

# ¿Sabe escuchar a su hijo (a)?

*La calidad de la comunicación es más importante que la cantidad. No es cuestión de tener mucho tiempo, sino de voluntad para escuchar a nuestros hijos*



Las noticias sobre suicidios de infantes y adolescentes estremecen a más de uno. Como siempre, los padres o familiares se muestran sorprendidos ante la fatal determinación. No sabían nada de lo que sentían o pensaban sus hijos, pues la mayoría de ellos, víctimas de la depresión, se llevaron a la eternidad sus miedos, dudas o frustraciones. ¿Falta de comunicación?

Actualmente en nuestra sociedad hay una ausencia de diálogo entre padres e hijos. Ojo: hablamos de charlar, no de impartir órdenes, corregir errores, cuestionar actitudes y exigir resultados.

¿Cuántos de nosotros sabemos de las fantasías, anhelos y preocupaciones de ellos, de lo que sienten o piensan?. La respuesta de muchos no es alentadora.

Los especialistas del Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, insisten en que la comunicación es esencial para integrar a la familia y expresar mutuamente los deseos, sentimientos y emociones de sus integrantes. “Los estudios hechos por nuestra institución señalan que cuando los hijos no son escuchados por sus padres recurren a amigos o conocidos, que no siempre tienen el mejor consejo. Esto empuja a muchos a asumir una conducta de riesgo. Sienten resentimiento, cólera o deseo de venganza al no ser escuchados”, explican ellos.

**PARA ESCUCHARLOS.** Los conflictos cotidianos, la sobrecarga de trabajo y el cansancio ponen en constante jaque las relaciones familiares. Cuántas veces nuestros hijos han intentado decirnos algo cuando llegamos a casa, pero nosotros respondemos con esa frasecita: “*Ahora no, más tarde hablamos... estoy cansado*”. Con este tipo de actitudes alejamos a nuestro hijo de nosotros y le hacemos sentir que no nos interesan ni sus problemas ni sus sentimientos.

Ellos señalan que para escucharlos se debe tener disposición y voluntad de hacerlo para poder captar los sentimientos del menor, la profundidad con que le ha afectado su problema y su necesidad de hablar sobre cómo se siente. Nunca hay que minimizar sus conflictos. Recuerde que para ellos siempre serán graves, por más pequeños que sean.

“Los padres deben dar la confianza necesaria para que sus hijos recurran a ellos cada vez que tengan problemas. No hay que criticarlos ni castigarlos sin haberlos escuchado. Una práctica muy buena es contarles nuestras propias experiencias cotidianas, así los niños o adolescentes se sentirán más abiertos”, recomiendan.

Quizás son nuestras palabras de aliento y un abrazo lo que nuestros hijos están esperando hoy. Cambiemos ese “¿Ya hiciste las tareas?” o “¡Por qué tu cuarto no está limpio!”, por un “¿Cómo estás?” o “¿Cómo te sientes?”. Le aseguro que usted se sentirá un ser privilegiado al poder estar al lado de su hijo y sentir que le confía sus ansias y sus desvelos.