



Cornell University
Cooperative Extension
of Suffolk County

ESCUCHANDO ACTIVAMENTE

Construyendo Habilidades

Adolescencias dicen que los adultos nunca los escuchan y esto es normalmente verdad porque muchos adultos quieren hacer su punto y ellos hablan la mayoría del tiempo. Escuchando activamente es una habilidad esencial de la crianza y la manera mejor de construir el respeto mutuo con los adolescentes. Note los siguientes pasos básicos para escuchar activamente:

1 **Préstele su atención completamente a su adolescente**

Apague la televisión y quite otras distracciones.



2 **Animalos que hablen**

Permítales hablar la mayoría del tiempo.



3 **Haga preguntas que ayudan clarificar las cosas de una manera que no es amenazante.** Use preguntas que empiezan con "¿Qué...?" y "¿Cómo...?" en lugar de preguntar "¿Por qué...?"



4 **Reitere**

Repita lo que su adolescente está diciendo para mostrarlo que usted está escuchando cuidadosamente y está intentando entender. Dígale: "Yo oí lo que usted dijo..." o "Me parece que está diciendo..."



5 Refleje los sentimientos

Verifique su percepción de lo que su adolescente puede estar sintiendo. Mire a su adolescente a ver si la posición de su cuerpo está dándole cualquier idea sobre la manera que él está sintiendo. Ejemplos de reflejar los sentimientos: "Usted realmente parece _____ (triste, enojado, alegre o deprimido)." "Yo puedo ver que usted está sintiéndose _____."



6 Resume

Escoja los puntos principales del diálogo y reitérelos en sus propias palabras. Ejemplos de resumir: "Así que usted está enfadado debido a ____." "Así que su punto principal es..." y "Parece a mí que..."



7 Valide

Muéstrele a su adolescente cariño y que usted valúe sus ideas y sentimientos. Reconozca el esfuerzo que el adolescente hizo para comunicar. Ejemplos de validar: "Yo puedo apreciar eso." "Yo veo lo que está diciendo." "Toma valor para hablar sobre esto."



8 Quédese en el presente

Evite hablar sobre los conflictos viejos y errores que ellos han hecho en el pasado. Para escuchar de una manera útil usted no debe ser crítico. Las comunicaciones acabaran ciertamente si usted sigue hablando sobre el pasado.

