

WONDERS & WORRIES

Escucha reflexiva



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



La crianza de hijos ya es un desafío en las mejores circunstancias. Una enfermedad o pérdida en la familia lo hace aún más difícil. Cuando un padre o cuidador está enfermo, los niños a menudo están más emocionales y los padres tienen menos tiempo y energía para satisfacer sus necesidades. La escucha reflexiva puede ser una herramienta vital para la crianza de hijos.

La escucha reflexiva es un método de respuesta a los sentimientos y pensamientos de tu hijo sin hacer preguntas. Las preguntas indican que no comprendes lo que están pasando, a la vez que añaden presión adicional al niño para que te cuente más. En cambio, hacer una afirmación reflexiva implica que ya comprendes lo que están experimentando y que los pensamientos y sentimientos de tu hijo son importantes para ti.

- La escucha reflexiva requiere que los padres sintonicen las señales de su hijo, incluida su comunicación no verbal, y hagan afirmaciones sobre lo que los padres notan o entienden. Por ejemplo, “¡Estás muy emocionado! No puedes esperar a que llegue la abuela”. O, “Te sientes tímido y no quieres hablar con la Sra. Smith en este momento”.
- La escucha reflexiva es especialmente útil cuando tu hijo está emocional o cuando no puede expresar sus pensamientos o sentimientos con palabras. Cuando puedes reflejar lo que ves en las señales de tu hijo, él o ella se sienten reconocidos y valorados, incluso si la situación es emocionalmente difícil. Por ejemplo, si tu hijo está molesto porque no puedes jugar con él/ella, podrías decir, “Estás realmente decepcionado/a. Realmente deseas que pudiéramos jugar juntos en este momento”.
- Cuando los padres escuchan reflexivamente, los niños suelen sentirse mejor comprendidos. Es más probable que se acerquen a ti en el futuro y traten de pgpatel@ascension.org expresarse porque creen que intentarás comprender. Con el tiempo, los padres también obtienen una comprensión más profunda de la perspectiva de su hijo.

Muchos padres omiten el paso importante de reflejar las emociones de sus hijos e inmediatamente expresan una expectativa, enseñan una lección o establecen un límite. El problema con esto es que los niños son mucho menos propensos a responder si no se sienten comprendidos. Sus emociones a menudo escalan o se bloquean. Cuando un niño se siente comprendido, comenzará a soltar esa emoción y escuchará lo que estás diciendo.



Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.