

## Octubre de 2009

## Edición sobre cues- tiones de conversación



### Cómo encontrar el tiempo de comunicación en persona

Vivimos en un mundo complejo que desafía a padres e hijos con una variedad de adversidades. Cuando tiene en cuenta los sitios de empresas de mensajería de texto y servicio social, como Facebook y MySpace (sin mencionar los videojuegos), y el tiempo de comunicación en persona entre usted y su hijo es muy reducido. Probablemente los niños miraban con rebeldía al concepto de hablar con sus padres cuando vivíamos en chozas de lodo, pero desarrollar una buena comunicación entre padres e hijos es fundamental para desarrollar adultos bien equilibrados.

### ¿Por qué la comunicación es tan difícil?

Si no se desarrollaron patrones de comunicación sincera y abierta en los primeros años (y quién de nosotros hizo eso así de bien tal como lo habíamos esperado), nuestros hijos tienen un buen motivo de no entusiasmarse por hablar con nosotros. Para principiantes:

- Crean que saben lo que los padres dirán; por lo tanto, no escuchan.

- Los niños y adolescentes tienen períodos de atención más cortos.
- Sienten que los padres no comprenden sus opiniones y sentimientos.
- Crean que hablar es solo un sinónimo de fastidiar.
- Asocian a sus padres con que le digan constantemente qué hacer.
- Crean que los padres insisten sobre asuntos que no quieren escuchar.
- Esperan aburrirse.

### Conversación sincera sobre cómo escuchar

Los hijos, especialmente los más pequeños, a veces pueden poner a prueba nuestra paciencia debido a que, a menudo, tardan muchísimo para decir lo que desean y, a menudo, se lo repiten a ellos mismos. Recuerde que esto es parte de su proceso. Además, enséñeles a sus hijos a que indiquen que están escuchando por medio de sus acciones, debido a que, a menudo, escuchan aun cuando no parezca que lo están haciendo. Dé un buen ejemplo siendo un buen oyente:

- Cuando sus hijos estén hablando acerca de algo que sea importante

para ellos, deténgase y escuche.

- Haga contacto visual cuando hable con ellos.
- Escuche sus puntos de vista, aun cuando sea difícil de oír.
- Permítale completar su punto antes de responder.
- Vuelva a repetirles lo que escuchó que dijeron.
- Resístase a discutir acerca de quién tiene razón. Diga en su lugar, "Sé que no estás de acuerdo conmigo, pero esto es lo que pienso".
- Sea consciente de su tono y expresión facial.
- Espere hasta que un adolescente demuestre buena disposición para hablar.
- Recuerde que los hijos pequeños pueden manejar pocos fragmentos de información a la vez.





- Léales a sus hijos pequeños y luego hágalles preguntas como una herramienta para desarrollar habilidades.
- Obtenga información sobre los intereses de sus hijos.

## Tiempo para la cena

Solo un tercio de las familias estadounidenses cenan juntos la mayoría de las noches. La cena familiar tradicional y a un ritmo lento de las generaciones pasadas se está escabullendo y se está sustituyendo por algo similar a una frenética parada para ir al baño. Aun así, sentarse a la mesa sigue siendo una de las mejores formas para que las familias hablen entre sí y se mantengan conectados. Las comidas familiares habituales les brindan a los hijos un sentido

de estabilidad en un mundo que a menudo es confuso. A continuación, le brindamos algunos consejos para aprovechar al máximo su cena familiar:

- Guarde los teléfonos celulares y apague el televisor y la radio.
- Comience a hablar durante la preparación de la comida como una manera de facilitar las conversaciones familiares.
- Comience con lo que es posible. No se sienta culpable si las cenas no son un acontecimiento diario.
- Evite la crítica y el juicio.
- Es más probable que las preguntas específicas desencadenen conversaciones.
- Dele cabida a la risa.
- Las cenas familiares también pueden ser almuerzos o desayunos semanales o de fin de semana.



This newsletter is brought to you by St. Vincent's Healthcare, Blue Cross and Blue Shield of Florida and HealthTeacher. HealthTeacher is the leading provider of K-12 Health Curriculum online. For more information, please visit us at [www.healthteacher.com](http://www.healthteacher.com).

## Aproveche las situaciones diarias

Al conducir en el automóvil  
En las horas de refrigerio de la noche  
Al hacer las compras  
A la hora de ir a dormir  
En el desayuno  
Cuando espera antes de una cita

## Comunique sus valores

Como padre, tiene la oportunidad de ser la primera persona en la vida de su hijo para hablar con él o ella sobre asuntos difíciles, como drogas y violencia, antes de que cualquiera pueda confundirlos. Comience desde temprano y use técnicas que sean imparciales.

## Para obtener más información:

<http://www.talkingwithkids.org>  
<http://family.samhsa.gov/talk>  
<http://life.familyeducation.com>  
<http://www.apahelpcenter.org>