



Cuando tenemos hijos pequeños, los problemas son pequeños, pero cuando **nuestros hijos son adolescentes, los problemas son mayores y algunos pueden tomar dimensiones verdaderamente descomunales** por eso es muy importante darnos cuenta a tiempo si nuestros hijos están pasando por una crisis.

Aquí están mis 5 tips para ayudarnos a lograrlo.

PRIMERO. Es importante observar a nuestros hijos.

Si estamos en constante relación con nuestros hijos podremos detectar cualquier cambio de conducta o comportamiento desde sus primeras manifestaciones.

Estar irritable, estar violento con los hermanos, querer aislarse, con querer hacer las comidas en familia o estar enojado todo el día pueden ser signos de alerta para nosotros como papás.

¿Qué hacer si nos damos cuenta de alguno de ellos? Pues muy fácil, **debemos preguntarles el porqué de ese cambio de actitud y si obtenemos una respuesta de nuestros hijos podemos asumir que no hay peligro**, pero si lo que obtenemos son negativas o largas para contestar, entonces es seguro que nuestros hijos están en problemas.

Con mis hijos procuro hacer mis labores como doblar ropa o hacer pares de calcetines donde ellos están jugando o ando están viendo la televisión, así puedo ver sus actitudes en sus juegos y detectar algún problema a tiempo y además estoy aprovechando el tiempo haciendo cosas de la casa.

SEGUNDO. Ten una buena comunicación

Para nuestros hijos es de vital importancia sentir que tienen un canal de comunicación siempre abierto con nosotros.

¿Y cómo lo pueden sentir si cuando vienen a hablar con nosotros los recibimos con un “no tengo tiempo”? ¿O con un estoy muy ocupado, no me molestes con tus tonterías?

En mi caso con mis hijos en cuanto me doy cuenta de que les he contestado así dejo de inmediato lo que estoy haciendo y les pongo atención. Si ya se había retirado del lugar lo llamo para que regrese y entonces le ofrezco una disculpa y le pido que me cuente lo que me iba a decir.

Claro que a veces se vale decirles que nos permitan un momento pero siempre con una actitud de atención y de interés hacia lo que nos quieren decir.

En mi familia, hemos decidido mi esposo y yo, hacer una pequeña junta familiar de 15 minutos al final del día, puede ser mientras cenamos o de regreso de las actividades deportivas que tienen nuestros hijos. En ella cada uno nos cuenta como les fue en el día y como se sienten.

Si alguno tienen algo que contarnos más profundamente, lo llevamos a un lugar aparte y le ponemos atención hasta que logra expresarnos lo que siente o piensa.

TERCERO. Vigila lo que hace en las redes sociales o en el internet

Otro signo de alerta es lo que publican en las redes sociales o las páginas a las que se meten nuestros hijos.

Ahora que tenemos una ventana abierta de par en par en nuestras casas con el internet, nos vienen problemas más graves ya que lo que a nuestros hijos no se les había ocurrido, sus amigos y conocidos se los dan a saber.

Otro punto es que tiene que ver con que ahora nuestros hijos quieren ser aceptados en todos los medios y esto incluye el medio electrónico por lo mismo entran en conflicto porque **en ocasiones no todos los medios son iguales lo que les hace tener una personalidad diferente para cada medio.**

CUARTO. Dales tiempo personal a cada uno

A veces nuestros hijos necesitan pasar tiempo con nosotros solos. **Por eso es muy bueno que, de vez en cuando, le pidas que te acompañen cada uno en lo particular a realizar las diferentes actividades que tienes a lo largo de la semana.**

Por ejemplo, con mis hijos es algo difícil porque son cinco, pero procuro llevar a uno cuando voy por el súper, a otro cuando voy a recoger a papá del trabajo, al otro si voy a la tienda, al otro cuando voy al banco y así busco momentos para pasar tiempo a solas con cada uno.

Y es en estos momentos cuando ellos me cuentan como se sienten sin temor a que los demás se burlen o los hagan sentir mal.

Si contamos con un poco más de tiempo podemos llevarlo a tomar un helado y a caminar al parque para que el ambiente sea mejor.

QUINTO. No dudes en buscar ayuda

No necesitamos que nuestros hijos estén pasando por una crisis para comenzar a prepararnos y así saber como ayudarlos.

Desde ya podemos buscar libros sobre estos temas, podemos asistir a conferencias donde se toquen los temas de la adolescencia o podemos organizar talleres para que más papás compartamos nuestras experiencias y así podamos edificarnos y ayudarnos mutuamente.

La mejor solución a un problema es la prevención así que no podemos sentarnos a esperar a tener a alguno de nuestros hijos en crisis para buscar soluciones.

Una buena forma de prevenir es rezar por nuestros hijos, para que Dios los ayude y les de la fortaleza que necesitan para hacer frente a los problemas que el mundo les va presentando. **La oración de una madre es muy fuerte, así que no dejemos de hacerlo.**