

## **CONSEJOS DE COMUNICACIÓN PARA PADRES**

### ***Esté disponible para sus hijos***

Observe los momentos en los que sus hijos están más dispuestos a hablar (por ejemplo, a la hora de dormir, antes de la cena, en el auto) y esté disponible. Inicie la conversación; haga saber a sus hijos que a usted le interesa lo que sucede en sus vidas. Reserve tiempo todas las semanas para hacer actividades a solas con cada uno de sus hijos, y evite programar otras actividades durante ese horario. Aprenda acerca de los intereses de sus hijos (por ejemplo, música y actividades favoritas) y muestre interés en ellas. Inicie conversaciones compartiendo lo que está pensando en lugar de iniciar la conversación con una pregunta.

### ***Hágale saber a sus hijos que los escucha***

Cuando sus hijos hablan acerca de sus preocupaciones, deje de hacer lo que está haciendo y escúchelos. Exprese interés en lo que dicen sin invadir su privacidad. Escuche su punto de vista aunque resulte difícil. Permítales terminar de expresar sus puntos antes de responder. Repita lo que les oyó decir para asegurarse de haber entendido correctamente.

### ***Responda de una manera que sus hijos oigan***

Suavice las reacciones fuertes; los niños dejarán de prestar atención si se muestra molesto o a la defensiva. Exprese su opinión sin menospreciar la de ellos; reconozca que está bien no estar de acuerdo. Evite discutir acerca de quién tiene razón. En lugar de ello, diga, "Sé que no estás de acuerdo conmigo, pero esta es mi opinión". Concéntrese en los sentimientos de sus hijos en lugar de los suyos durante la conversación.

### ***Recuerde:***

Pregúnteles a sus hijos lo que ellos pueden querer o necesitar de usted durante una conversación, tales como consejos, simplemente escucharlos, ayudarlos a enfrentarse a sentimientos o a resolver un problema. Los niños aprenden por imitación. La mayoría de las veces, seguirán su ejemplo a la hora de enfrentarse al enojo, resolver problemas y para enfrentarse a sentimientos difíciles. Hable con sus hijos, no los sermonee, critique o amenace ni diga cosas que puedan lastimarlos. Los niños aprenden al tomar sus propias decisiones. No sienta que debe intervenir, a menos que las consecuencias sean peligrosas. Tenga en cuenta que sus hijos pueden ponerlo a prueba contándoles una pequeña parte de lo que les molesta. Escuche cuidadosamente lo que dicen, anímelos a hablar y puede que compartan con usted el resto del relato.

### ***Ser padre es un trabajo difícil***

Escuchar y hablar es la clave para una conexión saludable entre usted y sus hijos. Pero ser padre no es un trabajo fácil y mantener un buen contacto con los adolescentes puede ser un desafío, especialmente porque los padres se enfrentan a muchas otras presiones. Si tiene problemas por

un largo periodo de tiempo considere el tener una cita con un profesional de la salud mental para enterarse de cómo puede ayudarlo.