

Consejos para comunicarse con su adolescente

Escuche

Si tiene curiosidad acerca de lo que está sucediendo en la vida de su adolescente, hacer preguntas directas puede no ser tan efectivo como simplemente sentarse y escuchar. Es más probable que los niños estén abiertos con sus padres si no se sienten presionados a compartir información. Recuerde que incluso un comentario imprevisto sobre algo que sucedió durante el día es su manera de comunicarse.



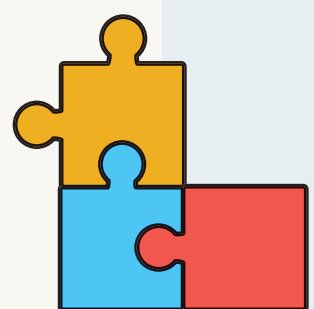
Valide sus sentimientos

A menudo nuestra tendencia es tratar de resolver los problemas de nuestros hijos o minimizar sus decepciones. Pero decir algo así como “Ella no era adecuada para ti de todos modos” después de una decepción romántica, puede sentirse desdeñoso. En su lugar, muestre a los niños que los entiende y que siente empatía por medio de un comentario: “Wow, eso suena difícil”.



Muestre confianza

Los adolescentes quieren ser tomados en serio, especialmente por sus padres/cuidadores. Busque formas de demostrar que confía en su adolescente. Pedirle un favor demuestra que confía en ellos. Ofrecerle un privilegio de manera voluntaria demuestra que usted cree que puede manejarlo. Hacer que sus hijos sepan que usted tiene fe en ellos aumentará su confianza y hará que ellos puedan subir a la altura de la ocasión.



No sea un dictador

Aunque todavía puede establecer las reglas, prepárese para explicarlas. Aunque empujar los límites es algo natural para los adolescentes, escuchar su explicación cuidadosa acerca de por qué no se permiten las fiestas en las noches escolares, por ejemplo, hará que la regla parezca más razonable.



Recuerde elogiar

Los padres tienden a alabar más a los niños cuando son más jóvenes, pero los adolescentes necesitan de igual manera que la autoestima les aumente. Los adolescentes pueden actuar como si fueran demasiado geniales para preocuparse por lo que piensan sus padres, pero la verdad es que todavía quieren su aprobación.



06

Controle sus emociones

Es fácil para su temperamento enfurecerse cuando su adolescente está siendo grosero, pero no responda de la misma manera. Recuerde que usted es el adulto y ellos son menos capaces de controlar sus emociones o de pensar lógicamente cuando están molestos. Cuenta hasta diez o respire profundo antes de responder. Si ambos están demasiado molestos para hablar, tome una pausa hasta que haya tenido la oportunidad de calmarse.



07

Hagan cosas juntos

Hablar no es la única forma de comunicarse, y durante estos años es genial si puede dedicar tiempo a hacer cosas que ambos disfrutan, ya sea cocinar, ir de excursión o ir al cine, sin hablar de nada personal. Es importante que los niños sepan que pueden estar cerca de usted y que compartan experiencias positivas, sin tener que preocuparse que usted hará preguntas intrusivas o les llamará la atención por alguna razón.



08

Comparta las comidas regulares

Sentarse a comer juntos como familia es otra excelente manera de estar cerca. Las conversaciones durante la cena le dan a cada miembro de la familia la oportunidad de chequear cómo están y hablar informalmente sobre deportes, televisión o política. Si los niños se sienten cómodos hablando con los padres acerca de las cosas de la vida cotidiana es probable que se abran más cuando surgen cosas más difíciles.



09

Sea observador

Es normal que los niños experimenten algunos cambios a medida que maduran, pero preste atención si nota cambios en su estado de ánimo, comportamiento, nivel de energía o apetito. Del mismo modo, tome nota si deja de querer hacer cosas que lo hacían feliz o si nota que se está aislando. Si ve un cambio en su desempeño diario, pregúntele sobre ello y brinde apoyo (sin juzgarlos). Es posible que necesite su ayuda y podría ser una señal de que necesita hablar con un profesional de salud mental.

