

CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Durante la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia. Esta escasa comunicación es precisamente una característica de la adolescencia. No necesariamente es un problema. A adolescentes y jóvenes les gusta más compartir sus confidencias con sus iguales, amistades, parejas, compañeros de clase, etc.

Algunos consejos para mejorar la comunicación son:

- **Escucha lo que dice tu hijo o hija, déjale terminar:** dejar que hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar.
- **No critiques, no juzgues, no culpabilices: no eres un juez.** Si te dedicas a sancionar su conducta de forma constante estás poniendo una barrera entre vosotros.
- **No des lecciones:** tendemos a decir a nuestras hijas e hijos lo que deben hacer. Es mucho más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, que razones las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad.
- **Dale importancia a lo que te dice:** a veces vemos su preocupación por un asunto que para nosotros no tiene importancia, pero, si cuenta contigo para hablar de sus cosas, valóralo. Si no le das importancia a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablarte de ello.
- **Enséñale a comunicar sus sentimientos:** no es suficiente preguntarle qué ha hecho sino también cómo se ha sentido. Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudarle a ello.
- **Controla tus impulsos:** puede ocurrir que te cuente que ha hecho cosas que no te gustan. En esos casos si reaccionas de forma impulsiva, puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo cuente. Evita los gritos, las amenazas, ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando hayas recobrado la calma explícale qué es lo que no te gusta.
- **Ya no es un niño o una niña:** no lo olvides, se está convirtiendo en una persona adulta, si lo tratas como a un niño pequeño sentirá vergüenza, más aún delante de sus amigos y amigas. Evita las críticas, no le des lecciones ni invadas su espacio personal en todo momento, especialmente cuando esté con sus amistades.

Apoyo:



Socios:





- **Las personas adultas también pasamos por épocas difíciles que nos hacen comunicarnos menos con nuestra familia.** También podemos tener amistades a las que contamos algunas de nuestras preocupaciones. A veces, parte de nuestra intimidad la compartimos con quien queremos, no necesariamente con los miembros de la familia. En este sentido, los y las adolescentes necesitan intimidad y que se respete ésta.

Apoyo:



Socios:

