

LA COMUNICACIÓN

CON NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES:

La mayor parte de las veces mantener una conversación con nuestros hijos adolescentes se convierte en algo verdaderamente complejo.



Si ellos no nos hablan:

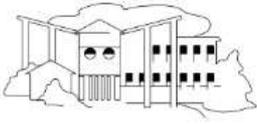
¿ Por qué debemos esforzarnos los padres en conseguir una buena comunicación?: Porque si conseguimos que nuestros hijos acudan a nosotros cuando se sienten agobiados, preocupados, tristes o simplemente con la intención de que les ayudemos a tomar una decisión que para ellos es muy importante, estaremos siendo la herramienta más importante para la PREVENCIÓN ante factores de riesgo a los que están expuestos:

- Adicciones: alcohol, tabaco, video-juegos, apuestas, etc..
- Regulación y control ante las redes sociales.
- Embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual.
- Abandono de los estudios.

Cuando nuestros hijos rozan los límites:

- Debemos recordarles las Normas de una buena convivencia. Empezando por el respeto a la hora de hablarnos en casa. ¡No todo vale!, Los padres NO somos colegas!!





- ESCUCHARLES, es Clave, para que quieran contarnos sus problemas:
 - Tendremos que prestarles toda nuestra atención, es decir no podremos estar realizando ninguna otra actividad que desvíe nuestra atención: mirar el móvil, tener la tele o la radio encendida, estar recogiendo la casa, ó estar pensando en otras cosas. Si nuestros hijos se sienten ignorados, no querrán contarnos sus cosas.
 - Entonces ¿cómo lo hacemos? podemos sentarnos cerca de ellos, intentando estar cómodos y disfrutar de intimidad (evitar que sea una zona de paso para hermanos, visitas, etc..). Es conveniente dejarles hablar, asintiendo de vez en cuando, nuestros hijos no quieren sermones, ni “Ya te lo dije”. Los consejos tampoco son la mejor opción.
 - La mayoría de las veces nuestros hijos sólo quieren que les escuchemos y a lo mejor con suerte, también necesitan un abrazo reconfortante.



- ¿CÓMO les AYUDAMOS?
 - La mejor ayuda es no darles soluciones. Si les mostramos confianza en sus capacidades para tomar decisiones, les ayudaremos, no sólo en ese momento concreto, si no en todas las ocasiones.
 - Podemos utilizar frases como:
 - Estoy segur@ que sabrás encontrar una solución.
 - Está claro que te ha afectado bastante, lo has hablado con...
 - Igual en vez de preocuparte podrías hacer algo que te haga sentir mejor...
 - Estaría bien que tus amigos sepan como piensas..

