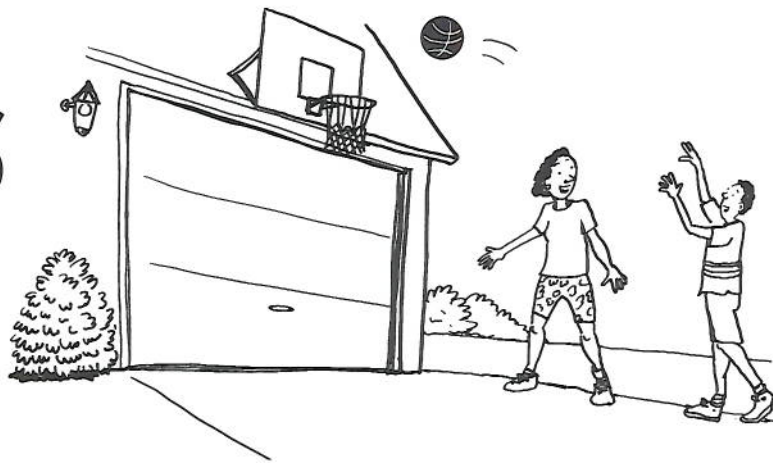


Cómo hablar con sus hijos



Puede que usted se haya dado cuenta de que sus hijos en edad de la escuela media no le cuentan tantas cosas como solían. Es normal que, al hacerse mayores, estén más ocupados y necesiten más privacidad. ¿Hay algo bueno en esto? Pueden hacer montones de cosas para mantenerse unido a sus hijos y para que fluya la conversación con ellos. Y la comunicación puede fortalecer su relación y contribuir a su triunfo en los estudios.

Lea estas ideas que proceden de otros padres que ya lo han logrado.

Compartir una actividad

“Si hago con mi hijo algo que le gusta, se suele abrir más. Por ejemplo, después del colegio a veces lanzo unos tiros libres con Hunter a la puerta del garaje. Mientras jugamos hablo de mi día y él comparte luego algo sobre el suyo. Los fines de semana igual vamos a una exhibición aérea o a una exposición de maquetas de trenes. Me he dado cuenta de que cuando lo pasamos bien juntos, mi hijo habla con más libertad”.

Pedir consejo

“A mi hija Jade le encanta ser creativa cuando se pinta las uñas. Una vez le pedí que me enseñara cómo hace sus originales diseños e iniciamos una conversación que desembocó en que ella me hiciera la manicura. Me di cuenta de que permitir que ella fuera la experta podría unirnos más. Ahora, cuando observo que se le da bien algo, por ejemplo hacer batidos o usar nuevas aplicaciones, le pido que me enseñe. Me une más a ella y nos da tema de conversación”.



Hallar el momento oportuno

“Solía hablar con mi hijo Matthew después del colegio o cuando volvía de casa de un amigo. Muchas veces no tenía ganas de hablar. Últimamente he intentado esperar hasta que se ha relajado y descansado,



por ejemplo después de la cena o cuando termina los deberes. A veces le traigo té o una taza de chocolate y le pregunto como por casualidad en qué trabaja o si tiene planes para el fin de semana. Si lo pilló en un momento bueno para él, la conversación va mucho mejor”.

Formular las preguntas con cuidado

“Cada vez que le preguntaba a mi hija Teresa algo como ‘¿Qué tal la escuela hoy?’ me contestaba con una palabra y ahí terminaba la conversación. Me di cuenta de que necesito hacer preguntas específicas como ‘¿Qué es lo más interesante que estás aprendiendo en historia?’ o ‘¿Qué te parecen las obras que tu club de drama seleccionó para este año?’ Mis preguntas a veces no inician una conversación real, pero sí que contribuyen a que hablemos más”.

Pararse a escuchar

“Entre el trabajo y el cuidado de la casa estoy realmente ocupada. Cuando mi hijo Zach me preguntaba algo yo hacía como si escuchara, pero en realidad no escuchaba. Él se dio cuenta y me dijo que le molestaba. Desde entonces me he esforzado por dejar lo que estoy haciendo para que se dé cuenta de que me importa lo que dice. Si no puedo detenerme en ese momento, le digo cuándo voy a estar disponible, por ejemplo cuando meta la cena en el horno. Y entonces le dedico mi atención”.

continúa

Leer el mismo libro

“Mi hija Kylie estaba leyendo un libro que no podía cerrar. Cuando terminó decidí leerlo también y luego mantuvimos una buena conversación sobre el libro. Hablamos de cómo la protagonista se enfrentaba a los desafíos y de qué nos parecían las opciones que tomaba. También comentamos el final y si nosotros hubiéramos terminado la historia de otra forma. Me gustó escuchar sus ideas y creo que a mi hija le alegró que yo leyera el libro a causa de su recomendación”.



Hablar en privado

“No siempre es fácil escuchar a mi hijo que está en el séptimo grado cuando su hermanito y su hermanita corretean a nuestro alrededor. Leí un artículo que me recordó que incluso cuando se hacen mayores los niños siguen necesitando tiempo en privado con sus padres. Así que me puse a buscar ocasiones para estar a solas con Ryan cuando los pequeñines duermen la siesta o se van a acostar. No siempre acepta mi ofrecimiento pero cuando lo hace puedo prestarle toda mi atención”.

Estar al día

“Estar al tanto de la cultura popular me ha abierto una vía para conversar con mi hija Jordan. A ella le encantan la gente famosa y la música. De vez en cuando veo un programa con ella

o pongo su música cuando vamos en el auto. Hasta he comprado alguna revista para preadolescentes simplemente para echar un vistazo a las últimas noticias. Así puedo mencionarle a mi hija una nueva película o un álbum popular y pedirle que me hable de ellos”.

Ser paciente

“Mi hijo Andy que está en el sexto grado a veces tarda un poco en ir al grano y yo siento la tentación de intervenir y acabar sus frases. Pero me he dado cuenta de que si espero un poco más, termina su idea y a menudo es distinta de que lo yo había pensado. Ahora procuro ser paciente y me voy enterando más de lo que ocurre en la escuela y con sus amigos”.

Comentar acontecimientos actuales

“Cuando leo un artículo de periódico que me parece de interés para mi hija Salma intento usarlo como tema de conversación. Por ejemplo, le encantan los animales y le preocupa el medio ambiente, así que recorté un artículo sobre los osos polares en peligro de extinción. Nos llevó a una buena conversación sobre lo que se está haciendo para ayudar a los animales. Nos enviamos por correo electrónico otros artículos y nuestras conversaciones sobre temas actuales nos proporcionan un modo de conectar entre nosotros”.



Conversaciones serias

Puede ser intimidante hablar con su hijo sobre temas difíciles como el alcohol, las drogas o el sexo. Estas sugerencias pueden serles útiles:

- Imagine que se trata de una conversación continua en lugar de una charla larga. Busque ocasiones de sacar a relucir los temas con naturalidad (como cuando pillan bebiendo alcohol a un personaje de TV). Mencione los temas con regularidad cuando surja la ocasión propicia.
- Recuerde que está perfectamente bien no disponer de todas las respuestas. Pida tiempo para pensar algo o diga: “No lo sé.



Vamos a buscar la respuesta”. Si le dice a su hijo que volverá a hablar con él cuando tenga la respuesta, anótelo para recordarlo.

- Comparta sus valores con firmeza y claridad, pero procure no sermonear o puede que su hijo se cierre en banda. Si él hace un comentario con el que usted no está de acuerdo—por ejemplo, piensa que debería permitirse a los niños que se hicieran tatuajes—podría preguntarle: “¿Por qué crees eso?” Escuche su punto de vista y explíquele el de usted. Explíquele que aunque tiene derecho a su opinión, las normas de usted serán las que prevalezcan.

Middle Years