

# Conéctate con tus hijos



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jrromanmotivando@gmail.com

**V**ive de tal manera que cuando tus hijos piensen en justicia, cariño e integridad, piensen en ti.

Es esencial la buena relación y la comunicación con nuestros hijos. La mayoría de los problemas de convivencia familiar se resolverían con una buena comunicación. Las habilidades de comunicación son vitales en una familia que busca tomar decisiones en conjunto. La comunicación negativa de una persona conduce a la reacción negativa de otras y, como resultado, se rompe la comunicación positiva. Es necesario comprender a los hijos e intuir lo que les preocupa o lo que nos quieren decir. Las bases de la comunicación son el amor y la confianza, para así poder actuar con calma, sin improvisar, con paz, evitando muchos problemas. En general, los adolescentes no destacan por sus destrezas comunicativas, por lo que tenemos que apoyarlos.

Cuando sabemos donde están nuestros hijos, con quién comparten y qué hacen en sus momentos libres corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo el uso de drogas, de alcohol y tabaco, actividad sexual y embarazo, delincuencia y violencia. Es bueno ser curioso, pero sin obstaculizar la privacidad, que debemos respetar al buscar la confianza y el acercamiento emocional. La confianza y la comunicación se deben expresar desde la edad temprana. Es más fácil comunicarse bien con un adolescente cuando estos hábitos se han establecido desde la niñez. Muchas veces, la actitud de los adolescentes puede ser desafiante, en el mejor de los casos, y frustrante, en el peor.

**¿Cómo tener una buena comunicación?** Escuchar es muy importante. Cuando su hijo se le acerque a comentarle algo, mírele a los ojos, préstele atención, no siga haciendo sus cosas. Es difícil escuchar si seguimos

viendo televisión o leyendo. Cree el ambiente para hablar. Muchas veces hacemos citas programadas y eso es algo a lo que los adolescentes se resisten. Sea espontáneo para crear el ambiente, ya sea que lo invite a comentar un libro que está leyendo, alguna noticia actual o en una sobremesa. Aproveche ese momento para preguntarle sus inquietudes y que él tenga la oportunidad de expresar lo que le está preocupando. Trate de mantener la ansiedad y emociones fuera de la conversación. Evite las reacciones. Mantenga la amabilidad y el respeto aunque a veces lo hagan perder la paciencia. No permita que ellos tomen control de sus emociones y manténgase balanceado, amable y cordial.

Sea recíproco, ayude al desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo con manifestaciones de amor y de reconocimiento que llenan las necesidades afectivas básicas, de afecto, aceptación y seguridad. Sea afectuoso; esto proporciona un bienestar físico y emocional a los hijos. Sea respetuoso; muchos padres les faltan el respeto a sus hijos y luego se molestan porque estos les faltan el respeto a ellos. Los padres que exigen altos niveles de madurez a sus hijos los animan a desempeñar al máximo sus cualidades.

Los padres comunicativos utilizan el razonamiento para obtener la conformidad del hijo, a veces explicando el porqué del “castigo” y pidiéndoles opinión. Por otro lado, los no comunicativos no hacen estos razonamientos e imponen castigo sin explicación. Muestre confianza, que es esencial para la comunicación, la relación y el diálogo. Trate a su hijo como le gustaría que lo trataran a usted. MotíVELO, díGale las virtudes que tiene. Los adolescentes necesitan oportunidades para explorar distintos roles, probar nuevas personalidades y experimentar. Guíelos, pero no trate de controlarlos. **G**