

CÓMO HABLAR DE TEMAS DIFÍCILES



En el mundo en el que vivimos hoy, los niños (y, de hecho, sus padres) tienen que lidiar con muchas cosas: sexo, drogas, acoso, muerte... y la lista sigue. Los padres podrían sentirse atemorizados, incómodos y abrumados, pero para que los niños se desarrollen sanamente es crucial que les hablen con sinceridad; ello ayudará a fomentar una comunicación abierta y continua.

Pruebe diferentes métodos y decida cuál se ajusta más a su familia. Considere la posibilidad de buscar orientación asistiendo **un grupo de padres** de familia o utilizando **el método "Village"**, y pida a un adulto de confianza que hable con su hijo cuando usted no puede hacerse entender con él.

¿POR QUÉ debo iniciar la conversación?

Si usted no habla con sus hijos acerca de los temas serios que podrían enfrentar en la vida, puede estar seguro que alguien más lo hará. Y es posible que quien lo haga sea un menor de edad o un adulto que le esté dando información equivocada o que sea una mala influencia. Si es posible, **los padres deberían ser la PRIMERA persona que traiga a colación los temas difíciles**, de manera que puedan brindarles una base de honestidad y apoyo.

¿CUÁNDO debo hablar con mi hijo?

Empiece por hablarles a sus hijos lo antes posible de manera que en el futuro puedan sentirse seguros al conversar con usted sobre cualquier tema (como sexo y drogas) si tuvieran más preguntas. Sin importar la edad de su hijo, puede empezar a tratar temas difíciles inmediatamente escuchando con atención, mostrando con el ejemplo aptitudes de comunicación positiva y valorando la honestidad. La edad de su hijo es menos importante que su entorno (¿Está escuchando esto en la escuela o con los amigos?) y su nivel de madurez. Si ve películas que muestran el uso de drogas, por ejemplo, ese es entonces, definitivamente, el momento de conversar acerca del tema durante una conversación familiar.

¿QUÉ debo hacer para que nuestras conversaciones sigan siendo productivas cuando me enojo por algo que ha dicho mi hijo?

Es crucial que los padres sigan abiertos a lo que sus hijos tienen que decir. **Si usted inmediatamente se enoja, los critica o les grita, ellos se cerrarán.** Eso significa que no volverán a buscarlo en el futuro cuando estén asustados, confundidos o pensando en involucrarse en un comportamiento peligroso.

¿CÓMO puedo empezar una conversación sin hacer que mi hijo (y yo) nos sintamos incómodos?

■ **Use programas de televisión, juegos de video, noticias en los periódicos, etc.** como punto de referencia con los que sus hijos puedan relacionarse.

■ **Jueguen roles** y actúen representando un papel a fin de ver cómo reaccionaría el menor. Tomen turnos para que usted también pueda mostrarle cómo sería una reacción adecuada y saludable a la situación.

■ **No juzgue, no se enoje ni grite mientras habla.** Lo último que quiere es asustar a sus hijos y hacerlos sentir que NO quieren hablar con usted. Trate de mantener la calma y escucharlos cuando compartan alguna historia.

■ **Evite preguntarles "por qué"** ya que podría ponerlos a la defensiva.

■ **Dígale a su hijo cuál será el punto final** de una conversación (que podría ser incómoda) para avisar que el tema no se conversará sin fin. Hablen mientras caminan al perro o en un viaje al supermercado.

■ **Trate de utilizar herramientas**, tales como "tarjetas de conversación", durante la cena. (En la página web samhsa.gov encontrará las tarjetas de los juegos "The UnGame" o "Time to Talk"); el programa "Can We Talk" de la Asociación Nacional de Educación; o el sitio virtual daybydayva.org de la Asociación de Bibliotecas.

¡Pero, un momento, mi hijo ni siquiera sabe de estas cosas! ¿o sí? Este es uno de los conceptos erróneos que los padres tienen acerca de sus hijos. Los niños son MUY jóvenes – están todavía en la primaria – cuando por primera vez empiezan a escuchar de temas como drogas, alcohol, sexo y juegos de video.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



**ALLIES IN PREVENTION
COALITION**

An initiative of SCAN of Northern Virginia

EMPIECE A HABLAR HOY MISMO:

En la página siguiente encontrará una guía para iniciar una conversación.

Para más información visite la página web www.scanva.org/esp

EMPIECE A HABLAR HOY MISMO:

Cuando llegue la oportunidad de hablar, pregúntese:

1. ¿Les ha recordado que usted se preocupa (mucho) por ellos?
2. ¿Sabe usted hasta qué grado ellos entienden el tema?
3. ¿Les ha preguntado qué sienten?
4. ¿Ha sido honesto con ellos?
5. ¿Ha podido controlar sus emociones?

Mi hijo está en PREESCOLAR:

"Es una pregunta importante. Me gustaría hablar de eso esta noche en casa cuando tengamos mucho tiempo" (asegúrese de hacerlo).

"Me parece que estás dándole vueltas en la cabeza a ese programa de televisión (sitio web, comercial de radio, etc.) que acabamos de oír/ver."

"Muy buena pregunta. Me alegro que me lo hayas preguntado."

"¿Qué más has aprendido? ¿Quién más te ha hablado de esto?"

"Precisamente me lo estaba preguntando."

"Me siento triste al saber que Johnny lloró porque (su amigo lo insultó) O (porque tú lo insultaste). ¿Cómo te sientes?"

"¿Qué sabes acerca de _____?"

"Saqué este libro de la biblioteca y quiero que lo leamos juntos." (Pida sugerencias a la escuela o a la biblioteca local).

Mi hijo está en ELEMENTAL:

"¿Qué piensas tu/tus amigos acerca de _____?"

"¿Qué opinas acerca de _____?"

"¿Hay alguien que te haga sentir incómodo/a?"

"Cómo te sientes cuando _____."

"¿Qué harías si _____?"

"¿Cómo decides cuándo guardar un secreto o cuándo debes hablar con un adulto?"

"¿Qué personas son tu modelo a seguir?"

"¿Cuál es tu canción/película/programa de televisión favorito? ¿Por qué?"

"Has escuchado acerca de _____?" Use eventos de actualidad.

"¿Cuál fue tu momento favorito/menos favorito del día?"

Mi hijo está en MEDIA:

"¿Qué opinas acerca de _____?"

"¿Cómo crees que _____ se sintió?" (para reforzar la empatía)

"Debe ser muy difícil o duro _____."

"Algunas veces es más difícil ser niño, especialmente cuando _____."

"He visto que has estado pasando mucho tiempo con _____. ¿Qué te gusta de él/ella?"

"No es fácil hablar de estas cosas, ¿verdad? Quizás es un poco incómodo, pero es importante que tengas un lugar seguro donde puedas hacer preguntas. Yo estoy aquí para responderlas."

"Escuché que hablabas de _____. Me interesa saber qué has escuchado acerca de eso."

"¿Qué pensaste cuando leíste ese libro/viste ese programa de televisión/escuchaste esa canción?"

"Hemos estado muy ocupados estos días. Me gustaría sacar tiempo para escuchar que has hecho."

Mi hijo está en SECUNDARIA:

"Leí/escuché un artículo/historia interesante acerca de _____. ¿Qué opinas?"

"Tengo algunas ideas al respecto, pero me gustaría saber primero qué piensas tú."

"Vi que tienes fotos de tus amigos en tu teléfono (en Facebook, en línea, etc.). Te amo y quiero que sepas _____."

"Mi trabajo como padre/protector es ayudarte a crecer de manera saludable y segura, y _____ comportamiento no es ni saludable ni seguro. Por eso me cuesta entenderlo/estoy preocupado."

"Sí, yo fumé/bebí pero en ese momento no sabía lo que hacía; ahora sí lo sé, así es que puedo tomar mejores decisiones."

"¿Qué piensas de la manera en que _____ murió/fue arrestado/lo difundieron en las noticias?"

"Me preocupo por _____"

"¿En tu escuela pasa este tipo de cosas?"

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia

¡EMPIECE A HABLAR HOY MISMO!

Pruebe alguno de estas ideas para iniciar una conversación cuando crea que son pertinentes y apropiados para usted y la edad de su hijo. ¡No espere – empiece a hablar hoy mismo, y hágalo todos los días!

Para más información visite la página web del Centro de Recursos para Padres de Familia de SCAN: www.scanva.org/esp