

## Introducción a la Escucha Activa

### Qué es la escucha activa:

- Detener completamente lo que estás haciendo y prestar toda tu atención a tu hijo(a)
- Hacer contacto visual y escuchar con plena atención
- Observar las palabras y el lenguaje corporal del niño (expresiones faciales, tono de voz, nivel de energía, etc.)
- Reflejar al niño lo que estás escuchando en sus palabras y emociones
- Invitar suavemente al niño a hablar sobre lo que sucedió

### Ejemplo:

Niño: “Un niño se burló de mí en la escuela hoy. No quiero ir a la escuela mañana.”

Padre: “Puedo ver que estás molesto por lo que pasó hoy, ¿te gustaría contarme más?”

1. Reflejar lo que ves y escuchas le dice a tu hijo(a) que lo estás escuchando.
2. Invitarlo(a) suavemente a hablar sobre su experiencia fomenta que se abra.
3. Si no quiere hablar, simplemente hazle saber que estás allí si cambia de opinión.
4. Muestra que te importa lo que sucedió y que respetas sus sentimientos.

---

### La escucha activa ayuda al niño a manejar estados emocionales difíciles:

- El niño aprende que puede confiar en los adultos de su vida para ser escuchado cuando está angustiado.
- Con la ayuda de un padre o madre, aprende cómo expresar sus experiencias emocionales a adultos de confianza.

---

### Qué NO es la escucha activa:

- Decirle al niño lo que DEBERÍA estar sintiendo
- Interrumpir al niño mientras expresa sus sentimientos
- Ignorar al niño
- Distraer al niño del dolor con comida, televisión, videojuegos, etc.

### Ejemplo:

Niño: “Un niño se burló de mí en la escuela hoy. No quiero ir a la escuela mañana.”

Padre: “Vas a estar bien mañana, ¿por qué no ves televisión un rato?”

1. El niño se siente invalidado porque ¡NO se siente bien!
2. Aprende a recurrir a fuentes EXTERNAS para distraerse del dolor, en lugar de comprenderlo y hablar de ello.