



## **Hablar con personas jóvenes sobre temas difíciles**

En la actualidad, la intensidad de los problemas de la vida puede ser un desafío para cualquier adulto; por lo que analizarlos con un adolescente puede ser aún más complicado. Muchos padres se sienten incómodos al hablar con sus hijos sobre temas intimidantes, como el sexo, el uso de drogas, la presión de los pares, la intimidación en la escuela y el embarazo adolescente. Los siguientes consejos sobre comunicación, reacciones de los padres y responsabilidades pueden ayudarle a mantener conversaciones con una persona joven sobre los temas difíciles que podría enfrentar:



## Estrategias de comunicación

- **Trato individual:** cada niño es único y responde de manera diferente a los problemas difíciles. Piense dónde se siente más cómodo su hijo adolescente para hablar y para expresar inquietudes y dudas. Para algunos adolescentes, una conversación en su dormitorio funciona bien. Otros pueden sentir la libertad para abrirse durante un viaje en el automóvil o saliendo a caminar. Simplemente recuerde que lo que funciona bien para un niño posiblemente no sea adecuado para todos.
- **Comparta datos fidedignos:** asegúrese de brindarle a su hijo información útil y precisa. Investigue los temas y no “invente” datos para generarles temor o para abrumarlos. Comparta cómo encontrar información de calidad en Internet y cómo evitar “datos” falsos.
- **Busque iniciadores de conversación:** esté atento a las maneras de sacar a relucir un tema difícil. A veces, un programa de televisión o una historia que haya visto en las noticias puede ser una manera excelente para medir cómo se siente su hijo(a) sobre un tema determinado. Preste atención a su lenguaje corporal. En la conversación, también comparta abiertamente sus sentimientos.
- **Tenga varias conversaciones:** para hablar de temas difíciles, es mejor mantener varias conversaciones. Su hijo adolescente puede tener preguntas más profundas a medida que se hace mayor y experimenta las cosas de un modo diferente. Por eso, cuando los temas son complejos, es conveniente no limitarse a una sola conversación.



## Reacciones de los padres

- **No dé “sermones”:** la meta es mantener una conversación en la que las dos partes expresen su punto de vista. Los “sermones” suelen atemorizar a los adolescentes o hacer que se cierren emocionalmente. Cuando se sienten escuchados, es más probable que escuchen.
- **Elimine las distracciones:** asegúrese de estar en el estado mental adecuado para analizar un tema difícil. Para realmente escuchar los pensamientos de su hijo, elimine todas las distracciones posibles. Esto significa silenciar el teléfono celular, apagar la televisión y brindarle a su hijo toda su atención.
- **No suponga:** usted no sabe qué es lo que su hijo adolescente sabe o no sabe sobre un tema. Pueden tener concepciones erróneas sobre temas como el sexo o el uso de drogas. Es muy posible que sepan mucho más de lo que usted piensa que saben o deberían saber. Y lo que es más importante es que, si efectivamente le hacen una pregunta, no debe suponer que esto significa que están teniendo este tipo de comportamientos. Está recurriendo a usted porque le inspira seguridad y confianza; de manera que las suposiciones indudablemente pondrían en riesgo la relación.
- **Mantenga la calma:** cuando su hijo adolescente le ve con una actitud de pánico y ansiedad sobre una situación, es menos probable que se abra a hablar con usted. Mantenga la compostura escuchando y haciendo preguntas abiertas (que no se respondan simplemente diciendo “sí” o “no”). Asegúrese de que su voz no tenga un tono acusatorio.
- **Dé el ejemplo de reacciones saludables:** los niños siempre están mirándonos. Están observando para ver cómo reaccionamos ante las situaciones difíciles (p. ej., un fallecimiento, una crisis, una mala decisión o alguna otra pérdida). Nuestras acciones les darán mucha más información que nuestras conversaciones.



## Responsabilidades de los padres

- **Comparta sentimientos y valores:** su hijo adolescente sabe que usted tiene opiniones, emociones y valores. Es importante explicar los motivos de sus sentimientos. Si sabe lo que es importante para usted, es más probable que considere sus prioridades al enfrentar una situación difícil.
- **Tenga en cuenta la situación en su conjunto:** cuando analice las opciones positivas, es importante hablar sobre los factores que motivan esa decisión. Enseñar a su adolescente a hacer buenas elecciones nos permite llevar vidas saludables y alcanzar nuestras metas.
- **No critique:** ocasionalmente, usted puede escuchar, de manera indirecta, que su hijo adolescente habla sobre las decisiones cuestionables de un amigo. Sea prudente, no critique ni se apresure a sacar conclusiones. Analice las posibles consecuencias de ese comportamiento y escuche lo que piensa su hijo(a) adolescente de la situación.
- **Preste atención a los medios:** criar adolescentes en un mundo saturado por los medios también plantea desafíos únicos. Por ejemplo, más del 75 % de los programas del horario central muestran la excitación de la actividad sexual, mientras que solamente el 14 % señala los riesgos y las responsabilidades. Es importante estar al tanto de lo que mira su hijo adolescente. Mejor aún, prepare palomitas de maíz, y pasen un rato juntos frente a la pantalla. Mostrar interés en sus gustos es una excelente manera de construir puentes para la comunicación.
- **Haga un seguimiento:** habitualmente, los adolescentes de la actualidad mantienen la mayor parte de sus conversaciones por mensajes de texto en lugar de hablar personalmente o por teléfono. Considere la posibilidad de enviar a sus hijos(as) adolescentes un mensaje de texto positivo para hacer un seguimiento después de hablar sobre un tema difícil. No hace falta que se sienta intimidado ni intente ser una persona que usted no es. Escriba el mensaje de texto como si estuviera hablando. “Gracias por hablar conmigo. Te amo”, es una manera excelente para comunicar su aprecio, su atención y su amor.

Finalmente, es importante elogiar a un adolescente cuando habla con usted de manera honesta sobre asuntos difíciles. Ayúdele a comprender que tener una actitud humilde y decir la verdad minimizará el castigo, en caso de que correspondiera. Mantener la calma y evitar emitir juicios le demuestra a su hijo que usted es un aliado que brinda seguridad, y es más probable que se acerque a usted si tiene que resolver algún asunto complejo en el futuro.



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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