

Mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes

Boletín mensual de mayo de 2016



Intentar comunicarse con los adolescentes puede ser frustrante. Los padres creen que en esta época es cuando los adolescentes pueden necesitar más orientación y consejos, y sus hijos a veces no están dispuestos a recibirlos.

¿Por qué a veces es tan difícil llegar a los adolescentes?

Los años de la adolescencia están repletos de cambios: sociales, físicos y emocionales. Las amistades se vuelven más importantes, ya que para los adolescentes es muy importante encajar. También la influencia que tienen los padres sobre ellos suele disminuir.

Es normal que los adolescentes intenten buscar su propia identidad y empiecen a valerse por sí mismos. Quieren más independencia. Quieren hacerse cargo de sí mismos.

Sin embargo, saben de alguna forma que necesitan también del amor y apoyo de sus padres. Esta contradicción puede crear situaciones y épocas difíciles tanto para los chicos como para los adultos.

¿De qué modo pueden ayudar los padres?

Los padres preocupados tal vez intenten presionar a sus hijos adolescentes para que les cuenten lo que les sucede. Querrán ayudarlos antes de que sus hijos pidan ayuda.

Por lo general los padres tienen que esperar a que los hijos se acerquen. Entonces, cuando hay una oportunidad de hablar, los padres deben evitar los bloqueos destructivos en la comunicación.

¿Qué es un bloqueo de comunicación?

Es una observación o actitud por parte del adulto que avergüenza o hiere los sentimientos del adolescente. Los bloqueos de comunicación finalizan cualquier charla de forma abrupta ya que hacen que el adolescente no se sienta seguro de compartir lo que le pasa.

Algunos bloqueos de comunicación son:

- **Aconsejar:** imponer soluciones en vez de ayudar a los adolescentes a explorar diferentes opciones

- **Dar indicaciones:** decirle a los adolescentes lo que deben hacer
- **Interrogar:** hacer demasiadas preguntas en vez de escuchar
- **Trivializar:** minimizar los problemas de los adolescentes
- **Ser un sabelotodo:** mostrar cómo un problema se puede solucionar fácilmente, y así ser superior como padre y degradar a los adolescentes

Ayude a su hijo a sentirse cómodo al hablar con usted

- **Cuando su hijo quiere hablar, dedíquele toda su atención.** Deje su teléfono a un lado, apague el televisor y evite otras distracciones.
- **No juzgue sus sentimientos.** Los sentimientos no están bien o mal, simplemente son sentimientos. Si su hijo parece preocupado, puede decirle algo como: “Pareces asustado/preocupado/enojado”, “¿Cómo puedo ayudarte?” o “Estoy aquí para ti”.
- **Si su hijo tiene un problema, dígame que usted puede ayudarlo a pensar en diferentes maneras para afrontarlo.** Sea un recurso.
- **Ayude a los adolescentes a que puedan hablar, pensar y tomar sus propias decisiones, a menos que involucren un riesgo importante.** Cuando se trata de drogas, alcohol u otros peligros, usted, el adulto, debe actuar).
- **Realice un seguimiento.** Averigüe cómo sigue la situación. Elógielos cuando sea apropiado.

Los padres pueden encontrar apoyo

Puede encontrar grupos de apoyo para padres a través de agencias comunales y de salud mental. O visite el sitio web www.nationalparenthelpline.org para encontrar más información sobre crianza. También puede pedir consejo a trabajadores sociales y otros profesionales en su zona.

Puede que a veces no lo parezca, pero usted interpreta un papel principal en la vida de sus hijos, en todas las etapas. Los adolescentes necesitan de su amor, apoyo y respeto para transformarse en adultos felices y capaces.