

Desarrollemos la comunicación positiva en nuestras hijas e hijos adolescentes

Cuando desarrollamos **la asertividad** y la escucha activa en nuestros hijos e hijas, los ayudamos a comunicarse de manera positiva, lo que les permitirá interactuar con cuidado y respeto por sí mismos y por los demás.



¿Qué es la escucha activa?

Cuando desarrollamos **la asertividad** y la escucha activa en nuestros hijos e hijas, los ayudamos a comunicarse de manera positiva, lo que les permitirá interactuar con cuidado y respeto por sí mismos y por los demás.

Entenderán los pensamientos y sentimientos de las otras personas

Resolverán los conflictos de manera más efectiva

Establecerán vínculos más profundos y significativos: familia, amigos, compañeros y futura pareja.



¿Qué es la asertividad?

Es expresar en forma clara lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás. Así nuestros hijos e hijas:

Se expresarán con libertad y respeto.

Buscarán y lograrán que sus derechos sean respetados

Se relacionarán satisfactoriamente con los demás.



La asertividad en la adolescencia: a los adolescentes les puede parecer que hablar de lo que les afecta es mostrarse débiles o vulnerables y que eso los hará perder amistades. Sin embargo, esto no es así, ya que el ser asertivo contribuye a consolidar amistades. Los verdaderos amigos permiten ser como uno realmente es y respetan nuestras decisiones y sentimientos. Ayúdalo a reflexionar al respecto.



¿Qué podemos hacer desde casa?

Escucha activa

- 1 Dale el ejemplo, escúchalo/a activamente. Hazle preguntas que demuestren un genuino interés por conocer lo que piensa o siente.
- 2 Ejercita su escucha activa. Háblale de ti, de lo que haces, cuéntales tus situaciones cotidianas (aunque evitando transmitirle problemas que puedan generarle angustia).
- 3 Fomenta que tengan comunicación con personas de ideas, creencias y experiencias diversas, por ejemplo personas de otros lugares, diferentes religiones, distintas edades, etc.

Asertividad

- 1 Dale el ejemplo, presta atención a tu tono de voz cuando le hablas. Pregúntate: “¿Uso un tono de voz amable o intimidante?”.
- 2 Dale el ejemplo, usa palabras alentadoras en lugar de críticas.
- 3 Busca que las respuestas asertivas sean bien vistas en la familia y reconocidas como un derecho.
- 4 Haz que conozca los derechos que tiene y reconozca que debe respetar los de los demás.
- 5 Acompáñalo/a a reconocer que nadie es “adivino”, es necesario comunicarnos para que los otros sepan qué pensamos, cómo nos sentimos, qué queremos.
- 6 Ayúdalo/a a reconocer cómo se sienten frente a una determinada situación, por su edad muchas veces les es difícil expresarlo. Puedes usar preguntas como: “¿Qué sientes en esta situación?”, “¿qué necesitas hacer?”.
- 7 Haz que reconozcan que es válido decir “NO” y a hablar en primera persona, comunicando sus propias emociones.