sus instintos. Quizás cueste un poco más hacer que su hijo se comunique con usted.

- Trate de no decir cosas que realmente no tenía intención de decir, aún en el acaloramiento de una discusión. Usted no puede hacer que las palabras se borren.
- Trate de equilibrar sus preocupaciones con fe en su hijo. Los años que usted invirtió en su relación no están del todo perdidos.
- Déle una copia de este folleto a su hijo. Quizás lo ayude más a ver las cosas de las formas en que usted las ve.

La comunicación entre los hijos y sus padres es a menudo difícil. Afortunadamente el Hospital Bradley cuenta con el personal y los recursos para ayudar. Proporcionamos terapia individual, en grupo y familiar, diseñada para mejorar la comunicación dentro del seno familiar.

Es normal que haya cierta dificultad para mantener las líneas de comunicación abiertas entre los padres y los hijos. Sin embargo, si las cosas parecen abrumadoras, **llámenos en cualquier momento al: (401) 432-1000.** Los expertos del Hospital Bradley están dedicados a sanar los corazones y las mentes de los niños y sus familias.

www.bradleyhospital.org

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 36
Providence, RI

Bradley Hospital
A Lifespan Partner
1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, Rhode Island 02915
(401) 432-1000

La comunicación entre los padres e hijos

Bradley Hospital
A Lifespan Partner

"Sanando los corazones y las mentes de los niños y sus familias"

Como hablar para que sus padres escuchen

Los niños y los adolescentes

¿Piensas que a veces tus padres no te entienden? ¿Te parece que a veces no sienten interés en las cosas que son importantes para ti? Cuando te hacen preguntas, ¿no te sientes como que estás en un juicio? ¿No pareciera que encuentran algo errado en todo lo que tú haces?

Antes de que te des por vencido, piensa esto: Realmente el hablar con tus padres no es tan distinto de hablar con tus amigos.

Piénsalo. Los amigos que tú más quieres probablemente son honestos contigo, llegan a tiempo cuando tú tienes que ir a algún lado, saben retirarse cuando tú necesitas espacio y no tratan de ser lo que no son. De esta manera, tú los respetas, te preocupas por ellos y te gusta andar con ellos.

Los padres y los adolescentes pueden tener el mismo tipo de relación. Si pareciera que hay una brecha en la comunicación con tus padres, trata estas sugerencias:

- Di lo que quieres y sé específico. No digas, "Odio el francés. El profesor es un estúpido y todo el mundo está reprobando," si lo que realmente tratas de decir es, "Sé que te molestará, pero hoy me dieron las notas de francés y son malas."
- Trata de no estar a la defensiva. Si tu mamá te pregunta a qué hora regresarás a casa, no supongas que ella piensa que andas ocultando algo o usando drogas. Probablemente ella se preocupa por tu bienestar y sabiendo que regresarás a cierta hora, alivia la preocupación cuando tú no estás en la casa.
- La misma teoría se aplica con tu papá. Si él te pregunta quien manejará cuando vayas al concierto, no supongas que él piensa que todos tus amigos son irresponsables y también tú. El saber dónde y con quién estarás le hará más fácil el darte más libertad.
- Dale a tus padres la oportunidad de reflexionar sobre las cosas. No es justo pedir algo que quieres si tú necesitas una respuesta inmediata. El permitir más tiempo también le demuestra a tus padres que tú piensas que el asunto es lo suficientemente importante para que ellos le presten su atención.
- No pongas a tus padres en la posición de que adivinen lo que es importante para ti. Díselos y asegúrate que tú reflexiones sobre todo en primer lugar. Si todo lo que dices parece importante, tus padres se confundirán con respecto a tus prioridades.
- Para hablar, trata de elegir una hora que sea conveniente para ti y tus padres. Si no pueden hablar contigo en ese momento, eso no significa que no estén interesados. Pídeles que te sugieran una hora conveniente para ti y ellos.
- Dales a conocer a tus padres las cosas que te agradan. Por ejemplo, si hay un nuevo conjunto musical que te gusta, pídeles si quieren escucharlo. Diles por que tú piensas que es fabuloso. Será un cambio refrescante para tus padres el aprender de ti.
- Dales una copia de este folleto a tus padres. Quizás los ayude más a ver las cosas de las formas en que tú las ves.

Los padres

¿No pareciera que entre sus hijos y usted no hay nada en común? ¿Tiene más conflicto que cooperación? ¿Cada pregunta es tratada como una invasión a la privacidad? ¿Piense que ellos no lo aprecian o respetan?

Antes de que se desespere, piense en esto: Es normal que los adolescentes se sientan rebeldes o intensifiquen situaciones más allá de lo que es razonable para usted. Esa es una época difícil para sus hijos porque dejan atrás la facilidad y la seguridad de la niñez para explorar las libertades de la vida adulta. No siempre saben como hablarle, pero necesitan que usted los escuche.

Los adolescentes cometen errores simplemente porque les falta experiencia. Es como empezar un nuevo trabajo. Usted no sabe exactamente cómo funcionan las cosas en el nuevo lugar, el trabajo en sí mismo le parece duro y desconocido y usted no sabe si estará a la altura de lo que se esperaba.

Si pareciera que hay una brecha en la comunicación con su adolescente, trate estas sugerencias:

- Dese tiempo para hablar. Establezca un momento al día en el cual su hijo adolescente sepa que usted está disponible.
- Trate de identificarse con la perspectiva de su hijo. Por ejemplo, "Nada me molesta" puede significar realmente, "Quiero tratar y hacer esto a mi manera." "Te odio" simplemente podría significar "Estoy enojado." Como adulto usted tiene más responsabilidad para hacer que la comunicación funcione.
- No lleve a cuestas las quejas cuando usted esté molesto o enojado. Cuando su hijo se atrasa para llegar a casa, no critique a los amigos con los que anda. Es más fácil tratar un asunto a la vez.
- No ponga reglas que no hará respetar o amenazas que no cumplirá. Usted daña su credibilidad y puede animar a su hijo a probar sus límites.
- Trate de no emitir juicios, estar a la defensiva, acusar o ser negativo cuando su hijo está tratando de decirle algo o responder a una pregunta. No lo interrumpa, ni corrija la gramática o ni haga dos cosas al mismo tiempo. Esas son señales que usted no está realmente interesado.
- Muestre preocupación por los sentimientos de su hijo. Esto puede ser un camino muy largo hacia el ganarse la confianza.
- Ponga atención a las conductas así como a las palabras. Algunas veces las palabras suenan bien, pero todo lo demás no parece correcto. Confíe en