



# COMO HABLAR Y ESCUCHAR A LOS HIJOS

## RELACIÓN PADRES-HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

Todos los padres reconocen que los hijos a estas edades realizan **cambios muy bruscos**, cada adolescente a su manera. Pero hay que reconocer que los **padres también** realizamos cambios

Los adolescentes sienten una tensión constante entre su necesidad de alejarse de sus padres y su dependencia de ellos.

Los padres también tiene sentimientos encontrados. Entre su deseo de que su hijo sea independiente y conservar la dependencia de ellos, para que todavía "pinten algo en su vida".

A partir de esta situación los padres lo que podemos hacer es dejar claro que seguimos ahí, disponibles, para responder a cualquier confidencia que quieran hacernos.

El conflicto usual es normal y saludable y ha mantenido una forma similar con el paso de los años.

Padres y adolescentes pocas veces discuten sobre valores religiosos, morales, sociales o políticos. La mayor parte de las riñas son sobre asuntos de la vida diaria como trabajo escolar, quehaceres domésticos, amigos, horarios,....

A finales de la adolescencia, el conflicto es más posible cuando se trata de resolver temas más serios como actividad sexual y consumo de alcohol.

Los padres tiene que andar sobre una línea muy fina entre otorgar a sus hijos suficiente independencia y protegerlos de vacíos de inmadurez en sus juicios.

No obstante los padres siempre deben permitir que sus hijo asuman algunos riesgos.



El tipo de paternidad que parece brindar un buen equilibrio sigue siendo la democrática. Pues ofrece voluntad para escuchar, explicar y negociar: otorgar autonomía psicológica y animar a los niños a formar sus propias opiniones.

Los padres se pueden sentir heridos la verse ignorados sin razón y juzgados duramente en cada paso. Aquel orden y aquella disciplina que estaban tan bien establecidos en la familia se ven ahora rotos.

En ocasiones podemos también cansarnos de la relación que tenemos con nuestro hijo/a adolescente, pues siempre hay que estar atentos y cada vez nos exigen cosas diferentes.

Hay que reconocer, hay muchos padres que tienen miedo de aceptar dichos sentimiento, pues creen que no son normales. Pero lo mejor que pueden hacer es admitir esos sentimientos y hablarlos con su pareja, amigos, etc. Incluso si reconoce después que se ha comportado de manera injusta con su hijo/a admítalo y rectifique, pues usted le servirá de modelo a su hijo/a.

### Cómo escuchar a su hijo. IDEAS CLAVES

Algunos consejos para escuchar a nuestros hijos y tenerlos de nuestra parte:

- 1.- No saques conclusiones precipitadas. Oye lo que tengan que decirte.
- 2.- Presta atención cuando hablen. Concéntrate en ellos. No hagas mil cosas al mismo tiempo.
- 3.- Distánciate de lo que ellos sienten.
- 4.- Expresa sus emociones con palabras.
- 5.- Cuando usted mira a su hijo y mantiene una actitud adecuada, le está demostrando que sabe escucharle.
- 6.- Trate a su hijo igual que trata a su mejor amigo.
- 7.- El respeto mutuo implica aceptar los sentimientos de su hijo.

### Como hablar con su hijo. IDEAS CLAVES

- 1.- Aprender a expresar emociones de forma constructiva es algo que pude dominar adultos y niños con un poco de práctica.



- 2.- La mejor forma de hablar con su hijo es no perdiendo la calma.
- 3.- Sus hijos imitarán su forma de expresarse y podrás llegar a conocerlo mejor.
- 4.- Intente enfocar sus mensajes, siempre que se pueda, de forma positiva.
- 5.- A través de las palabras, el tono de voz y de los gestos, demuéstrole que confía en él.
- 6.- Intente hablar con hijo, conversar, no sólo le hable para regañarle o llamarle la atención.
- 7.- Tanto la crítica, como los ánimos son buenos, siempre que no se extremen, pueden convivir ambos juntos.

### RESUMEN DE LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES

- Hablar con los hijos y escucharlos es algo que aprenderemos con la práctica.
- A veces, podemos expresar nuestras expectativas a nuestros hijos de forma positiva, proporcionándoles posibles alternativas y hacerles saber qué deben hacer en lugar de lo que no deben hacer.
- A veces, planteamientos positivos no resultan posibles, entonces debemos decir amablemente que no.
- Los niños escucharán con más interés y tolerarán mejor nuestras prohibiciones se les explicamos nuestras razones y escuchamos sus sentimientos de frustración.
- Escuchar a nuestros hijos de forma eficaz significa oír en todo momento lo que tengan que decir, prestándoles toda la atención evitaremos muchos problemas educativos.