

Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor, Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

## ¿Le importa a mi hijo o hija lo que yo pienso?

Es posible que a su adolescente le importe mucho lo que usted piensa. Usted tiene un papel importante al moldear el comportamiento de su hijo o hija. Los adolescentes que tienen menos tendencia a usar drogas son aquellos que dicen que sus padres y madres les advirtieron acerca del uso de drogas y les pusieron reglas claras sobre las mismas. Generalmente pasa lo mismo cuando se habla de los principios morales de los padres, madres y adolescentes, aspiraciones sobre el futuro y de tener el control de sí mismo. Cuando hay comunicación, la familia está más unida y hace que los adolescentes tengan los mismos valores de los padres.



## ¿Qué tema les interesa a los adolescentes?

Por lo general, a los jóvenes les interesa:

Los temas de familia	A los jóvenes les gusta participar en las decisiones y les gusta que se les hable acerca de los problemas de familia.
Temas controversiales	Los jóvenes se preguntan cosas como por ejemplo, ¿qué se siente cuando tienes sexo? o ¿qué significa estar alucinado o estar "high"?
Asuntos emocionales	A los adolescentes les interesa saber lo que usted piensa verdaderamente sobre las cosas.
Los grandes cuestionamientos	Los jóvenes empiezan a hacer preguntas filosóficas acerca de temas como la guerra y religión.
El futuro	Los adolescentes son curiosos y se preocupan sobre su futuro.
Temas de actualidad	Los jóvenes preguntan sobre lo que está sucediendo en el mundo y en su comunidad.
Intereses personales	Los jóvenes quieren que usted muestre real interés en sus actividades, música, deportes y en sus amigos y amigas.
La vida de los padres	A los adolescentes les interesa saber cómo eran las cosas cuando usted tenía la edad de ellos, incluso de cómo se sentía y de los errores que usted cometía.

## ¿Qué puedo hacer para hablar con mi hijo o hija adolescente?

Todo lo que quiere hacer es salir con sus amigas y pasarse el tiempo sola en el dormitorio. ¿Qué puedo hacer para hablar con mi hija?

- No le sermonee, no le hable por horas o no esté al asecho.
- Si su hijo o hija comparte un secreto con usted, guárdelo.
- Escuche con cuidado las preocupaciones o los sentimientos que tiene y respete su manera de pensar. Los jóvenes generalmente tienen miedo a los sermones, a ser castigados o a no ser comprendidos.
- Ponga énfasis en el hecho de que su adolescente puede y debe tomar decisiones sobre su comportamiento y ser responsable de las decisiones que toma.
- Elogie a su adolescente frecuentemente. Tómese el tiempo para pasarlo solamente con su hijo o hija. Busque hacer algo que les guste a los dos.
- Dígale cuánto lo quiere o la quiere. Con todos los cambios que está pasando, el joven o la joven necesita escuchar eso más que nunca.

## ¿Escucha usted seriamente a su hijo o hija adolescente?

Puede ser que usted no sea tan claro como piensa cuando habla con su hijo o hija. Para asegurarse que usted y su hijo o hija están hablando de lo mismo, la comunicación debe ser interactiva donde los dos participan en el diálogo. Pregúntele a su hijo o hija de qué tema quiere hablar. Generalmente,

los jóvenes sienten que sus padres no los escuchan y que los padres son el centro de la conversación. Muchos padres y madres piensan que les hablan a los hijos e hijas sobre las drogas, pero desafortunadamente, la mayoría de los adolescentes no recuerdan haber tenido esas conversaciones. Los padres y madres deben estar listos para tener una conversación con sus hijos o hijas cuando ellos están listos y no cuando es conveniente para los padres y madres.

## ¿Vale la pena batallar con su adolescente?

Los estudios demuestran que solamente 1 de 15 familias tienen conflictos serios que afectan a la relación de padres e hijos. Por lo general, los padres, las madres y los adolescentes discuten sobre las tareas de la casa, el horario en el que deben estar en casa y sobre la apariencia personal, temas que no son tan importantes. Los padres necesitan elegir los temas por los que vale la pena discutir. No todo tiene que ser una discusión. En realidad, ¿qué pasaría si su hijo o hija no hace la cama una mañana? ¿No tendría usted más energía si se preocupara más en temas como el de la escuela, el sexo, las drogas o el alcohol?

## ¿Qué puedo hacer para hablar con mi hijo o hija adolescente?

Su objetivo como padre sería resolver los conflictos de manera positiva. Cuando los jóvenes piensan que usted considera sus necesidades y cuando ellos se sienten parte de la solución, ellos tienden a estar de acuerdo. A continuación se mencionan algunos consejos para resolver los problemas de buena manera:

- Pongan las reglas del juego para que sea una pelea justa.
- Pónganse de acuerdo con su hijo o hija en que se van a tratar con respeto y van a escuchar los puntos de vista de cada uno.
- Lleguen a un acuerdo mutuo. Los dos tendrían que tener la oportunidad de decir lo que piensan. Asegúrense de que la otra persona entienda verdaderamente lo que se está diciendo. Sean cortés y claro. Cuando usted hable, comience expresando sus propios sentimientos, por ejemplo “Yo me preocupo... cuando tu...”
- Piensen juntos en las distintas soluciones que se pueden dar al problema.
- Elijan las opciones que más les guste, vean cuáles son los intereses que ambos tienen y negocien la solución que les parece aceptable a ambos.
- Tengan en cuenta que en las familias con adolescentes es muy común discutir. A pesar de esto, la mayoría de los estudios realizados muestran que los adolescentes quieren mucho a sus padres y valoran su relación con ellos.

## A dónde puede ir para obtener más información:

### Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

[www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/)

### Children, Youth & Family Consortium – University of Minnesota (disponible solamente en inglés)

[www.cyfc.umn.edu](http://www.cyfc.umn.edu)

### Hable con su hijo antes que alguien mas lo haga

[www.talkwithkids.org/spanish-index.html](http://www.talkwithkids.org/spanish-index.html)

### Información Para Padres – Kids Health

[http://kidshealth.org/parent/centers/spanish\\_center\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/centers/spanish_center_esp.html)

### La comunicación: Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia – U.S. Department of Education

[www.ed.gov/espanol/parents/academic/adolenscencia/part6.html](http://www.ed.gov/espanol/parents/academic/adolenscencia/part6.html)

### También pueden interesarle las siguientes publicaciones:

Elkind, D. (1998). *All grown up and no place to go: Teenagers in crisis*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Schaefer, C. E., & DiGeronimo, T. F. (1999). *How to talk to teens about really important things: Specific questions and answers and useful things to say*. San Francisco: Wiley.

Steinberg, L., (2011). *You and your adolescent: The essential guide for ages 10-25*. New York: Simon & Schuster.