

Claves para desarrollar la escucha activa con nuestras hijas e hijos

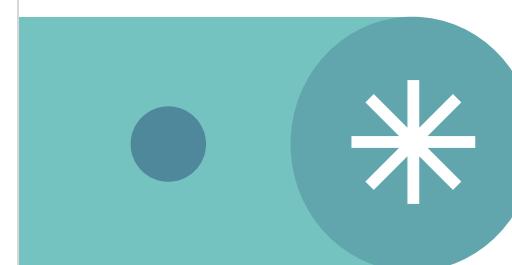


¿Qué es la escucha activa?

También conocida como escucha simpática, la escucha activa consiste en poner atención a lo que las y los niños expresan. Significa atender y entender la comunicación desde el punto de vista de quien nos habla. Es tratar de comprender a la otra persona sin juzgarla.

La clave es interesarse en lo que nos dicen y que quien lo dice, perciba justamente esa actitud de parte nuestra.

La escucha activa es una habilidad social y como tal, se aprende.



Importancia de la escucha activa

En la educación de nuestras hijas e hijos es fundamental fomentar la escucha activa.

Esto es esencial para mantener una comunicación sin sesgos, abierta y de calidad, ayudando a las mamás y papás a construir relaciones fuertes y a mejorar el vínculo emocional.

Es importante tener conciencia de los beneficios que nos aporta a nivel familiar:

- **Genera empatía**
- **Transmite calma y serenidad**
- **Fomenta la comunicación efectiva**
- **Fortalece los lazos familiares**
- **Demuestra el interés en escuchar a nuestras hijas e hijos**
- **Les da confianza al expresarse**
- **Promueve la autoestima e inteligencia emocional**



¿Sabemos escuchar?

Es una tarea que requiere esfuerzo, ya que con las prisas del día a día, el teléfono móvil, la televisión y las preocupaciones, no siempre prestamos una atención real.

Los siguientes pasos pueden ayudarnos a desarrollar esta habilidad:

- a) **Aproxímate a tu hija o hijo cuando esté hablando. Ponte a su altura y mírale a los ojos mientras tomas sus manos o su hombro.**
- b) **Céntrate en lo que te están diciendo, dejando cualquier distractor fuera de tu mente.**
- c) **Intenta entender lo que escuchas.**
- d) **Responde a sus sentimientos.**
- e) **No juzgues.**
- f) **No interrumpas, solamente cuando sea necesario.**
- g) **Repite lo que acabas de oír; esta técnica permite evidenciar que estás escuchando.**
- h) **Realiza preguntas.**
- i) **Ayuda a tu hija o hijo a clarificar los pensamientos y sentimientos, sin minimizar lo que sienten.**
- j) **Utiliza tu lenguaje corporal mediante gestos y movimientos.**
- k) **Resume las conclusiones de la conversación.**

**Unidad de Igualdad de Género
y Erradicación de la Violencia del Infoem**

Teléfono 722 226 1980 extensión 810