



ESCUCHA ACTIVA CON NUESTRO HIJOS E HIJAS



PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA CON NUESTROS HIJOS



La escucha activa es la capacidad de poder comprender lo que otra persona está diciendo de modo empático, asertivo y correcto. Implica el lenguaje hablado y el gestual, y la práctica requiere un entrenamiento diario.

7 BENEFICIOS

DE LA ESCUCHA ACTIVA

- Ubica simbólicamente a los niños en un lugar activo del diálogo
- Mejora el lazo de padres e hijos
- Aprenden a leer entre líneas
- Fortalece la personalidad saludable en el niño
- Eleva la autoestima
- Estimula una personalidad saludable y social en los adultos
- Transmite a los niños que todo tiene solución



¿ QUÉ ERRORES PODEMOS COMETER CUANDO ESCUCHAMOS A NUESTROS HIJOS ?

- Interrumpir al niño a cada momento
- Juzgar todo lo que dice
- No prestarle atención
- No creer al niño en lo que dice o siente
- Usar ejemplos de forma que le resten importancia a lo que cuenta
- Reirse y no darle importancia a lo que dice



¿ CÓMO PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA ?

LENGUAJE VERBAL

Hacer preguntas del tema

Aceptar y validar lo que dice

Resumir lo que dice

Empatizar con tu hijo

Dedicar frases de ánimo

LENGUAJE CORPORAL

Mirarle a los ojos

Mantener contacto visual

Sonreír ligeramente

Mantener una postura de atención hacia él



Una **comunicación eficaz** con nuestros hijos es una de las tareas fundamentales en la relación entre padres e hijos, y será fundamental en el desarrollo de los niños y la **comunicación activa** familiar.

