**Escucha activa: lo básico.**

Escuchar activamente a su hijo/a es más que simplemente oír lo que dice. La escucha activa es una habilidad.

Puedes escuchar activamente:

* Acercarse a su hijo/a cuando habla
* Prestándole toda su atención cuando está hablando.
* Permitiendo a su hijo hablar y no interrumpirlo.
* Evitando preguntas que rompan la línea de pensamiento de su hijo/a.
* Centrándose en lo que su hijo/a está diciendo en lugar de pensar en lo que dirá a continuación
* Mirando a su hijo/a para que sepa que está siendo escuchada/o y entendida/o
* Demuéstrele a su hijo/a que está interesado asintiendo con la cabeza y haciendo comentarios como "Ya veo", "Eso suena difícil / genial / complicado ..." y así sucesivamente.

Escuchar no es lo mismo que estar de acuerdo. Puede comprender y respetar el punto de vista de otra persona sin estar de acuerdo con ello.

**Beneficios de la escucha activa.**

Un ingrediente esencial de las relaciones fuertes y saludables es la buena comunicación. Y la comunicación exitosa depende mucho de cómo escuchas.

Al utilizar la escucha activa, puede fortalecer su comunicación y mejorar su relación con su hijo. Esto se debe a que la escucha activa le muestra a su hijo que usted se preocupa y está interesado. También puede ayudarlo a aprender y comprender más sobre lo que está sucediendo en la vida de su hijo.

Con la escucha activa, no tienes que hablar demasiado. Puede quitarse la presión de siempre tratar de encontrar respuestas y soluciones a los problemas. La escucha activa también puede hacer que sea más probable que su hijo le pregunte qué piensa.

Hablar con usted también es bueno para los procesos de pensamiento de su hijo. Puede ayudarlo a pensar más claramente.

Escuchar bien es la mejor manera de demostrarle a su hijo que usted está realmente interesado y que realmente le importa. También ayuda a evitar conflictos causados ​​por malentendidos.

**Mejora sus habilidades de escucha activa.**

Conversar sobre el aquí y el ahora

Esto significa realmente prestar atención. Si nota que su mente ha vagado, devuélvala a lo que dice su hijo.

Cuando su hijo está hablando con usted, puede ayudar el apagar el televisor, su teléfono móvil y otros dispositivos. Si le da a su hijo todo su interés y atención, le envía el mensaje de que su hijo es lo más importante para usted en este momento. Dice que estás disponible e interesado en lo que ella está pensando, sintiendo y haciendo.

Tratar de entender

Concéntrese en lo que su hijo está diciendo en lugar de pensar en lo que va a decir a continuación. ¿Te estás perdiendo su punto mientras piensas en el tuyo? ¿Qué está tratando de decirte y por qué?

Demuestra que estás tratando de entender

Resuma los puntos principales de su hijo y cómo cree que podría estar sintiéndose. Intente repetir lo que su hijo está diciendo con sus propias palabras. Por ejemplo, "Déjame ver si he entendido. Te sientes enojado porque no te hablé antes de hacer planes para este fin de semana. Puedo entender eso'.

Trate de evitar hacer juicios cuando resuma lo que su hijo ha dicho. Por ejemplo:

Es crítico decir: 'Quieres permanecer afuera demasiado tarde'.

No es crítico decir: "Quieres permanecer afuera hasta la medianoche".

A menudo, cuando utiliza la escucha activa y repite las palabras de su hijo, es como una invitación a decir más, porque su hijo se siente escuchado. Puede alentarlo a seguir explicando o decir más sobre lo que está pensando.