

Conversación con los jóvenes sobre temas difíciles

La intensidad de los problemas de la vida actual puede ser un desafío para cualquier adulto, por lo que hablarlos con un adolescente puede ser aún más complicado. Muchos padres consideran inadecuado hablar sobre temas intimidantes como el sexo, el uso de drogas, la presión de los pares, el acoso y el embarazo en la adolescencia. Los siguientes consejos sobre comunicación, reacciones de los padres y responsabilidades pueden ayudarlo a tener conversaciones con un joven sobre los problemas difíciles que podría enfrentar:



Estrategias de comunicación

- **Trátelo de manera individual:** cada persona es única y responde de manera diferente a los problemas complicados. Considere dónde se siente más cómodo su hijo adolescente para hablar y expresar inquietudes y preguntas. Para algunos adolescentes, una charla en su dormitorio funciona. Otros pueden sentirse libres de abrirse mientras viajan en el automóvil o salen a caminar. Solo recuerde que lo que funciona para un niño puede no funcionar para todos.
- **Comparta datos:** asegúrese de brindarle información útil y precisa. Investigue y no invente cosas en un intento de asustarlo o abrumarlo. Comparta cómo encontrar información de calidad en internet y cómo evitar “datos” falsos.
- **Busque temas de conversación:** esté atento a las formas de sacar un tema difícil. A veces, un programa de televisión o una noticia pueden ser una excelente manera de evaluar cómo se siente sobre un tema. Observe su lenguaje corporal. También comparta abiertamente sus propios sentimientos en la conversación.
- **Tengan varias charlas:** tener varias conversaciones es mejor para temas difíciles. Es posible que su hijo adolescente tenga preguntas más profundas a medida que crece y pase por situaciones de manera diferente. Por lo tanto, es aconsejable no convertir los temas difíciles en una conversación de una sola vez.



Reacciones de los padres

- **Ahórrese los sermones:** el objetivo es mantener una conversación con una charla recíproca. Por lo general, los sermones asustan a los adolescentes o hacen que se cierren emocionalmente. Cuando se sienten escuchados, es más probable que escuchen.
- **Elimine las distracciones:** asegúrese de estar en el estado de ánimo adecuado para analizar un tema difícil. Para escuchar verdaderamente la opinión de su hijo, elimine la mayor cantidad de distracciones posible. Esto significa silenciar el teléfono celular, apagar la televisión y brindarle a su hijo toda su atención.
- **No suponga:** usted no sabe lo que su hijo adolescente sabe o no sabe sobre un tema. Es posible que tenga ideas erróneas sobre cuestiones como el sexo o el consumo de drogas. Es muy posible que sepa mucho más de lo que usted cree que debería saber o que sabe. Lo más importante es que si le hacen una pregunta, usted no suponga que significa que está incurriendo en ese comportamiento. Él acude a usted con seguridad y confianza, por lo que hacer suposiciones es una forma segura de poner en peligro la relación.

- **Mantenga la calma:** cuando su hijo adolescente ve que usted entra en pánico y se pone ansioso ante una situación, es menos probable que se abra. Mantenga la compostura escuchando y haciendo preguntas abiertas (y no de “sí” o “no”). Asegúrese de que su tono de voz no suene acusatorio.
- **Demuestre reacciones positivas:** los niños siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos ante situaciones complicadas (p. ej., una muerte, una crisis, una mala decisión u otra pérdida de algún tipo). 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 explicarle por qué se siente así. Si sabe lo que es importante para usted, será más probable que considere sus propias prioridades cuando enfrente una situación difícil.
- **Vea todo el panorama:** cuando se habla de buenas decisiones, es importante hablar sobre lo que motiva esa decisión. Educar a los hijos adolescentes sobre cómo tomar buenas decisiones nos permite llevar una buena vida y alcanzar nuestras metas.
- **No critique:** de vez en cuando, es posible que escuche a su hijo adolescente hablar sobre las decisiones cuestionables de otro amigo. Tenga cuidado de no criticar ni de sacar conclusiones precipitadas. Analice las posibles consecuencias de ese comportamiento y escuche lo que su hijo opina sobre la situación.
- **Preste atención a los medios de comunicación:** criar adolescentes en un mundo saturado de medios de comunicación también presenta desafíos únicos. Por ejemplo, más del 75% de los programas en horario de máxima audiencia muestran la excitación de la actividad sexual, mientras que solo el 14% demuestra los riesgos y las responsabilidades. Es importante estar al tanto de lo que ve su hijo adolescente. Mejor aún, preparen palomitas de maíz y compartan un poco de tiempo juntos frente a la pantalla. Mostrar interés en sus gustos es una excelente manera de crear lazos de comunicación.
- **Haga un seguimiento:** por lo general, los adolescentes de hoy hablan más a través de mensajes de texto que cara a cara o por teléfono. Considere enviarles a sus hijos adolescentes un mensaje de texto positivo para hacer un seguimiento después de analizar un tema difícil. No hay necesidad de sentirse intimidado ni intentar ser alguien que no se es. Simplemente envíe mensajes de texto de la manera en que le hablaría. “Gracias por compartir tus opiniones conmigo. Te amo”, es una excelente manera de comunicar su aprecio, atención y amor. Por último, es importante elogiar al adolescente cuando sea honesto con usted acerca de temas difíciles. Ayúdelo a comprender que tener una actitud humilde y decir la verdad minimizará un posible castigo. Mantener la calma y no juzgar le demuestra a su hijo que usted es una fuente confiable y un aliado, y será más probable que se acerque a usted con temas difíciles en el futuro.



Soporte crítico cuando lo necesita

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Consulte con su médico clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.