



La adolescencia es una época de cambios que a nosotros los papás nos implica muchos retos y que nos genera una expectativa muy grande ya que la sociedad se ha encargado de hacerla ver como la peor de todas las etapas de la vida de nuestros hijos.

Es cierto que es una etapa difícil ya que nuestros hijos experimentan muchos cambios fisiológicos y psicológicos, que las hormonas no nos ayudan ya que tienen una carga muy fuerte de ellas y los hacen actuar de forma impulsiva y diferente a como eran antes.

Pero también es cierto que podemos hacer que todo esto sea más fácil y llevadero si nos ponemos las pilas y nos damos a la tarea de tener un canal de comunicación franco y abierto con nuestros hijos, de esta forma podrán decirnos lo que van sintiendo y las dudas que van teniendo y nosotros podremos brindarles nuestra ayuda y contención cuando sean necesario; por eso aquí te dejo mis *5tips* para lograr hablar de las cosas trascendentes con nuestros hijos adolescentes.

PRIMERO. Que la comunicación sea personal.

Es muy necesario que los temas más trascendentes los tratemos con cada uno en particular, sobre todo porque hay que hacerlo con mucha sensibilidad y cada uno tiene un modo de ser diferente y es necesario hablarles al corazón.

Muchos de los temas pueden ser algo penosos y si lo hacemos en familia puede ser contraproducente por eso es necesario que sientan la confianza de acercarse a platicarnos sus cosas para que cuando nosotros queramos hablar con ellos haya ya un canal de comunicación adecuado para hacerlo.

Este procesos debe ser natural y lleno de amor para que nuestros hijos sientan confianza y abran su corazón con nosotros, de otra forma buscarán a alguien más para hacerlo y la mayoría de las veces no sería la persona más adecuada y les podrá dar consejos fuera de la realidad.

SEGUNDO. Establece tiempos concretos.

Con mis hijos yo establecí un tiempo para cada uno y lo repetía cada semana, es decir, busqué que cada uno de forma particular tuviera una hora a la semana para platicarme sus cosas.

Logramos que se volviera una pequeña rutina y esto les daba mucha seguridad ya que sabían que tenían a mamá para ellos solos una hora a la semana.

Por supuesto que me podían contar sus cosas cuando necesitaran pero, ya sabían que lo más importante, lo que no querían compartir con los demás, lo podían hacer en su tiempo especial.

También debe quedarles claro que si hay algo muy importante antes de ese tiempo, nos podemos hacer espacio para hablar con ellos de forma personal en cualquier momento, esto les ayudará y les dará seguridad.

TERCERO. Busca lugares adecuados

No todos los lugares propician el diálogo, por eso es necesario buscar el espacio ideal dependiendo de las necesidades y características de cada uno de nuestros hijos.

Nosotros establecimos que con cada uno íbamos al parque a caminar o a tomar un helado, o con los más grandes nos vamos a tomar un café; de tal forma que sientan que tienen toda nuestra atención.

CUARTO. Aplica la escucha activa

Si, es necesario que sepan que los estamos escuchando, que nuestra atención es toda de ellos.

Por eso es necesario no estar contestando mensajes o hablando por teléfono mientras ellos nos platican sus cosas. También es necesario no estarles interrumpiendo a cada rato para contarles nuestras experiencias.

La escucha activa implica ponerles atención, hacer empatía, hacer que se den cuenta de que lo que nos dice resuena en nosotros y nos mueve.

Es muy importante que nuestro lenguaje no verbal, es decir, nuestros movimientos y nuestras expresiones sean de atención y empatía para que nuestros hijos se sientan escuchados y atendidos y entren en confianza.

Claro que es necesario darles nuestra opinión y quizá, centrales en lo que es importante ya que en esa etapa les cuesta trabajo ver las cosas objetivamente, pero siempre debemos hacerlo con delicadeza, con amor y con verdad.

Habrán ocasiones en que debemos ser firmes en el fondo pero suaves en la forma

para que no se cierren y se bloqueen.

Cuando somos nosotros los que les queremos decir las cosas, es necesario preparar el camino para que la confianza esté presente y para que nos abran el corazón y la mente y así, nuestro mensaje les llegue y caiga en terreno fértil.

Y QUINTO. Comienza cuanto antes.

Nunca es tarde para comenzar pero mientras más pronto mejor.

No es necesario esperar a que sean adolescentes para establecer estos tiempos de escucha y diálogo con ellos; de hecho, es mejor hacerlo desde más pequeños para que cuando llegue la adolescencia, no haya problemas y las cosas sean muy naturales.

Que el canal de comunicación esté firme y así será más difícil que se pierda a pesar de los cambios de estado de ánimo de nuestros hijos.

Y si ya son adolescentes y la comunicación es difícil, es necesario establecer estos canales de comunicación lo antes posible.

Recuerda que cuando las cosas son más difíciles siempre tenemos el apoyo de Dios, a Él podemos pedirle que les ablande el corazón, que les ayude a escucharnos y a entablar el diálogo para llegar a ser un apoyo y contención para nuestros hijos.

Dios te bendiga y la Santísima Virgen María te cubra con su manto.