

Habilidades de comunicación

CUADRO DE HABILIDADES BÁSICAS DE COMUNICACIÓN

Escucha y observación

Pregunta	Respuesta
Qué es...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.
Sirve para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Que nuestro hijo nos escuche porque se siente escuchado. ▪ Conocer a nuestro hijo y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...
Qué hacemos...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les preguntamos por sus cosas, amigos, preocupaciones, intereses... ▪ Les miramos mientras hablamos. ▪ Asentimos o usamos expresiones: “ya, ya, claro...” ▪ Resumimos la información del otro: “Así que me cuentas que...” ▪ Sólo escuchamos.

Empatía

Qué es...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ponerse en el lugar de ellos, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.
Sirve para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posibilitar y mejorar la comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres. ▪ Controlar la alteración emocional de nuestro hijo.
Qué hacemos...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamos la etapa por la que pasa nuestro hijo. ▪ Usamos expresiones: “Te comprendo”, “te entiendo”, “lo siento mucho”, “sé que te sientes...” ▪ Los gestos acompañan lo que decimos de forma sincera. ▪ En un primer momento no corregimos ni damos consejos.

