

Cinco cosas para ayudarte a tener mejores conversaciones con jóvenes con edades de 10 a 14

**FORWARD
TOGETHER**

Entendiendo dónde están tus hijos en su desarrollo puede ayudarte a abordar mejores conversaciones con ellos

El mundo nos tironea en varias direcciones. Es fácil olvidar verificar que todo esté bien y sostener conversaciones relevantes con la gente joven de tu vida. Pero verificar que todo marche bien es importante para ellos y para ti.

A pesar de todo, padres y cuidadores todavía se preocupan por algo que puedan llegar a decir o hacer y que haga que la gente joven se lo tome a mal y hagan caras. **Los jóvenes con edades comprendidas entre los 10 a 14 años necesitan tu atención y apoyo en su camino a la adultez.**

Los estudios demuestran que a la gente joven que siente que tiene buenas relaciones con los adultos y compañeros en sus vidas les va bien en la escuela y en el hogar y tienen menos probabilidades de consumir sustancias tóxicas o tomar otros riesgos.

Aquí te planteamos algunas ideas para crear relaciones sólidas con los jóvenes.

Consejo: Prueba con estos consejos, uno a la vez. Tómate tu tiempo. Recuerda que quizás no funcionen al 100 por ciento en cada ocasión – pero al menos te darán crédito por intentarlo.

Demuéstrales que te importan y que ellos son importantes – Este es el lugar donde casi todos los padres comienzan y a lo mejor ya estás haciéndolo. Pero puede que de vez en cuando todavía se sienta difícil de lograr. Eso es totalmente normal. **Incluso si no se sienten listos para conversar, estar ahí al pendiente para escucharlos les demuestra que te importan.** No te obsesiones con la noción “del tiempo de calidad.” Cualquier tipo de tiempo que pasen juntos, o un gesto de cariño, será percibido y marcará la diferencia. Aquí hay algunas formas significativas con las que puedes demostrar tu atención:

- Presta atención a esos momentos en los que se muestren cómodos para hablar.
- Mantén la calma. Los jóvenes de 10 a 14 años todavía quieren el consejo de sus padres, pero quieren cerciorarse de que los estés escuchando. Permíteles que te expliquen sin interrumpirlos. Luego puedes hablar y aportarles soluciones.

“ Como desearía que mi mamá no dijera nada y solo me escuchara y tratara de ser más comprensiva cuando tengo uno de esos momentos.”

- Alumno de secundaria en Aurora

Desafíalos a crecer – A esta edad, la gente joven está comenzando a explorar nuevos intereses. **Animalos a permanecer abiertos frente al cambio.** Si se bloquean, ayúdales a salir airoso de la situación de manera que puedan continuar explorando nuevas experiencias e ideas.

- Déjales saber que esperas que lo intenten de verdad, no que hagan algo sin estar convencidos.
- Cuando fracasen, recuérdales que un fracaso no significa punto final y que los errores ayudan a crecer.

Provee apoyo en todo momento – Incluso cuando apenas estén comenzando a hacer cosas por su propia cuenta, **los jóvenes quieren tener una red de contención a la que puedan recurrir.** Consistencia. Apoyo. Límites justos y claros. Alguien que los respalde cuando estén en problemas.

- Asegúrate de dejarles saber que allí estas para ellos en situaciones difíciles, como cuando hacen la transición de la escuela primaria a la escuela media o cuando intentan algo nuevo.
- Déjalos explorar cosas nuevas, pero dándoles reglas justas y claras. La gente joven rechazará las reglas, pero ponerlas y seguirlas es bueno para la gente joven a la larga.

Comparte el poder y respeta su aporte – A esta edad, los niños comienzan a darse cuenta que sus padres no lo saben todo y querrán intentarlo a su manera. Si bien puede que no entiendan tus **puntos de vista y decisiones, estarás fomentando habilidades para más adelante en sus años de adolescencia que los fortalecerá.**

- Escucha y piensa lo que están diciéndote e intenta evitar el “no” inmediato.
- Deja que tomen el liderazgo tanto en cosas pequeñas como grandes. Permite que planeen una salida o una comida. Pídeles que tomen decisiones sobre clases o actividades extracurriculares que quieran hacer.

Ayúdales a expandir su mundo – ‘Adolescencia’ significa “crecer”. Estos años se tratan de explorar el mundo. **Ayúdales a identificar oportunidades seguras para lograrlo.**

- En días buenos, ofréceles inspiración. Sí, explora esa carrera. Sí, soñemos con ese viaje. Sí, hay probabilidades.
- En días difíciles, permíteles aportar soluciones frente a sus propios problemas.
- Conéctalos con gente y experiencias que demuestren esas posibilidades. Fíjate en sus maestros, centros de recreación, clases en línea o actividades comunitarias gratuitas para expandir su visión global.

Lo más importante es recordar que esas **conversaciones y relaciones fluyen en ambas direcciones.** Aunque seas el padre o cuidador, tú también estás aprendiendo y creciendo.

Y, Además, date crédito – tomarte el tiempo para leer esto y aprender muestra tu compromiso para fortalecer mejores relaciones con la gente joven de tu vida. ¡Ahora intenta poner en práctica estos consejos!

Descubre ideas adicionales y consejos: ForwardTogetherCO.com