



DEPTO PSICO-ORIENTACIÓN

## APRENDER A ESCUCHAR ENTRE PADRES E HIJOS

Este documento servirá para mejorar la comunicación de la familia en momentos donde la situación de confinamiento no permite establecer relaciones sólidas y fluidas.

Por esta razón, lo que analizaremos es una instancia de auto reflexión para profundizar los lazos afectivos que deben ser el sostén en esta nueva realidad.

La capacidad de escuchar y retener está desapareciendo; pero para vivir plenamente, para entendernos unos a otros, necesitamos, incuestionablemente, escucharnos.

¿Qué habilidades debemos desarrollar para escuchar mejor a nuestros hijos e hijas?

El “Músculo” para escuchar a los demás sólo se desarrolla cuando tenemos la real intención de oír sin interrumpir a las personas. Para “oír sin filtros” debemos reconocer cuáles son aquellos conductos ocultos en nuestros oídos y cambiarlos. Por ejemplo:

- Filtro de escuchar crítico por filtro de escuchar empático.

## GUÍA DE ACTIVIDADES SUGERIBLE DE 1º A 6º BÁSICO

- Filtro de escuchar pasivo por filtro de escuchar activo.
- Filtro de escuchar apático por filtro de escuchar expresivo.

Como vemos, la paciencia es una habilidad que permite escuchar a los demás sin apuros y sin estar pensando qué le vamos a contestar.

### **ACTIVIDAD PROPUESTA PARA FORTALECER TU CAPACIDAD DE ESCUCHAR CONSCIENTE.**

En tu casa, pide que cada miembro de tu familia te cuente algo de su día. Escucha conscientemente, dejando a un lado el celular. Solo al final de la conversación, demuestra tu empatía y opina si es necesario, agradeciendo todo lo que te dijo.

Este ejercicio fortalece el entendimiento y el clima familiar.

### **JUEGO EN FAMILIA**

Este ejercicio consiste, en que a un frasco vacío se le colocan papelitos doblados con nombres de sonidos cotidianos del hogar, por ejemplo: la lavadora de ropa, la juguera, la aspiradora, entre otros. Cada cual debe sacar un papelito y hablar sesenta segundos de ese sonido. Los demás deben escuchar sin interrumpir.

Este juego permite enseñar a sus hijos a ser escuchados con algunas técnicas:

- Mirar a los ojos a medida que hablan

## GUÍA DE ACTIVIDADES SUGERIBLE DE 1º A 6º BÁSICO

- Llamar la atención de los demás nombrándolos: “Pablo y Agustina, les voy a hablar del rico sonido de la cafetera”.
- Cambiando el ritmo o la entonación a medida que se habla.

**TIPS** Tomen tres minutos de silencio al día y así pueden volver a escuchar con tranquilidad:

- Separen sonidos cuando estén en lugares ruidosos, intentando escuchar distintos tipos de ello: pájaros, viento, etc.
- Saborea y disfruta sonidos cotidianos, como la cafetera, el hervidor, la ducha, etc. De esa manera, encuentra tu propio sonido cotidiano favorito.
- En una conversación con tu hijo (a), busca la posición física que te permita escuchar mejor.

**Recuerden este anacrónico RASA**, que les permite oír y luego hablar en una conversación:

- **R**, de Recibir y prestar atención.
- **A**, de Apreciar sin interrumpir al que habla.
- **S**, de Sintetizar y resumir, para que tu interlocutor sepa que entendiste.
- **A**, de Preguntar al final.

## **JUEGO, “LA RUEDA DE LA CONVERSACIÓN “**

Es un juego que ayuda a conversar y a conocerse entre padres e hijos...

Como sea la comunicación con sus hijos, mientras son niños y adolescentes, así será la relación que tengan con ellos en el futuro y así también se determinará el patrón de relaciones que constituyan con los demás.

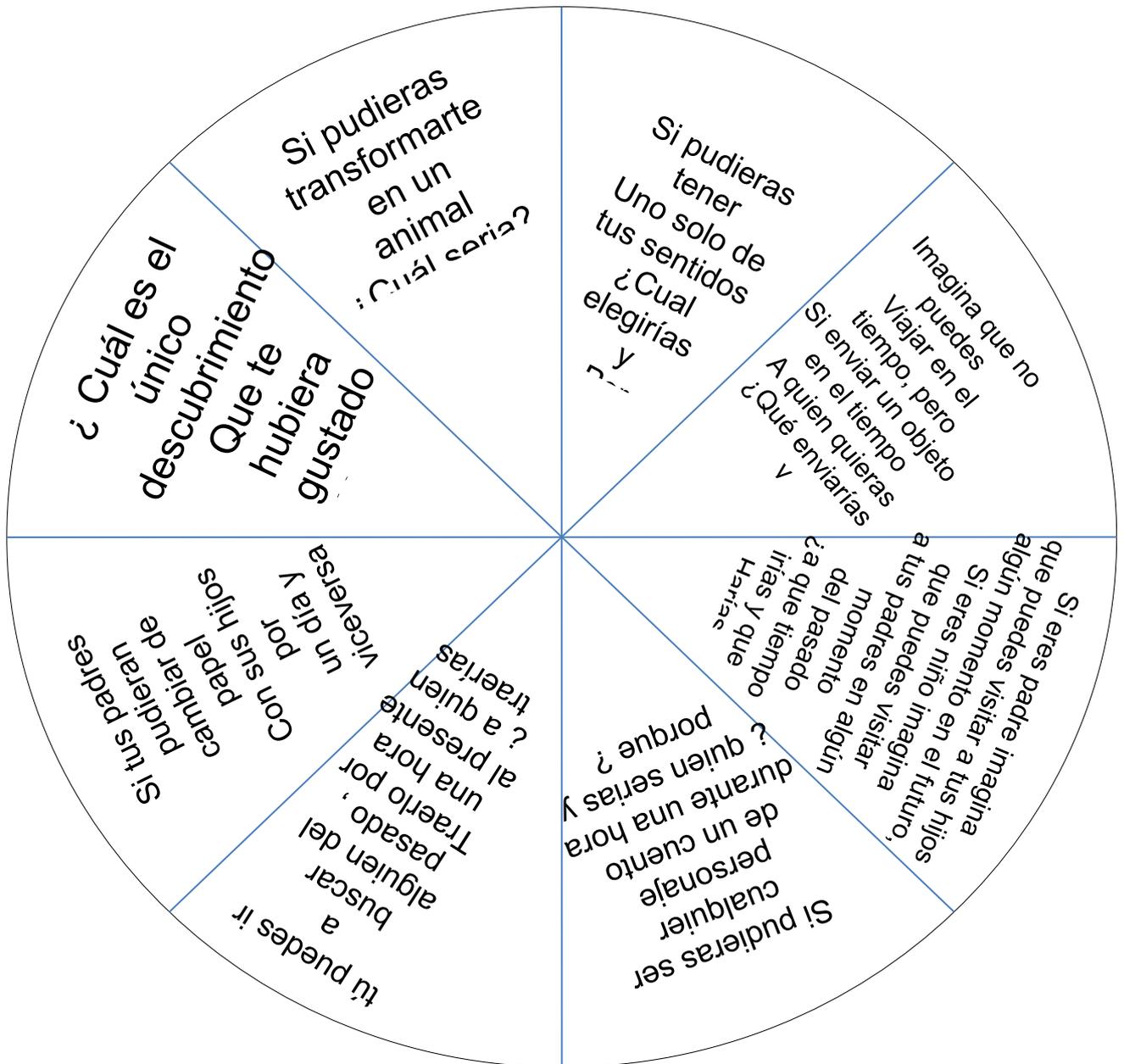
“Al conversar con nuestros hijos vamos actuando como espejos y les vamos mostrando quiénes y cómo son. Además, nos van imitando y con eso aprenden los valores de la vida”. Neva Milicic.

Este juego, simple y entretenido, puede ayudar a conversar en familia sobre temas simples, pero profundos como: ¿Qué personaje de cuento te hubiera gustado ser y por qué?

## **GUÍA DE ACTIVIDADES SUGERIBLE DE 1º A 6º BÁSICO**

**¿QUÉ LUGAR DEL MUNDO QUISIERAS CONOCER?**

## GUÍA DE ACTIVIDADES SUGERIBLE DE 1º A 6º BÁSICO



### ¿CÓMO JUGAR A CONVERSAR?

Haz girar esta rueda, imprimiendo la “rueda del diálogo, pégala posteriormente en un cartón y hazle un agujero en el centro y finalmente clávala desde ese centro sobre un cartón o trozo de plumavit.

## GUÍA DE ACTIVIDADES SUGERIBLE DE 1º A 6º BÁSICO

Posteriormente, siéntate con tus hijos (as) alrededor de la mesa y a medida que les vaya tocando, deben hacerla girar y responder el tema que se detiene frente a él.

El juego consiste simplemente en escucharse mutuamente. No es un juego de competencias, pero algún adulto puede hacer de jurado y entregar pequeños premios a quienes responden creativamente. La idea es que todos participen y lo pasen bien.

Se pueden adaptar según las edades. Si hay más adolescentes que niños, podemos cambiar algunas preguntas, por ejemplo, ¿qué personaje histórico quisieran ser en vez de algún personaje de cuento?

Para que el diálogo tenga frutos, se requiere de ciertos "trucos indispensables":

- Mirar a los ojos
- Escuchar conscientemente
- Evitar los interrogatorios
- Ser positivo

*Tía Ximena Andrés Dávila*

*Orientadora Ciclo Básico*

**NHHS**