

Guía de la comunicación entre padres e hijos

Ahora que su hijo es ya adolescente, quizá tengan que encontrar nuevos modos de comunicarse con él. Su creciente independencia y sus deseos de privacidad dificultan que él le cuente lo que pasa en su vida. Pero las conversaciones regulares entre padres e hijos son posibles — e importantes — dado que mantener el contacto con sus padres ayuda a los niños a elegir bien y a triunfar en sus estudios. Esta guía está repleta de estrategias que pueden ayudarles.



Esté disponible

Cuando le parezca que su hijo tiene ganas de hablar, ¡aproveche la circunstancia! Si le menciona un nuevo videojuego o un trabajo que quizá solicite, muestre interés haciéndole preguntas. Si se da cuenta de que a usted le interesa lo que a él le importa — lo grande y lo pequeño — se sentirá más cómodo acudiendo a usted en el futuro. *Consejo:* Preste atención a los lugares y a los momentos en los que se sincera con usted, por ejemplo cuando termina los deberes o mientras ustedes dos sacan de paseo al perro. Inicie las conversaciones en esos momentos.

Encuentre afinidades

Piense en una afición o un interés que comparte con su hija y menciónesele. Por ejemplo, si su hija está en la banda musical, cuénteles anécdotas de cuando usted tocaba la trompeta en la secundaria. Quizá ella le cuente sus propias anécdotas de las cosas agradables y de los retos de los ensayos intensivos de la banda y de los desfiles. O si les gusta un equipo deportivo, hagan planes para ver un partido en TV o ir a uno en persona. Vístanse con los colores del equipo ¡y anímenlos con ilusión! *Consejo:* ¿No se les ocurre un interés común? Prueben algo nuevo. Podrían aprender a hacer punto juntas en una tienda de lanas. O bájense una aplicación para aprender un idioma extranjero que su hija no esté aprendiendo en el colegio.



Una oportunidad de hablar

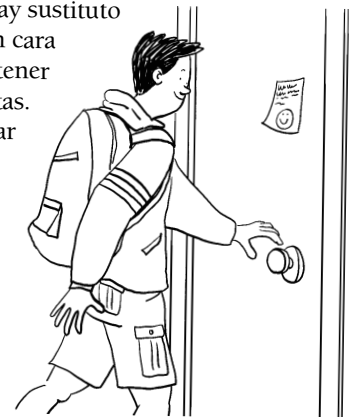
Si sus apretadas agendas impiden que usted y su hijo se comuniquen con regularidad, tengan en cuenta estas ideas para mantenerse en contacto.

● **Coman juntos.** Algunas de las mejores conversaciones tienen lugar alrededor de la mesa. Dejen los teléfonos celulares en otra habitación y apaguen la tele para centrarse en lo que discutan. Luego hablen de temas alegres como el último episodio de la comedia que su familia sigue o qué planean hacer en una fiesta venidera. El buen humor conseguirá que a su hijo le haga ilusión sentarse a la mesa.

● **Escribanlo.** Aunque no hay sustituto posible para la comunicación cara a cara, también pueden mantener el contacto escribiéndose notas. Por ejemplo, si se va a trabajar antes de que se levante su hijo, déjele una nota que diga algo como: “¡Buena suerte hoy con el examen!”

● **Sean espontáneos.** A veces no le queda más remedio que aprovechar los pocos minutos disponibles para una rápida conversación.

Para muchos padres esto sucede en el auto. Cuando lleve a su hijo a clase o a casa de un amigo, use ese tiempo para ponerse al día. O bien invite a su hijo a que haga ejercicio con usted para poder incluir algo de tiempo juntos y sin interrupciones.



continúa

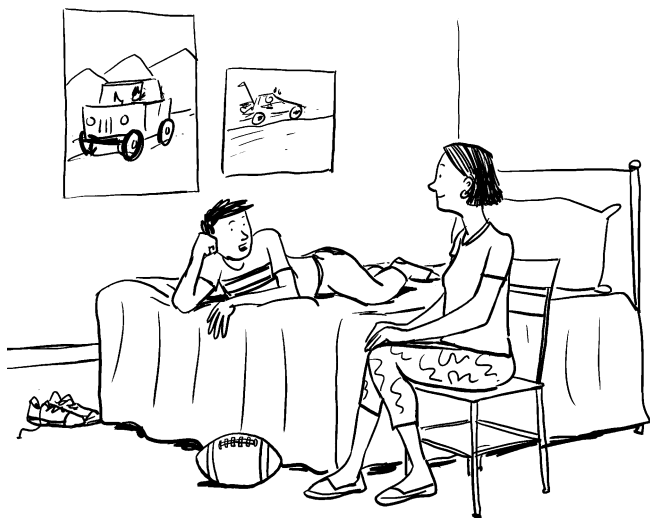


Desarrollar la confianza mutua

Una relación sólida se cimenta en la confianza. Su hija se comunicará más abierta y sinceramente con usted si se fía de usted. Mantenga en privado detalles de su vida personal como los resultados de los SAT o los dilemas con sus amistades, a menos que ella le dé permiso para divulgarlos. También tendrá que fiarse usted de ella. Déjeselo claro, a menos que ella le dé una razón para no hacerlo. Es útil recordar que la necesidad de privacidad de su hija es normal a esta edad. Que no le diga a usted todo no significa que esté haciendo cosas que no debería.

Escuche bien

Si su hijo comparte con usted un problema, procure apoyarlo sin criticarlo. Por ejemplo, si está rompiendo con alguien, podría decirle algo como: “Sé que esto es duro y que le tienes cariño” en lugar de “Eres joven y lo superarás”. Antes de ofrecerle consejo, pregúntele si quiere oírlo, o si simplemente quiere que usted lo escuche.

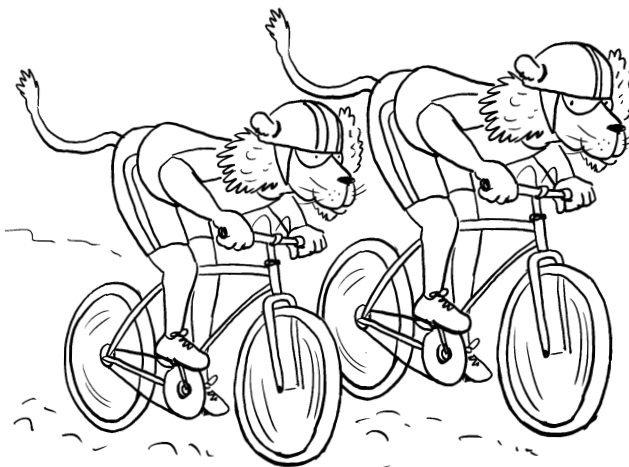


Dele espacio

A usted le parece que su hija tiene problemas con algo, pero no sabe exactamente qué le pasa. Pregúntele con cariño si quiere hablar de ello. Sin embargo, no insista, pues podría resultar contraproducente. Si le dice que no, explique que su ofrecimiento es firme y deje que ella resuelva sola el asunto siempre que no estén en peligro ni su salud ni su seguridad. Luego elija un momento en el que su hija esté de buen humor e inténtelo otra vez. *Nota:* Si su hija parece deprimida o angustiada durante dos semanas, póngase al habla con su doctora o con la orientadora escolar.

10 formas de divertirse con sus hijos

¿Anda en busca de algo que su hijo disfrute con usted? Aunque él no lo admita, sigue deseando pasar tiempo con usted y las actividades compartidas pueden iniciar estupendas conversaciones. He aquí 10 actividades para su consideración.



1. Busquen y cocinen recetas nuevas.
2. Den un paseo en bici por su barrio.
3. Jueguen a las cartas y a juegos de mesa. Aún mejor, instituyan una noche semanal de juegos en familia.
4. Exploren una ciudad cercana que no hayan visitado.
5. Asistan a un festival en su comunidad para disfrutar del arte, la música, los juegos y la comida de su región.
6. Hagan voluntariado por una causa que ustedes dos apoyen.
7. Planten y cuiden un jardín o un huerto.
8. Hagan algo que le gustaba de pequeño a su hijo como patinar o acampar en el jardín.
9. Apúntense y entrenen para una carrera o una marcha de 5K.
10. Hagan buenas acciones por gente desconocida.

High School Years