

DESARROLLANDO UNA ESTRECHA COMUNICACIÓN CON SU ADOLESCENTE

Si tiene un adolescente, ha visto de primera mano el increíble crecimiento y desarrollo que le ocurre durante los años de la adolescencia. Es posible, además, que haya notado que su adolescente está menos dispuesto a compartir sus altibajos con usted.



Esto es totalmente normal. Los adolescentes están programados para concentrarse más en la independencia y en sus amigos. Y, están programados para desear hacer todo esto de forma un poco más independiente.

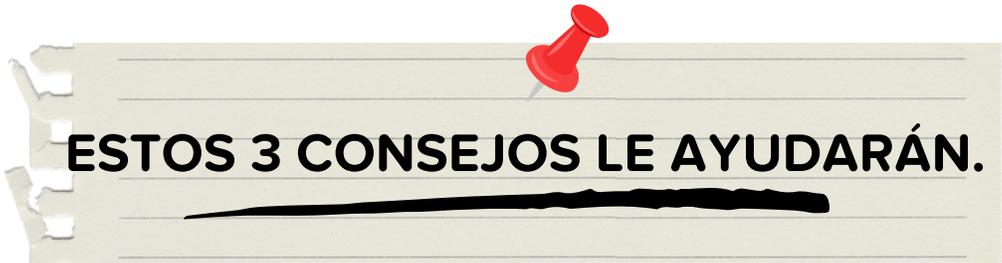
Saber que un adulto de confianza está allí para ellos es **ESENCIAL** para este desarrollo.

Por lo tanto, como esa persona de confianza, ¿cómo puede...

- mantenerse al tanto de forma que honre la independencia de su adolescente?
- fomentar en su adolescente el deseo de compartir cosas con usted
- establecer el espacio para que siga comunicándose?

PUUEE ESTAR ALLÍ PARA...

- Escuchar
- Ofrecer consuelo y apoyo
- Hablar acerca de las decisiones
- Ayudar a crear límites
- Servir de pilar



ESTOS 3 CONSEJOS LE AYUDARÁN.

ESCUCHE ACTIVAMENTE

¿Qué es la escucha activa?

Escuchar activamente significa que le presta su atención completa a su adolescente cuando habla. Significa escuchar no solo sus palabras, sino también sus acciones y emociones. Mientras está hablando, no está pensando en su respuesta ni en el consejo que le va a ofrecer. Al contrario, va a hacer un esfuerzo para entender su perspectiva y recordar lo que dice.

Además, escuchar activamente significa que está trabajando para mostrarle que está oyéndole. ¿Cómo? Haciéndole preguntas abiertas, reconociendo sus emociones y compartiendo lo que le escuchó decir, para que sepa que realmente ha presentado atención y quiere comprender.

Cuando usted escucha activamente, su adolescente aprende que sus pensamientos y emociones son importantes para usted. La escucha activa crea un entorno seguro y de apoyo para que le cuente acerca de sus altibajos.

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁ ALGUNAS IDEAS ACERCA DE CÓMO HACERLO:



Esté totalmente presente.

Aparte las distracciones como el celular y la computadora. Lo mejor que pueda, trate de concentrarse en lo que está diciendo su adolescente. Fíjese si empieza a fantasear o a pensar en sus propias cosas. Si eso sucede, espáblese y vuelva a escuchar a su adolescente.



Fíjese en más que solo sus palabras.

Los adolescentes se comunican de muchas maneras: con el tono, la cara y el cuerpo. Mientras habla, preste atención a la manera de moverse y sentarse. ¿Habla rápidamente? ¿Lentamente? Tales cosas le darán pistas acerca de cómo se está sintiendo.



Practique la paciencia.

Los adolescentes pueden contar muchas historias acerca de su día o sus experiencias. Es posible que no siempre tengan sentido y eso está bien. Evite interrumpir y deje que su adolescente se detenga para pensar bien las cosas. Está bien si hay pausas largas. Puede que su adolescente esté procesando sus ideas. Darle el tiempo para hacerlo le muestra que usted está comprometido.



Si va a decir algo, hágalo en forma de una pregunta abierta.

Por ejemplo, puede preguntar: “¿Me puedes contar más acerca de eso?” o “¿Qué opinas acerca de eso?” o “¿Cómo te hizo sentir eso cuando ocurrió?”. Los adolescentes pueden ser sensibles si sienten que los están juzgando, así que es importante que sus preguntas nazcan de auténtica curiosidad.



Mantenga la calma y la curiosidad.

Es totalmente normal tener reacciones a lo que le dice su adolescente, pero estará prestando suma atención a cómo usted responde, por lo que es importante manejar sus reacciones mientras las comparte. Lo mejor posible, permanezca tranquilo y curioso. Ayuda a respirar lentamente si empieza a sentirse estresado o abrumado.



Comparta lo que escucha.

Después de que su adolescente haya hablado, repita lo que escuchó. Por ejemplo: “Lo que te escucho decir es que te sentiste herido cuando...” Esto le hace saber que realmente le estaba escuchando. También le ayuda a sentirse comprendido. También le puede preguntar: “¿Te entendí bien?” Esto le da la oportunidad de aclarar cualquier malentendido.



Demuestre comprensión.

Es importante que los adolescentes sepan que sus sentimientos son válidos. Puede aceptar sus sentimientos aunque no esté de acuerdo con ellos. Por ejemplo, después de que su adolescente comparta, le puede responder: “Entiendo por qué te sentiste enojado en ese momento”. O “Eso parece ser una situación difícil”.



Pregúntele si quiere ayuda.

Su adolescente puede haberle compartido algo porque quiere tener su consejo. O puede haber compartido porque sencillamente quiere hablar acerca de algo. Después de compartir con usted, siempre está bien preguntar: “¿Quieres mi ayuda para pensar acerca de esto, o solo querías que lo supiera?”



Haga un seguimiento.

Algunas conversaciones tienen lugar durante una sola sesión, pero otras son continuas. Por ejemplo, si su hijo le contó acerca de algo difícil que ocurrió en la escuela, pregunte sobre ello al día siguiente. Por ejemplo: “Me contaste ayer acerca de x. ¿Cómo te fue hoy con eso?”

TAMBIÉN...

- ★ Si alguna vez siente que la seguridad y bienestar de su adolescente está en riesgo, siempre está bien que USTED busque ayuda. Puede consultar al pediatra, o hablar con un consejero o profesional de salud mental para recibir ayuda en obtener los apoyos apropiados.

ESTÉ DISPONIBLE

¿Cómo puede lograr que su adolescente hable para que usted pueda escucharle? La buena noticia es que hacer las cosas juntos en la vida diaria con su adolescente ayuda a hacerle saber que está allí para él. Esto establece la base para que comparta con usted cuando lo desee.

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁ ALGUNAS COSAS QUE PUEDE INTENTAR:

Pasen tiempo juntos incluso sin conversar. Simplemente compartir el mismo espacio puede ser importante. Por ejemplo, su adolescente puede hacer la tarea en la mesa mientras usted está preparando la comida.



Intente estar activos juntos. Esto alivia la presión de “tener que hablar” pero le da a su adolescente la oportunidad de conversar si lo desea. Jueguen un juego. Salgan a pasear. Además, ¡hacer algo activo puede ayudar a los adolescentes a procesar sus experiencias!



Los paseos en auto o en bus pueden ser geniales momentos compartidos. A algunos adolescentes se les facilita abrirse cuando los adultos no los están mirando directamente. Es posible que su adolescente hable más mientras usted se fija en el camino y no en él.



TAMBIÉN...

★ Sepa que posiblemente los jóvenes no quieren hablar durante los momentos que pasan juntos. Está bien. Está creando el espacio para que su adolescente comparta cuando esté listo. Recuérdele que estará disponible para escucharle cuando quiera hablar. Busque señales de que tal vez sea buen momento para hacer un chequeo y pregunte: “¿Te gustaría hablar?”

¿Te gustaría hablar?

★ Es posible que los jóvenes quieran hablar en momentos en que usted no esté disponible. Está bien. Hágale saber a su adolescente que no puede hablar en este momento y explíquele por qué. Luego, avísele en qué momento estará disponible para darle toda su atención. “No puedo hablar ahora porque estoy terminado el trabajo. Estaré lista en 20 minutos y podré darte toda mi atención”. Asegúrese de mantener su palabra.



CONSEJO

3

CONVIÉRTALO EN RUTINA

Es más probable que su adolescente hable con usted acerca de las cosas grandes y difíciles si ya tienen el hábito de conversar sobre las cosas pequeñas y cotidianas. Cuando las conversaciones se convierten en rutina diaria, usted establece la base para una comunicación excelente.

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁ ALGUNAS COSAS QUE PUEDE INTENTAR:

Pídale que comparta detalles de su día. Cualquier detalle sirve. Puede inventar introducciones como: “Compartamos una rosa (una cosa buena) y una espina (una cosa difícil) de nuestro día”.



Pídale su opinión. Pregúntele sobre lo que piensa de los acontecimientos actuales. Busque su opinión acerca de una película que le recomienda.



Pregunte sobre sus pasiones y demuestre interés real. ¿Le puede comentar un partido que haya visto en la tele? ¿Una canción que le encanta? ¿Un libro que no puede dejar de leer?



Intente usar objetos para incentivar la conversación. Por ejemplo, puede convertir en hábito preguntarle a su adolescente sobre algo que ha hecho o escrito cada semana.



Convierta en rutina conversar acerca de los sentimientos. Una manera genial de hacer esto es compartir cómo se siente usted: “Me siento frustrada porque tengo que trabajar hasta tarde esta noche”.



Mientras más la comunicación y el compartir sean parte de su rutina diaria, más podrá notar, también. Es normal que los adolescentes tengan altibajos, pero también es importante que se mantenga alerta a las señales que indican que su adolescente tiene emociones fuertes.

PRIMERO

Observe cualquier cambio importante en el comportamiento o el patrón de conducta de su adolescente.

- ¿Su patrón de dormir o su apetito ha cambiado de repente?
- ¿Parece estar menos paciente? ¿Está más irritable?
- ¿Está más callado de lo usual? ¿Menos sociable? ¿Más inquieto?

LUEGO

Comente lo que observa y pregunte acerca de ello.

- Por ejemplo: “Noto que te ha costado dormir. ¿Tienes algo en mente? ¿Te está molestando algo? ¿Te preocupa algo?”

Recuerde que si le preocupa algo sobre la salud, seguridad o bienestar de su hijo, siempre está bien buscar ayuda.

