

Escuchar es la práctica del amor

Hay muchas formas de disciplinar a su niño. Una forma es escuchar. A menudo, los padres están muy ocupados y no escuchan o notan a sus niños. Cuando los niños sienten que tienen algo importante que decir o mostrar y son ignorados en repetidas ocasiones, o son evadidos por un adulto "demasiado" ocupado, ellos pueden hacer una de dos cosas indeseables:

- El niño puede darse por vencido y dejar de intentarlo. El resultado es un niño que no se comunicará bien. Esto impide el crecimiento de la mente, la personalidad, la habilidad y la confianza del niño en sí mismo. O,
- El niño puede portarse mal para obtener atención. Esta conducta generalmente obtendrá la atención del adulto, pero también puede hacer que el adulto castigue al niño.

La importancia de escuchar

Nada hace que una persona se sienta más importante que cuando lo escuchan. Busque formas de pasar tiempo especial con su niño. Tome tiempo para escuchar al niño como persona interesada e imparcial. Encuentre tiempo para hablar acerca de lo que el niño quiere hacer, o haga cualquier cosa que el niño quiera.

Escuchar aumenta la comprensión acerca de los sentimientos y la sensibilidad a los sentimientos de otros. Los sentimientos de todas las personas tienen valor. Demuéstrele a su niño de edad preescolar que usted reconoce y respeta esos sentimientos. Escuchar atentamente lo ayudará a usted y a su niño entender mejor qué sentimientos está experimentando su niño de edad preescolar.

Escuchar les ayuda a los niños a ser cariñosos y responsables. Escuche con respeto. Las preocupaciones de los niños pueden ser diferentes a las suyas, pero las emociones son las mismas. Déle al niño la libertad de expresar sus sentimientos y puntos de vista sin temor de que lo ridiculicen o lo juzguen. Escuchar es un acto de amor y cariño.

Escuchar establece a temprana edad los modelos de comportamiento para habilidades de comunicación de toda la vida. Cuando escucha, le demuestra a su niño que él es importante. Le ayuda a su niño a confiar en sus propias percepciones, mejorar la comunicación y desarrollar una relación en que hay comunicación abierta. La inversión de "tiempo para escuchar" puede producir confianza y cortesía. Cuando escucha a su niño, usted modela la conducta de cariño que quiere que su niño desarrolle.

Los principios de escuchar bien

Use respuestas silenciosas y respuestas neutrales de una palabra. En vez de responder con consejos, órdenes, conclusiones, soluciones o sermones, use una respuesta neutral de una palabra tal como "Ah... Mmm... Ya veo..." El reconocimiento silencioso junto con un movimiento de asentimiento con la cabeza, un contacto visual, o un encogimiento de hombros también es útil.

Escuche para descubrir sentimientos y significado. Sea un oyente activo. Escuche para descubrir los sentimientos que sus niños tratan de comunicarle. Esto significa escuchar tanto los mensajes verbales como los no verbales. Trate de nombrar el sentimiento usando palabras tales como frustrado, inseguro, entusiasmado o feliz.

Escuche a sus niños aún cuando a usted no le guste lo que está oyendo. A menudo es el contenido del mensaje que su niño envía lo que usted no quiere oír. Si el niño siente dolor, está enojado, hablando muy fuerte, o es irrespetuoso, tome un momento para considerar el mensaje que el niño está enviando. Expresé los sentimientos que nota en el niño. Por ejemplo, "¡Te sorprendió y dolió cuando Roberto tomó tu juguete!" o "¡Parece que estás enojado con tu abuelita en este momento!" Cuando su niño esté más calmado, usted puede expresar cualquier preocupación acerca de la manera en la que el mensaje se transmitió y sugerir maneras más apropiadas de compartir los sentimientos.

Repita al niño lo que le oyó decir - y revise su interpretación. Expresar al niño los sentimientos que nota y el significado de lo que usted oye le ayudará a entender el verdadero mensaje de su niño. Si usted entiende mal el mensaje, su niño tendrá la oportunidad de enviar de nuevo el mensaje. Repetir el mensaje de nuevo al niño, en sus propias palabras, afirma los sentimientos que su niño tiene y ayuda al niño a explorar aún más esos sentimientos.

No siempre tome las preguntas del niño ni sus comentarios tal como suenan. A veces los niños tienen temores escondidos sobre los cuales son incapaces de preguntar directamente. Escucharle a su niño lo alentará a llegar al mensaje más profundo.

Ponga atención al mensaje no verbal. Las palabras habladas son sólo partes del mensaje. Busque

indicaciones no verbales tales como la falta de contacto visual, las lágrimas, los puños apretados, o la postura encorvada. Estas indicaciones pueden ayudar a poner las palabras en contexto.

Abajo se encuentra una lista de verificación que usted puede utilizar para evaluar sus habilidades de escuchar. Quizás quiera pedirle a su niño de edad preescolar que lo califique también. Las respuestas del niño lo pueden ayudar a encontrar áreas para mejorar.

Fuentes:
 Adele Faber y Elaine Mazlish. Cómo hablar para que los niños escuchen y escuchar para que los niños hablen. 1980.
 El amor y los límites: Cómo criar niños con sentido común. Servicio de Extensión de Minnesota. 1993.
Cómo criar niños positivamente: Un programa de estudios basado en videos. Universidad de Wisconsin-Extensión/ Servicio de Extensión de Minnesota. 1995.

Lista de verificación ¿Escucha a sus niños?

		La mayoría del tiempo	Algunas veces	Rara vez
1.	¿Les doy a mis niños la impresión que estoy interesado y deseoso de escuchar lo que dicen?			
2.	¿Dejo el trabajo a un lado cuando escucho a mis niños?			
3.	¿Miro a mis niños cuando me hablan?			
4.	¿Demuestra mi lenguaje corporal que estoy prestando atención?			
5.	¿Demuestran mis respuestas que estoy escuchando atentamente?			
6.	¿Les doy a todos mis niños la misma atención cuando me hablan?			
7.	¿Evito interrumpir a mis niños?			
8.	¿Escucho para entender los sentimientos sin interrumpir para ofrecer consejos?			
9.	¿Escucho aún cuando no me gusta lo que oigo?			
10.	¿Repito o vuelvo a decir en otras palabras lo que mi niño ha dicho para ver si lo he entendido correctamente?			

Nota: Diez respuestas de “La mayoría del tiempo” indican que usted escucha bien. Las respuestas de “Algunas veces” o “Rara vez” pueden indicar algunas áreas en las que debe mejorar.

Autor: Joan E. LeFebvre, Profesora, Departamento de Desarrollo Familiar, Universidad de Wisconsin-Extensión
Revisado por: Steve Small, Especialista de Extensión, Vida Familiar, UW-Madison
Composición: Penny Otte, Asistente de Programas III, Oficina del Área de Vida Familiar, Condado de Vilas

Para mayor información acerca de la crianza y el desarrollo de los niños comuníquese con: JOAN E. LEFEBVRE, Agente de Vida Familiar del Área, Universidad de Wisconsin-Extensión, Calle Court, número 330, Courthouse, Eagle River WI 54521, 715-479-3653, FAX 715-479-3605, Correo electrónico: joan.lefebvre@ces.uwex.edu
 enero, 1997

Actualizado agosto, 1997