FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADULTOS DE EDAD AVANZADA

¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Las familias son más fuertes cuando comparten sus emociones y se escuchan uno al otro mientras muestran empatía y compasión. La mala comunicación entre padres e hijos adultos puede causar conflictos y malentendidos. Comunicarse bien con los adultos de edad avanzada requiere que los jóvenes entiendan mejor a sus padres más maduros y lo que ellos están viviendo. Escuchar atentamente las necesidades y los sentimientos de otros nos ayuda a comprendernos unos a otros y manejar mejor los tiempos difíciles.

Validando Mientras Escuchamos

Validar es una parte importante para escuchar atentamente. Cuando validamos los sentimientos de otros, reconocemos que sus sentimientos son válidos e importantes. Validar los pensamientos y los sentimientos de los ancianos ayuda a restaurar su dignidad y estima propia. La validación ocurre cuando escuchamos atentamente y mostramos que nos importa lo que otros están diciendo. Escuchar a otros cuando hablan de sus experiencias a veces puede ser difícil y muy emocional, pero es parte importante para ayudarlos a sentirse seguros y escuchados.

Técnicas para escuchar atentamente:

- **Poner atención.** De su completa atención y reconozca que el lenguaje corporal habla muy fuerte.
- Muestre que está escuchando. Use su cuerpo y sus gestos para mostrar que está atento, mueva la cabeza con frecuencia y use expresiones faciales.
- **Ofrezca comentarios.** Reflexionen en lo que se está hablando y responda parafraseando "lo que estoy escuchando es…" "Parece que está diciendo…" estos son ejemplos de cómo reafirmar que está entendiendo lo que está escuchando. También puede usar afirmaciones como yo haría, yo diría, me sentiría etc.
- **No juzgue.** Deje que la persona que está hablando termine su historia o termine lo que está tratando de decir sin interrumpir. Escuchar atentamente a otra persona está designado para animar, respetar, y entender. También puede ayudarlo a usted a que obtenga nueva información y posiblemente que escuche otra perspectiva. Trate a la otra persona como usted quiere que lo traten.

Las técnicas mencionas de arriba fueron adaptadas de
Escuchando atentamente: El arte de empatizar Conversación. https://positivepsychology.com/active-listening/

Recursos adicionales

- El instituto Edad, Guía en escuchar activamente: Cómo los cuidadores pueden comunicarse con los ancianos más fácilmente.
- Terapia validación y Alzheimer
- Un video acerca de la comunicación con empatía: Validación, Comunicación, y Alzheimer

Para aprender más de la ciencia detrás del comunicarse efectivamente con otros adultos, puede leer el estudio de abajo: Terapia de Validación para la Demencia

© 2020 Purdue University