Aprendiendo a escucharnos

Todos los padres esperan que sus hijos escuchen, sigan instrucciones y se lleven bien con los demás. Sin embargo, seguir instrucciones es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. ¡Aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo a aprender a escuchar!

Cuente cuentos.
Los niños tienen mucha experiencia con cuentos ilustrados en libros o en pantallas. ¡Intente cambiar un poco las cosas contándole una historia a su hijo! Use un lenguaje descriptivo para contar algo que usted hizo de niño. Cuente historias sobre aventuras inventadas de un niño pequeño que se parezca a él. Invente historias sobre dinosaurios, hadas o perros que hablan. Aprender a prestar atención a la historia que se cuenta es una gran habilidad para los niños.

Juegue juegos basados en escuchar.
Esconda un objeto en algún lugar de la habitación con su hijo de 3 a 5 años. Dele pistas verbales para encontrarlo: "Está cerca del sofá. Está debajo de un cojín. Está debajo del cojín rojo. ¿Puedes encontrarlo?" ¡Deje que su hijo le dé pistas a usted!

Recuerde que, al principio, los niños pequeños necesitarán una instrucción a la vez.
"Por favor recoge el papel del piso." "Gracias. Ahora, por favor ponlo en la basura."

Explique sus razones.
Para los tres años, la mayoría de los niños entienden el lenguaje lo suficientemente bien para manejar explicaciones sencillas. Señale cómo seguir las instrucciones beneficia a toda la familia. "Cuando me ayudas a guardar la ropa, termino más rápido y entonces podemos jugar."

Use una voz tranquila para la información importante.
A menudo gritar o hablar en voz alta hace que los niños se bloqueen. Póngase a la altura de su hijo. Intente una voz tranquila y seria (¡incluso un susurro!): "La silla del carro te mantiene seguro. Es hora de abrocharse." Diga lo que necesita que hagan con palabras claras y sencillas. Luego pídales que lo repitan para ayudarles a recordarlo.

Si su hijo no está escuchando, no es porque sea "malo".
Si llama desde el otro lado del cuarto y su hijo no responde, puede ser frustrante. Pero la verdad es que probablemente no le escuchó. Los niños pequeños se concentran mucho en lo que están haciendo. Están muy metidos en su propio mundo. Un toque suave en el hombro, ponerse a su nivel y establecer contacto visual pueden ayudarlo a enfocarse en lo que usted dice.

Hagan los deberes del hogar juntos.
Permita que su hijo vea los deberes como algo para toda la familia. Juntos pueden poner la mesa, recoger los juguetes o lavar el carro. Dé instrucciones sencillas: "Pon los recipientes de plástico en el cajón." Muéstrele cómo hacerlo, si es necesario. Explique los beneficios: "Mira qué rápido pusimos la mesa. Ahora tenemos tiempo para caminar antes de cenar."

Sea específico.
"Recoge tus juguetes" no es muy claro. Pero "pon tus bloques en el cajón y los libros en la canasta" indica exactamente lo que deben hacer.

Usted mismo dé el ejemplo de alguien que sabe escuchar bien.
Los niños se dan cuenta de todo. Si quiere que le escuchen, es importante que usted también les escuche. Nuestros teléfonos pueden ser una gran distracción. Trate de reducir el uso del teléfono. Guárdelo para poder enfocarse completamente en su hijo y escucharle.

Reconozca la cooperación de su hijo.
Señale por qué fue positivo que le prestara atención. "Me tomaste la mano en el estacionamiento cuando te lo pedí. ¡Te quedaste seguro! Eso es muy importante." O: "Esperaste para acariciar al perro mientras pedía permiso. ¡Eso fue escuchar muy bien! Deberías estar orgulloso."

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS** al **274 448**

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.