

Creando espacio para el segundo nacimiento

La comunicación entre adolescentes y padres es una de las cosas más difíciles en el ámbito de las relaciones familiares. La autora Amparo Moreno en su libro “La Adolescencia”, denomina a esta etapa “El período de un segundo nacimiento”, como una nueva expresión sobre el período de transición de niño a adulto joven; las diferentes modificaciones que se dan en la estructura corporal, el pensamiento, la identidad y la forma de interactuar con la familia y la sociedad. A veces, los padres no saben cómo comunicarse con sus hijos porque ya no son los niños pequeños que conocieron. Aquí hay algunas ideas de la Extensión de la Universidad de Alabama para aplicar en 2024.

Sea claro y manéngase tranquilo. Indique claramente y en detalle sus expectativas, el motivo y las consecuencias si no se siguen. Si sus hijos adolescentes rompen las reglas, tómese un descanso y relájese antes de hablar con ellos. Una vez que se sienta tranquilo, siéntese con ellos y hágales saber por qué está decepcionado con sus acciones, cuáles son las consecuencias y qué acciones se van a tomar en el futuro. Los adolescentes necesitan que usted tenga reglas para su comportamiento. Necesitan comprender las reglas, que deben ser apropiadas para sus edades. Cuando usted mantiene la calma, ayuda a sus hijos adolescentes a calmarse y a transmitir exactamente lo que usted quiso decir.

Escuchar. Encuentre un lugar tranquilo para escuchar lo que dicen sus hijos adolescentes y asegúrese de comprender su punto de vista. Préstales toda tu atención mirándolos mientras hablan y asienten. Comparta lo que les escuchó decir y pregúnteles si lo entendieron bien. Los adolescentes quieren sentir que son importantes. Escucharlos es una manera poderosa de hacerles saber que son esenciales para usted. Los adolescentes buscarán personas que los escuchen. ¡Quieres ser una de esas personas!

Aceptar. Dígales a sus hijos adolescentes con frecuencia que los ama. Cuéntales cada semana lo que crees que es único y maravilloso sobre ellos. Cuando sus hijos adolescentes lo decepcionen, dígales que usted está decepcionado por su comportamiento, no por ellos. Necesitan sentir que aceptas quiénes son, incluso cuando hacen cosas que no te gustan. Los adolescentes aprenden mejor de sus errores. Sentirse especial y comprendido es lo que ayuda a un adolescente a tener una mejor autoestima.

Apoyo. Si sus hijos adolescentes dicen que lo necesitan, esté disponible para ayudarlos con los problemas y las decisiones. Hágales saber que no espera la perfección. Cuando cometan errores, permítales aprender lecciones vitales y pensar en formas de no repetir los mismos errores. Estar ahí para ayudar cuando sus hijos adolescentes lo necesitan, permitiéndoles cometer errores en el camino, les ayuda a ganar la fuerza que necesitan para ser independientes de usted cuando llegue el momento.

Busque Soluciones. Dígales a sus hijos adolescentes que quiere solucionar el problema con ellos. Hágales saber que cree que hay una manera de solucionarlo. Hablen juntos sobre lo que cada uno de ustedes piensa que podría mejorar las cosas. Comunicar esta creencia ayuda a los adolescentes a sentirse mejor acerca de su capacidad para realizar cambios positivos en su vida. Si usted y su hijo adolescente no pueden encontrar una solución, busque otras personas que le ayuden. Los familiares, amigos o profesionales pueden ayudarlo a usted y a sus hijos adolescentes a resolver problemas complejos.