



SE·RENE

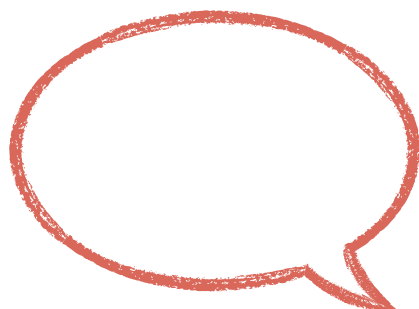
COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

¡CUÉNTAME!

Pregunto qué ha ocurrido y dejo que el otro hable.

Escucha activa y atención, sin interrumpir ni intervenir en lo que la otra persona me está contando.

Solo escucha, no des opiniones ni consejo.



¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

Pregunto cómo se ha sentido y puedo preguntar si se ha sentido de una determinada manera cuando la otra persona no sabe decirme cómo se siente.

Sigo manteniendo una escucha activa.

Solo escucha, no des opiniones ni consejos.



¿QUÉ CREES QUE PUEDES HACER?

Pregunto qué podría hacer para mejorar la situación o qué podría hacer distinto la siguiente vez que ocurriese lo mismo. Dejo que proponga todas las ideas que tuvo.

Sigo manteniendo una escucha activa.

Solo escucha, no des opiniones ni consejos.



INTERVENGO

Si la solución propuesta por el otro es buena, refuerzo la idea que ha tenido y le invito a ponerla en práctica.

Si no ha llegado a una idea adaptativa, hago una propuesta.

Solo pongo límites y corrijo cuando el otro se salta una norma importante o está muy equivocado.

