

Cinco cosas para ayudarte a tener mejores conversaciones con jóvenes con edades de 15 a 17



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. 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. **Los jóvenes con edades comprendidas entre los 10 a 17 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 de clase en sus vidas les va bien en la escuela y les va bien 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 son importantes – Este es el lugar donde casi todos los padres comienzan. A lo mejor ya estás haciéndolo. Pero puede que de vez en cuando todavía se sienta difícil de lograr – y 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 a hablar.
- Mantén la calma. Los jóvenes de 15 a 17 años se están volviendo independientes, y esto explica porque no quieren que tú resuelvas sus problemas por ellos. Sí quieren saber que los estás escuchando. Permíteles explicarte su dificultad primero mientras los escuchas con atención. Luego pregúntales si quieren un consejo o si necesitan ayuda para resolver ese problema.
- No hables cuando te estén hablando. Solo escucha lo que tienen que decirte.

Desafíalos a crecer – A los jóvenes de 15 a 17 años se les está empujando en diferentes direcciones para encarar aspectos académicos nuevos, nuevas relaciones, deportes y habilidades nuevos. Anímalos a permanecer abiertos frente al cambio. Déjalos saber que podrán presentarse contratiempos sobre la marcha, y que pueden pedir ayuda si sienten que algo es intimidante.

- Déjalos 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.
- Desafíate tú también y cuéntales algo de ti. ¿Qué cosas nuevas has asumido últimamente? ¿Cómo te fue? ¿Qué aprendiste? ¿Qué fue lo que no te gustó?

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.

- Ofréceles tu orientación en situaciones difíciles como su primera separación amorosa o en ese traspie en su trabajo después de la escuela. Apóyalos cuando intenten algo nuevo – como un pasatiempo, un deporte o una clase complicada.
- Aliéntales a hablar por sí mismos, a defender sus puntos de vista y necesidades. Déjalos saber que tú estarás ahí para ayudarles cuando no puedan hacerlo solos.
- Provéeles límites justos y claros en cuanto a conducta y riesgos. Hablen de su importancia. La gente joven debe decir que no quieren reglas, pero la mayoría sí las quiere y todos las necesitan.

Comparte el poder y respeta su aporte – A esta edad, los jóvenes comienzan a darse cuenta de 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. Intenta evitar el “no” inmediato. o las ridiculizaciones de sus ideas.
- Deja que tomen el liderazgo tanto en cosas pequeñas como grandes. Permite que planeen una salida o una comida.

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

- En días buenos, ofréciles 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 como una reunión con adultos que puedan transformarse en mentores o líderes comunitarios, o participando en actividades públicas gratuitas.

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

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 estos consejos!

Descubre ideas adicionales y consejos: ForwardTogetherCO.com