ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS HASTA CON LA MIRADA

La fotografía del príncipe Guillermo de Inglaterra agachado junto a su hijo ha dado la vuelta al mundo. El gesto es uno de los que muestran la escucha activa, un proceso que nos ayudará a mejorar la comunicación con nuestros hijos.

Uno de los aspectos más importantes que tenemos que cuidar en la familia es la comunicación tanto entre los padres como padres e hijos. Para llevar a cabo una comunicación eficaz es fundamental no solo saber comunicar y transmitir la información de manera adecuada sino que, además, hay que saber escuchar.

Solemos prestar especial atención a lo que queremos decir pero no tanto a lo que nos dicen. Hay que saber escuchar a nuestros hijos. En muchas ocasiones comenzamos a hablar y preguntar constantemente sobre cómo lo han pasado, qué han hecho, dónde han estado, con quién, etc., o comenzamos a contarles cosas que nos preocupan o nos interesan a nosotros sin dedicar tiempo inicialmente a ellos y a escucharles.

Escucharles significa mucho. El mero hecho de escuchar ya trae consigo un mensaje hacia la persona a la que se escucha. Se le hace ver que hay un interés hacia ella.

Es muy importante mirar a nuestros hijos a la cara cuando nos están hablando para ver de qué gestos va acompañado ese mensaje que están transmitiendo. Esto complementará muchísimo la comunicación. Además, es conveniente observar sus gestos en el propio silencio. Pueden ir cargados de gran contenido sin un mensaje textual explícito.

Para saber escuchar a nuestros hijos, es importante seguir las siguientes pautas:

- Pensar que en la comunicación intervienen dos personas de forma activa. Esto significa que los dos tienen cosas que comunicar y, por tanto, hay que saber esperar el turno y saber escuchar.
- No siempre hay que comunicar o transmitir algo sino que puede que nuestros hijos necesiten ser escuchados aunque no sepan pedírnoslo directamente. Es probable que necesiten contarnos sus cosas sin esperar que en cada aspecto que nos comuniquen nosotros como padres les hagamos algún tipo de comentario.
- Dedicar tiempo para hablar y escuchar: la escasez de tiempo que se tiene en la sociedad actual dificulta muchas situaciones que requieren de él de manera imprescindible. El ritmo tan elevado que llevan muchas familias hoy en día hace que se dedique muy poco tiempo a hablar con los hijos y especialmente a escucharles. Se suelen dar órdenes e indicar lo que deben o no deben hacer los niños pero, por el contrario, apenas se les presta atención sobre lo que nos quieren transmitir.
- Escuchar sin interferencias ni distracciones: la falta de tiempo suele provocar que se traten de hacer muchas cosas a la vez. Cada vez somos más expertos en este asunto pero hay ciertos aspectos que requieren de dedicación única. Podríamos decir qué prácticamente todos los temas relacionados con nuestros hijos requieren de una atención exclusiva pero de forma especial el tema que nos ocupa.
- Para escuchar de modo eficaz y óptimo a nuestros hijos debemos hacerlo dedicándonos a ellos sin

Ellos quieren que les escuchemos y poder desahogarse. A veces, necesitan ayuda, consejo o respuesta pero muchas otras veces, solo necesitan sentirse escuchados. Si perciben que estamos haciendo valoraciones de lo que nos han contado es muy probable que la siguiente vez que tengan algo que transmitirnos no lo hagan y acaben callándoselo o contándolo en foros no aconsejables o menos adecuados para ellos.

realizar otras tareas de modo simultáneo. De este modo, lograremos que nuestros hijos se sientan importantes y que esta propia situación les invite a estar más cómodos y tener mayor motivación para hablar.

- Escuchar sin juzgar: es muy importante escuchar a nuestros hijos sin hacer valoraciones y sin que se sientan juzgados. No es eso lo que necesitan ni lo que nos están pidiendo. En realidad, ellos quieren que les escuchemos y poder desahogarse. A veces, necesitan ayuda, consejo o respuesta pero, muchas otras veces, solo necesitan sentirse escuchados. Si

FUERA INTERFERENCIAS:

El tiempo que dedicamos a nuestros hijos, en particular si estamos trabando vías de comunicación, tiene que ser de mucha calidad. Por eso, es clave que evitemos cualquier tipo de interferencia:

- La televisión: apagarla para que no suponga foco de atención ni de los hijos ni nuestra.
- Dejar de lado el móvil: está en constante actividad y esto implica que se pueda desviar la atención hacia él con facilidad. Es conveniente retirarlo o apagarlo.
- Aislarse del resto de los miembros de la familia: esto facilitará no solo evitar distracciones sino respetar una cierta intimidad que favorezca una comunicación más profunda.
- Descentrar la atención hacia lo que nos preocupa a favor de lo que les preocupa a nuestros hijos: suele ocurrir que tengamos algún tema que nos preocupa de forma especial y que lo tenemos presente constantemente en nuestra cabeza. Hay que intentar desconectar de esa preocupación para prestar atención a lo que nuestros hijos nos cuentan. Si no realizamos este ejercicio de desconexión nuestros hijos pueden percibir que no les estamos escuchando adecuadamente.

En muchas ocasiones comenzamos a hablar y preguntar constantemente sobre cómo lo han pasado, qué han hecho, dónde han estado, con quién, etc., o comenzamos a contarles cosas que nos preocupan o nos interesan a nosotros sin dedicar tiempo inicialmente a ellos y a escucharles.

perciben que estamos haciendo valoraciones de lo que nos han contado, es muy probable que la siguiente vez que tengan algo que transmitirnos no lo hagan y acaben callándoselo o contándolo en foros no aconsejables o menos adecuados para ellos.

Este aspecto es muy interesante cuidarlo especialmente en la época de la adolescencia para no crear muros en la comunicación padres-hijos.

María CAMPO
Asesora Pedagógica
Eduka&Nature

MUCHO MÁS QUE PALABRAS:

Todos estos aspectos tratados proporcionan y facilitan una buena y fluida comunicación pero para lograr ir más allá de la comunicación clásica se introduce un concepto nuevo en este ámbito que es la 'escucha activa'. Esto significa no solo asegurar una buena transmisión de la comunicación en cuanto al mensaje que se traslada sino, además, prestar especial atención a todo lo que rodea el mensaje. Para ello deberemos observar lo siguiente:

- Gestos y expresiones: es muy importante mirar a nuestros hijos a la cara cuando nos están hablando para ver de qué gestos va acompañado ese mensaje que están transmitiendo. Esto complementará muchísimo la comunicación. Además, es conveniente observar sus gestos en el propio silencio. Pueden ir cargados de gran contenido sin un mensaje textual explícito.
- Mostrar hacia los hijos, con los que nos estamos comunicando, amabilidad, gestos de afecto positivo que hagan relajar la situación y sentirse muy cómodos.
- No mostrar actitudes emocionales desproporcionadas para no incomodarles. Esto puede hacer que no continúen con lo que están transmitiendo.
- Transmitir expresiones de empatía: hacerles ver a nuestros hijos que comprendemos lo que nos están diciendo y cuando nos parezca correcto hacérselo saber de algún modo.

En definitiva, se trata de dar una gran importancia a la comunicación de la que es base la escucha activa. Con ella se logrará no solo una mejor comunicación sino también un mayor conocimiento de nuestros hijos.