

## Escuchar reflexivamente

Cuando tus hijos hablan de sus sentimientos y tu los escuchas con atención, ellos sienten que los estás entendiendo ; ellos aprenden que los sentimientos son algo normal y que hablar acerca de ellos está bien. Ellos reflexionan acerca de lo que sienten y por qué. Ellos pueden pensar mejor acerca de sus problemas.

**Escuchar reflexivamente** es una forma especial de escuchar a tus hijos. Pasos:

**1. Escuchar.** Adopta un lenguaje corporal que muestre que estás escuchando atentamente. Puedes inclinarte o sentarte cerca del niño. Deja de hacer otras actividades o tareas. Mira a tu hijo y préstale total atención. Respira y permanece consciente y escucha con atención a lo que tu hijo te dice.

**2. Escucha y observa los sentimientos del niño.** Escucha las palabras del niño y mira su comportamiento, expresiones faciales y lenguaje corporal. Pregúntate ¿“Que está sintiendo mi hijo?” Trata de identificar el sentimiento con una palabra familiar que el niño pueda entender.

**3. Refleja los sentimientos del niño.** Piensa que tu eres un espejo que refleja los sentimientos del niño. Usa un tono de voz, lenguaje corporal y palabras que reflejen las emociones del niño. Amablemente ofrécele al niño la palabra familiar de tal manera que muestre que tu no estas completamente seguro de lo que el niño siente. Algunos ejemplos del lenguaje para ofrecer la palabra familiar son:

- Al parecer te estás sintiendo triste.
- Probablemente te estás sintiendo molesto ahora mismo.
- Parece que te sientes frustrado.

Describe los sentimientos tan exactos como puedas, usa palabras que expresen grado:

- Pareces un poco preocupado sobre esto.
- Parece que estás muy ansioso por comenzar el proyecto.
- Puede ser que te sientas excluido hoy.

Ten presente que el lenguaje corporal y las palabras expresan los sentimientos y experiencias del niño:

- Tus cejas fruncidas parecen indicar que te encuentras decepcionado.
- Esa expresión en tu cara me dice que estás muy feliz.

Mediante el ofrecimiento de reflexiones moderadas, le brindas al niño permiso para corregirte si no tienes el nombre correcto para el sentimiento del niño.

Finalmente, trata de expandir el vocabulario con el que expresas los sentimientos. Decir que el niño puede sentirse bien, mal o molesto no basta para describir los sentimientos y experiencias del niño. Busca palabras más específicas; de esta forma ayudas a tu hijo a tener más vocabulario para expresar sus sentimientos.

