicarnos con nuestros hijos

Esta frase que a priori parece sin sentido, refleja muy bien la demanda que todos nosotros llevamos dentro…¡comunicarnos de verdad! Si todos necesitamos ser vistos, oídos, tenidos en cuenta, comprendidos y alentados a compartir lo que para nosotros es importante, ¡cuánto más necesario lo es para nuestros hijos!

¿A quien te gustaría que acudiera tu hijo antes una dificultad?

Con esta pregunta nos plantea Natalia Barcaiztegui, master en matrimonio y familia, la función protectora que ejerce la comunicación en la familia. Los niños y adolescentes que se sienten escuchados y acompañados hablan con libertad sobre sus miedos, sus dudas, sus errores o situaciones de riesgo. Y eso nos permite a sus padres guiarles, orientarles y detectar dificultades a tiempo.



Un clima de confianza

Para que nuestros hijos puedan expresarse con confianza y sin temor, es necesario que creemos en casa un clima de confianza. Ese clima se construye todos los días mediante gestos, actitudes y hábitos que podemos cuidar de manera consciente.

LOS TIPS...

Busca momentos cotidianos para hablar.
El hábito hará que se conviertan en los espacios naturales para conversar. Las comidas, los paseos, los trayectos en coche, las rutinas diarias.

Presta atención real.
Aparta el móvil. Que los cinco sentidos se centren en la conversación. Ahora el importante es él y lo demás es secundario.

Déjale hablar.
Sin interrupciones ni continuas preguntas. Sin caras de preocupación o desconcierto. Controla tus emociones y reacciones. Asiente para que note que estás escuchando, que comprendes lo que dice, que te interesa lo que piensa y siente. *¡De tus reacciones actuales, depende la comunicación futura!*

Utiliza un tono de voz que acoja.
Huye de lo que suene a juicio, a consejo no pedido, a interrogatorio. Te está contando lo que lleva dentro, ¡ahora solo quiere que le escuches!

Agradécele que te haya elegido a ti para contarte sus cosas.
Que tu hijo sepa que te alegra ser su confidente, que valoras la confianza que tiene contigo.

Comparte con él tu día a día.
Cuéntale tus cosas a su nivel. Como te sentías con su edad, lo que te ha alegrado en el trabajo, lo que te ha molestado, cómo lo has pasado al plan al que has ido, etc. ¡La comunicación y la confianza es cosa de dos!

Tú también puedes pedir perdón.
Si te has equivocado, has tenido una mala reacción o un error. Tú también DEBES pedir perdón ¡todos somos humanos!

y tú, ¿escuchas con los ojos?

¡QUIERO SABER MÁS!

VOLVER A HIFAMILY HUB