



Cómo hablar con los jóvenes sobre temas complicados

La intensidad de los problemas de la vida actual puede ser un desafío para cualquier adulto, por lo que hablar de ellos con un adolescente puede ser aún más complicado. Muchos padres se sienten inadecuados para hablar sobre temas intimidantes como el sexo, el uso de drogas, la presión de grupo, el acoso y el embarazo precoz. Los siguientes consejos sobre la comunicación, las reacciones y responsabilidades parentales pueden ayudarlo a sortear conversaciones con una persona joven acerca de los temas complicados que podrían afrontar.



Estrategias de comunicación

- **Tratamiento individual:** cada niño es único y responde de manera diferente a los temas complicados. Considere dónde es más cómodo para su hijo adolescente hablar y expresar sus inquietudes y preguntas. Para algunos adolescentes, una charla en su dormitorio funciona muy bien. Otros pueden sentirse libres de abrirse mientras viajan en el automóvil o salen a caminar. Solo recuerde que lo que funciona con un niño puede no funcionar con otro.
- **Comparta hechos:** asegúrese de brindarle a su hijo información útil y precisa. Realice su investigación y no invente cosas para asustarlo o agobiarlo. Comparta cómo encontrar información de calidad en Internet y cómo evitar “hechos” falsos.
- **Busque iniciadores de conversaciones:** esté atento a oportunidades para sacar a relucir un tema complicado. A veces, un programa de televisión o una noticia pueden ser una excelente manera de evaluar cómo se siente el joven acerca de un tema. Observe su lenguaje corporal. También comparta abiertamente sus sentimientos en la conversación.
- **Tenga múltiples conversaciones:** las conversaciones múltiples son lo mejor para los temas complicados. Es posible que su hijo adolescente tenga preguntas más profundas a medida que crece y experimenta vivencias de forma distinta. Por lo tanto, es aconsejable no reducir los temas complicados en una conversación única.



Reacciones parentales

- **Ahórrese los sermones:** el objetivo es tener una conversación en la que haya discusión participativa. Los sermones a menudo asustan a los adolescentes y/o hacen que se cierren emocionalmente. Cuando sienten que se los escucha, hay más probabilidades de que presten atención.
- **Elimine las distracciones:** asegúrese de estar en el estado de ánimo adecuado para discutir un tema complicado. Para escuchar verdaderamente los pensamientos de su hijo, elimine tantas distracciones como sea posible. Esto significa silenciar el teléfono celular, apagar la televisión y prestarle a su hijo atención absoluta.
- **No asuma nada:** usted no sabe lo que su adolescente maneja o no sobre un tema. Este puede tener conceptos erróneos sobre temas como el sexo o el consumo de drogas. Es muy posible que sepa mucho más de lo que usted cree que debería saber. Lo que es más importante, si le hacen una pregunta, no asuma que significa que está participando en el comportamiento. Su hijo acude a usted con seguridad y confianza; por eso, hacer suposiciones implica una forma infalible de poner en peligro la relación.
- **Mantenga la calma:** si su hijo adolescente lo ve en pánico y ansioso por una situación, es menos probable que se abra. Manténgase sereno escuchando y haciendo preguntas abiertas (no de “sí” o “no”). Asegúrese de que su tono de voz no suene acusador.
- **Demuestre reacciones saludables:** los niños siempre nos están mirando. Buscan ver cómo reaccionamos ante situaciones difíciles (es decir, una muerte, una crisis, una mala decisión u otra pérdida de algún tipo). Nuestras acciones les darán más información que nuestras conversaciones en sí.



Responsabilidades parentales

- **Comparta sentimientos y valores:** su hijo adolescente sabe que usted tiene opiniones, emociones y valores. Es importante explicar por qué se siente como lo hace. Si sabe lo que es importante para usted, es más probable que considere sus propias prioridades cuando enfrenten una situación complicada.
- **Vea el panorama completo:** cuando se habla de buenas elecciones, es importante hablar sobre lo que motiva esa decisión. Eduque a su adolescente sobre cómo tomar buenas decisiones nos permite llevar una buena vida y alcanzar nuestras metas.
- **No critique:** de vez en cuando, puede escuchar a su hijo adolescente hablar sobre las decisiones cuestionables de otro amigo. Sea cuidadoso y no critique ni saque conclusiones. Analice las posibles consecuencias de ese comportamiento y escuche lo que su hijo adolescente piensa sobre la situación.
- **Preste atención a los medios de comunicación:** criar adolescentes en un mundo saturado de medios también presenta desafíos únicos. Por ejemplo, más del 75 por ciento de los programas en horario de máxima audiencia muestran la emoción de la actividad sexual, mientras que solo el 14 por ciento demuestra los riesgos y responsabilidades ligados a esta. Es importante estar al tanto de lo que ven los adolescentes. Mejor aún, haga palomitas de maíz y comparta tiempo frente a la pantalla con él. Mostrar interés en sus gustos es una excelente manera de construir puentes para la comunicación.
- **Haga seguimiento:** por lo general, los adolescentes de hoy hablan más a través de mensajes de texto que cara a cara o por teléfono. Considere enviar a sus hijos adolescentes un mensaje de texto positivo para hacer un seguimiento después de discutir un tema complicado. No hay necesidad de sentirse intimidado o tratar de ser alguien que no es. Simplemente envíe un mensaje de texto en la forma como hablaría. “Gracias por compartir lo que piensas conmigo. Te amo”, es una excelente manera de comunicar su aprecio, atención y amor.

Finalmente, es importante elogiar a un adolescente cuando es honesto con usted sobre temas complicados. Ayúdele a comprender que tener una actitud humilde y decir la verdad minimizará un posible castigo. Si permanece tranquilo y libre de críticas, le demostrará a su hijo que puede confiar en usted y que es un aliado. De esta manera, su hijo probablemente se acerque a usted en el futuro para hablar sobre temas complicados.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC