COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJAS

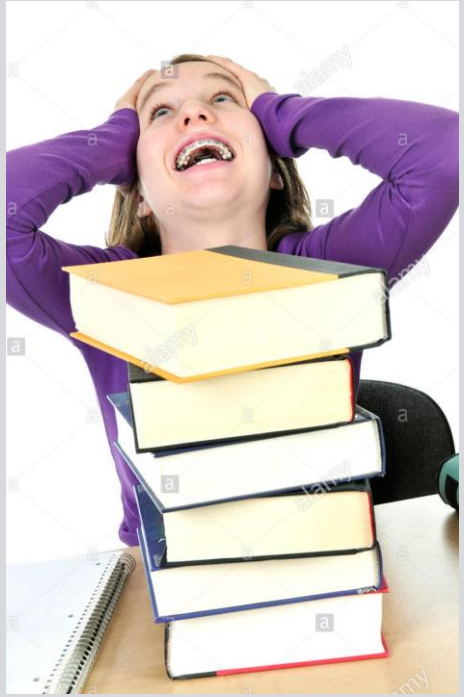
ESCUELA DE PADRES ENSMA
2018

¿Cómo comunicarme con mi hija adolescente?

Es un proceso que lleva su tiempo. Hay que ser PACIENTES. Siempre buscar las oportunidades.

Es un proceso de doble vía, hay que SABER ESCUCHAR. Intercambio de ideas, pensamientos y emociones.

No todo lo que escuchamos es de nuestro agrado. Hay que ser tolerantes porque el adolescente continua aprendiendo.



Lo que debo evitar hacer

1. GENERALIZAR

(Tú siempre… Tú nunca…)

2. EL USO DE LA CRÍTICA Y EL CALIFICAR NEGATIVAMENTE

(Eres desagradecida…No sabes hacer nada…)

3. GRITAR COMO ARMA

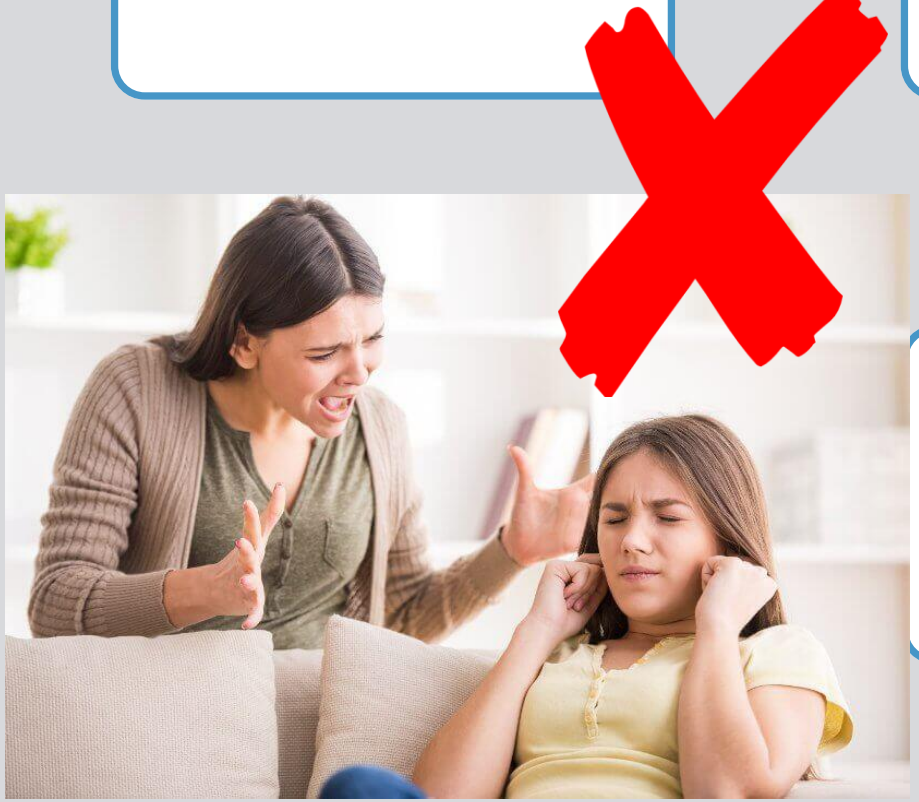
(Ignorando el hecho que es el modelo de la hija para aprender y crecer). Igualdad y no superioridad en el trato.

4. PENSAR EN OTRA COSA MIENTRAS NUESTRA HIJA NOS HABLA

(Priorizar el momento y escuchar con atención lo importante que quieren expresar)

3. MALTRATAR

Culpar, insultar, avergonzar, reprochar en casa o en la calle sin importar en dónde o con quien estén



¿Y que tipo de comunicación manejo con mi hija?

PASIVA. Personas que provocan enojo porque nunca opinan nada

AGRESIVA. Personas que interrumpen, gritan, culpan, regañan.

ASERTIVA. Personas que se expresan lo que piensan y sienten sin agredir. Respetan la opinión del otro.

Lo que debo tener presente

Escucha lo que dice tu hija, escucha como se siente

Escucha con mucho autocontrol

No juzgues. Da oportunidad y motívala a hacer las cosas bien

Dale importancia a lo que dice

Enséñale a buscar soluciones

Enséñale a controlar las emociones y a comunicar sentimientos

Ya no es una niña, se convertirá en un adulto y debe se capaz de decidir y de responder por sus actos.

PON ATENCIÓN Y ESCUCHA CUANDO TUS HIJOS TE HABLAN. SI LOS ESCUCHAS CUANDO SON PEQUEÑOS, TAMBIÉN QUERRÁN HABLAR CONTIGO CUANDO SEAN GRANDES.
familias.com