

TÍTULO: 10 consideraciones antes de acercarnos con nuestros hijos adolescentes: #0125

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Adolescencia

DESCRIPCIÓN:

En este documento se presentan 10 consideraciones para acercarnos a nuestros hijos adolescentes, asociadas a su crecimiento y la etapa que están viviendo, y así reflexionar para establecer objetivos y estrategias y lograr acercarnos a ellos.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Comunicación efectiva entre padres e hijos
- ✓ Procesos de seguridad emocional y autoestima
- ✓ Responsabilidad e independencia

INTRODUCCIÓN:

Al acercarse a los jóvenes es importante tomar en cuenta que se debe pensar en que cada chico es diferente siendo necesario tomar en cuenta sus características y cómo están sobrellevando los cambios hormonales que atraviesan.

Respetar a los chicos es la clave para poder entenderlos y que ellos lleven esta etapa de la mejor manera.

No se den por vencidos, a pesar de que ya no son unos niños, los adolescentes necesitan de sus padres como modelos y para pedir consejos. Nosotros debemos estar muy atentos a sus necesidades.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

1.- **Acepte** que su hijo es ahora un adolescente, y que está cambiando al igual que su relación. Es una nueva etapa de la vida para ambos. Los ajustes no por ser nuevos, son malos, son ajustes y cómo todo en la vida hay que aprender a disfrutar y aceptar...

No dramaticen la propia etapa, muchas veces etiquetamos el proceso y lo cargamos de ansiedad, dejen que fluya y que su intuición y comunicación con ellos y con su pareja, también los lleve a buscar mejores formas de relacionarse...

2.- **Sean auténticos**, eviten ser falsos, burlones o aparentar que comprenden exactamente lo que siente el joven. Lo más probable es que esto además sea falso, escuchen lo que les quieren decir, no traten de silenciarlo, vean su postura, sus ojos...

3.- **Acérquense** a lo que está viviendo su hijo y sus intereses. ¿Qué significa mandar tuits, ver videos en YouTube?, NO quiere decir que se metan en su mundo y vean sus tuits o sus videos sino que simplemente estén informados y conocer, de alguna forma, que es lo que está viviendo.

Pero basen también su relación en el respeto, no quiere decir tampoco, que respeto sea dejar que hagan todo lo que ellos quieren y no estar enterados de nada, pero si que puedan respetar su tiempo y espacios.

5.- No teman en **reconocer** que se equivocaron, si sucedió, no tomen decisiones precipitadas para enmendar la situación, es mejor pensar en cómo resolver el problema con tiempo que tratar de resolverlo en el momento.

6.- La constante crítica es factible que provoque una actitud defensiva y no los cambios que esperamos. **Cambien sus frases:** Por ejemplo: En vez de decir: ¿Por qué nunca levantas tu recámara? decir -Necesito, quiero, espero...- que tu recamara esté levantada antes de ir a la fiesta.

7.- **Tranquilizarnos antes de hablar**, si es necesario se tienen que alejar... NO entren en el "juego". El enojo es muy probable que destruya la comunicación y conduzca a decir frases ofensivas, promesas que después no cumplimos, o que no sentimos.

8.- No intenten ganar una discusión, por el contrario, traten de **comprender** por qué están discutiendo y de ver los caminos para transformar la discusión en un análisis más sustancial.

9.-Traten de ver las cosas desde el **punto de vista del adolescente**, pero NO permitan que los presionen para llevarlo aceptar algo que después usted lamentará.

10.- Si usted no escucha lo que el joven tiene que decir, es muy probable que tampoco ellos lo escuchen. Pueden inclusive **repetir** (exactamente), lo que les dijo, sin un tono burlón sino una forma de reafirmar. ("Lo que dices es que no te estamos dando la libertad que necesitas y lo que yo digo es...")