



Padres y Adolescentes Hablan

La adolescencia es un período difícil, pero es también emocionante. Si los padres y los adolescentes se mantienen sintonizados, este período puede parecer menos difícil y más divertido para todos.

Los padres pueden ayudar a mantener una comunicación abierta. Cuando preguntamos de los problemas con los padres, los adolescentes más frecuentemente responden que sus padres "no les escuchan." Escuchar de verdad no siempre es fácil. Tampoco lo es la comunicación.

Algunas de las sugerencias siguientes pueden ayudar.

Prestar atención completa cuando su adolescente quiere hablar con usted. No lea, ni mire la tele, no se quede dormido, ni exprese falta de interés con otras actividades.

Intente escuchar con calma, incluso cuando hay un desacuerdo. Concéntrese para escuchar y comprender el punto de vista de su adolescente. No le predique cuando lo que realmente quiere es un diálogo.

Desarrolle un tono de voz cortés. Con respeto se recibe respeto. Si habla con sus adolescentes con respeto, como lo hace con otra gente, posiblemente empezarán a confiar más en usted. Si responde fuertemente o precipitadamente, responderán con hostilidad. Un tono de voz placentero puede ser muy importante para mejorar una relación.

Evite de juzgar. Si usted siempre critica el comportamiento de sus adolescentes, dejarán de confiar en usted. Usted no tiene que aprobar todo lo que hacen y dicen, pero es importante que entienda sus sentimientos. Aunque sea difícil, trate de ser firme cuando se trata de valores importantes mientras sea lo suficientemente flexible para aceptar cosas nuevas.

Deje la puerta abierta en cualquier asunto. Muchas veces los adolescentes evitan la discusión de asuntos que pueden incomodar a sus padres o a ellos mismos. Si usted se ríe de los niños o se les hace sentir pequeños o humillados, puede resultar en heridas profundas y un corte inmediato de la comunicación. Los adolescentes frecuentemente pagan un precio altísimo por no tener la información correcta en varios asuntos, incluso el sexo.

Permita la expresión de ideas y emociones. Muchos jóvenes tienen sus propias ideas sobre la moralidad, el matrimonio, el trabajo, la educación, el tiempo, el dinero y otras partes de la vida. Si sus opiniones son diferentes a las de usted, no significa que no están seguros. Muchas veces, los jóvenes "examinan" sus ideas en conversaciones. Para comunicar, usted tiene que estar dispuesto a escuchar primero y reconocer sus opiniones, aunque le alarmen. Entonces, usted puede dar sus puntos de vista tan simplemente y sinceramente como posible, reconociendo que el amor y el respeto pueden existir a pesar de puntos de vista diferentes.

Anime la autoestima positiva. Ayude a su joven a desarrollar su confianza animándole, pero no forzándole a participar en deportes, música, arte, baile o cualquier otro hobby o interés. Sea consciente de cómo trata a los otros niños de la familia. ¿Será que usted muestra favoritismo? Este les puede hacer sentir rechazados, no amados y celosos. Trate de ser justo y consistente. Valdrá la pena.

Esfuércese para decir cosas buenas. Demasiadas veces los padres tienden a enfocarse en las acciones y el comportamiento malo. Cada ser humano necesita aceptación y apreciación.

Organice conferencias de la familia. La mayoría de los adolescentes sienten que tienen poca influencia sobre asuntos de familia. Reuniones familiares les dan una oportunidad excelente para que los niños participen en las decisiones y a desarrollar juntos las cosas.