

La relación de los padres con sus hijos

En época de pandemia y confinamiento, la relación diaria con nuestros seres queridos a veces no es tan fácil de llevar, sobre todo cuando convivimos con adolescentes, los cuales están viviendo una etapa de grandes cambios en su desarrollo, están en un proceso de descubrir su identidad, y sus ganas de explorar el mundo y ser autónomos son enormes, sin embargo, esto se ve truncado por la condición mundial actual, en donde salir del hogar y compartir con sus pares de forma presencial es algo prohibido para ellos.

Como padres tenemos una gran responsabilidad en la formación de nuestros hijos y muchas veces nos vemos sobrepasados en este proceso, es por este motivo que la comunicación es una de las herramientas más importantes a la hora de relacionarnos con ellos.



A continuación veremos una serie de consejos que nos pueden aportar a una mejor comunicación con nuestros hijos:

Esté disponible para sus hijos

Es importante identificar cuándo su hijo está más dispuesto a conversar, en ese instante se debe aprovechar de entablar una conversación.

Trate de iniciar la conversación con sus hijos demostrándole que está interesado en sus gustos, en lo que piensa y siente.

Debemos considerar que hay adolescentes más introvertidos que otros y a veces cuesta más acceder a ellos. Una forma adecuada para hacerlo, es que usted como padre inicie la comunicación, comentándole lo que usted está pensando y no haciendo preguntas dirigidas hacia él directamente.

Por ejemplo: no es lo mismo entablar una conversación diciendo *“hija, yo creo que es muy importante que vayas al colegio y termines la enseñanza media para que tengas más oportunidades en la vida”* que diciendo *“hija, ¿tú crees que es importante que asistas a clases?”* probablemente en la segunda forma de entablar la conversación, su hija va a responder con un *“sí”* o un *“no”* sin dar más detalles. Por lo tanto, la primera opción sería la forma más adecuada de generar la reflexión o la conversación con sus hijos.

Es importante que aprenda sobre los intereses de sus hijos y además dedique tiempo en la semana para compartir con ellos, idealmente con un horario establecido, donde no exista la posibilidad de que haga otros planes



Haga saber a su hijo que lo escucha

- Siempre tome atención a lo que su hijo está diciendo, intente dejar de lado lo que usted está haciendo para escucharlo atentamente.
- No mire en menos la opinión de sus hijos, aunque sea diferente a la de usted. Él debe comprender que todas las opiniones son validas cuando se transmiten con respeto. Intente escucharlo hasta que termine de expresarse sin interrumpirlo.
- Exprese interés en lo que ellos dicen, pero teniendo el cuidado de no invadir su privacidad.

Responda de manera adecuada para que sus hijos lo escuchen

- Suavice las reacciones fuertes para que sus hijos lo escuchen, por lo general ellos dejan de oír cuando usted se muestra enojado o a la defensiva.
- Es muy importante que durante la conversación, usted se centre en los sentimientos y emociones de su hijo, en vez de centrarse en las suyas, de esta manera podrá empatizar de mejor forma con ellos y se sentirán más contenidos y apoyados por sus padres.
- Evite discutir acerca de quien tiene la razón, esta bien tener opiniones diferentes.
- Sus hijos aprenden por imitación, generalmente seguirán su ejemplo para enfrentar los problemas, es por esto que es necesario que frente a las dificultades y conflictos familiares, logren solucionar los problemas por medio de la conversación, sin sermonear, criticar o amenazar.



Recuerde que hablar y escuchar, son la clave para mantener una relación saludable.

Por María Fernanda Pozo
Psicóloga de enseñanza media