



PASO

1

APRENDA A ESCUCHAR REALMENTE A SUS HIJOS E HIJAS



Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando en cada momento de manera atenta y respetuosa.

Chicas y chicos tienen mejor disposición para hablar sobre cualquier tema (incluyendo el alcohol y las otras drogas) con las madres y los padres que saben escuchar. Pero cierto tipo de respuestas adultas hacen difícil que durante la adolescencia compartan sus sentimientos. Los siguientes estilos de respuesta resultan inadecuados:

- Juzgar.
- Presentarse como virtuoso o ser hipócrita.
- Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas.
- Criticar o ridiculizar.
- Tomar a la ligera los problemas del hijo.
- Mostrar incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Escuchar con atención pone de manifiesto una preocupación cariñosa por los hijos. Pero escuchar supone algo más que no interrumpir mientras la otra persona habla. Escuchar realmente requiere concentración y práctica.

Presentamos a continuación cinco habilidades de escucha que pueden ayudar a cualquier madre o padre a llegar mejor a sus hijos.

10

**PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR
EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS**

HABILIDAD 1



PONGA EN SUS PROPIAS PALABRAS LOS COMENTARIOS DE SU HIJO O HIJA PARA **HACERLE VER QUE LE HA ENTENDIDO**

Al igual que las demás personas, su hijo, su hija, necesita hablar sobre sus enfados y frustraciones. Cuando se siente a disgusto quiere comprensión, no soluciones. Mostrará apertura a las soluciones una vez que se haya desahogado. Una manera de mostrarle que le comprende es repetir con sus propias palabras lo que ha dicho. A esto se llama «escuchar reflexivamente».

Escuchar reflexivamente cumple tres propósitos: asegura a sus hijos e hijas que usted atendió a lo que estaban diciendo; permite a sus hijos oír en palabras de otras personas sus propias afirmaciones, y así reconsiderar sus sentimientos; y le asegura a usted que les ha entendido correctamente.



EJEMPLOS DE ESCUCHA REFLEXIVA:



Hija / hijo: «Odio a Juan. Invitó a todo el mundo a su fiesta de cumpleaños, menos a mí».

Madre / padre: «Parece que estás disgustada/o con Juan por no haberte invitado a su fiesta».

Hija / hijo: «Sí. Bueno, la verdad es que es un buen amigo, y me apetecía mucho ir a su fiesta de cumpleaños».

Madre / padre: «¿Por qué crees que no te invitó?».

Hija / hijo: «Pienso que si no me invitó fue simplemente porque yo tampoco lo hice el día de mi cumpleaños».

HABILIDAD 2

CUANDO HABLE CON SU HIJO, CON SU HIJA, **OBSERVE SU ROSTRO Y SU LENGUAJE CORPORAL**

Frecuentemente, sus hijos le asegurarán que no se sienten tristes o desilusionados, pero un temblor en el mentón o unos ojos demasiado brillantes le dirán a usted lo contrario. Cuando las palabras y el lenguaje corporal expresen dos cosas diferentes, haga caso al lenguaje corporal.

HABILIDAD 3

BRINDE **APOYO Y ESTÍMULO NO VERBAL**

Esto puede incluir una sonrisa, un abrazo, un guiño, un movimiento de cabeza, toma de contacto visual, una palmada en el hombro o cogerles la mano.

HABILIDAD 4

UTILICE EL **TONO DE VOZ ADECUADO** A LA RESPUESTA QUE USTED ESTÉ DANDO

Recuerde que su tono de voz envía mensajes de una forma tan clara como sus propias palabras. Asegúrese de que su tono no parezca sarcástico o el de una persona sabelotodo.



EMPLEE FRASES ALENTADORAS QUE MUESTREN SU INTERÉS Y MANTENGAN VIVA LA CONVERSACIÓN

Breves frases introducidas durante pausas apropiadas en la conversación pueden comunicar a sus hijos cuánto le preocupan a usted sus asuntos.

- «¿De verdad?»
- «Háblame de eso»
- «Parece como si tú...»
- «¿Qué pasó después?»



He aquí un ejemplo de una conversación sobre el alcohol que utiliza estas habilidades de escucha:



Hija / hijo: «Paré en casa de Martín cuando venía. Su madre había salido. Sacó una cerveza y nos dio a probar a Juan y a mí. Yo tiré la mía por el lavabo, pero Martín se enfadó».

Madre / padre: «Pareces preocupado porque Martín se disgustó contigo. ¿Quieres contármelo?».

Hija / hijo: «No supe qué hacer cuando me dio la cerveza».

Madre / padre: «Te sentiste confuso y no supiste qué hacer. Ahora que ya pasó, dime, ¿crees que podías haberte comportado de otra manera?».

Hija / hijo: «Pude haberle dicho: No, gracias, no tomo cerveza. O que tenía algo que hacer, y haberme ido».

Madre / padre: «Situaciones como esta pueden ser difíciles. ¿Cómo podrías actuar en el futuro ante algo parecido?».

Hija / hijo: «Probablemente le agradeceré la invitación, pero insistiré en que no bebo cerveza».

Madre / padre: (Abraza al hijo) «Me alegra que no tomaras la cerveza y me gusta que pienses que lo mejor es no hacerlo».

Financiado por: