

¿COMO PUEDO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MI HIJO?

En contraste con todas las otras instituciones de la civilización, la relación padre-hijo parece no haber actualizado sus métodos en la comunicación y resolución de conflictos.

En su investigación con adolescentes el Dr. **Thomas Gordon** encontró algunos motivos por los cuales es difícil la comunicación y dijo: “Ahora estoy convencido de que los adolescentes (hijos) no se rebelan contra sus padres, **solo se revelan contra ciertos métodos destructivos de disciplina usados por casi todos los padres del mundo.**” “Cuando los padres aprenden a sustituirlos por uno nuevo a fin de resolver conflictos, los disturbios y la discordia en las familias pueden constituir la excepción y no la regla”.

✓ RECURSO: **ESCUCHA ACTIVA**

Escuchar activamente no es una técnica sencilla, es un método que sirve si se usa con un conjunto de actitudes básicas, sin las cuales el método dejara de ser efectivo: sonara falso, vacío, mecánico, poco sincero. Para esto se utilizan los llamados **“Abre puertas”** los cuales son frases que invitan a hablar, algunos de las cuales podrían ser por ejemplo: “*ya veo*” / “*Y qué más?*” / “*que interesante*” / “*Me gustaría escuchar más sobre eso*” / “*Te gustaría que habláramos sobre el tema?*” / “*Parece que esto es realmente importante para vos*”.

Actitudes básicas que deben estar presentes cuando un padre quiere utilizar la forma activa de escuchar:

- ✓ Debe desear escuchar lo que el otro tiene para contar. Esto significa que está dispuesto a tomarse **tiempo** para escuchar.
- ✓ Debe desear genuinamente ser de ayuda para resolver o escuchar la situación del otro.
- ✓ Debe poder aceptar los sentimientos del que está hablando aunque sean diferentes a los propios.



Municipalidad
de Crespo



- ✓ Debe desarrollar confianza en que su hijo va a poder manejar esos sentimientos y encontrará la forma de resolver sus problemas.
- ✓ Debe estar consciente de que los sentimientos son transitorios, no permanentes. En consecuencia se debe perder el miedo a expresar los sentimientos, estos no permanecerán fijos.
- ✓ Debe poder ver a su hijo como alguien diferente a uno mismo, es un individuo que tiene sus propias características, realidad, puede ver y percibir las situaciones desde otro punto de vista. Desde esta separación será capaz de ayudar y acompañarlo mientras experimenta sus propios problemas.

PROGRAMA PADRES EN ACCIÓN

PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

DIRECCIÓN DE DESARROLLO HUMANO

MUNICIPALIDAD DE CRESPO