

¿CÓMO ENTENDER A TUS HIJOS/AS?

Celia y su hija Niurka de 10 años se pasan discutiendo. La hija se queja de que su mamá no la entiende y amenaza con irse de la casa. Por su parte, la mamá reconoce que ninguna de las dos se entiende. Esta situación ocurre con frecuencia. Si te ocurriera a tí, hay varias cosas que podrías hacer.

1. Para entenderse hay que conversar. ¿Cómo hacerlo?

Busca un momento en que tu hijo/a y tú estén en tranquilidad y no haya otras personas que intervengan. Esto es preferible luego de haber compartido una experiencia agradable. Comienza hablando de ti, de tu deseo de entender mejor lo que él/ella siente y piensa.

2. Para entenderse ambas partes deben escuchar activamente.

Escucha con atención y permite que tu hijo/a complete lo que desea comunicarte. Luego resume lo que te dijo. De esta manera te aseguras que entendiste y le comunicas tu deseo de escuchar. Si es necesario, vuelve a resumir lo que escuchas hasta asegurarte que entendiste.

3. Para entenderse hay que respetar las opiniones.

No todas las personas pensamos de la misma forma. Por lo tanto, tu hijo/a puede tener opiniones contrarias a las tuyas sobre algunos asuntos importantes. Hay que reconocer que ambos tienen derecho a pensar de forma diferente. Sin embargo, aunque los padres/madres son responsables de la conducta de sus hijo/as y establecen las reglas a seguir por ellos hasta que cumplen la mayoría de edad, siempre debes tratar de negociar con ellos/ellas un acuerdo satisfactorio para todas las partes.

4. Para entenderse hay que darle a los hijos/as lo más valioso que tenemos: tiempo.

No basta con hablar una vez y llegar a entendidos. A los hijos/as hay que darle de nuestro tiempo para escucharles cada vez que deseen conversar.





¿CÓMO ENTENDER A TUS HIJOS/AS?



Asociación de Psicología de Puerto Rico

Comité de Pasadas Presidencias