



Hablar de temas difíciles

Es común que a partir de la escuela elemental los niños comiencen a escuchar acerca de las drogas, sexo, juegos de video, suicidio, y otros temas difíciles de abordar. Tocar estos temas puede asustar a los padres o hacerlos sentir incómodos, pero al estar ellos disponibles para hablar, permiten que sus hijos se sientan tranquilos y seguros, que establezcan sus propios límites, y fortalezcan la relación con sus padres.

¿Por qué hay que hablar de estos temas?

Si los padres no hablan acerca de temas importantes que sus hijos desean conversar, alguien más lo va a hacer por ellos, y esa persona puede ser un niño o un adulto quien proporcionará información falsa o podría ser una influencia negativa para ellos. En la medida de lo posible, son los padres los PRIMEROS que deben tocar estos temas difíciles en las conversaciones, para así aportarles a sus hijos una base de honestidad y apoyo.

¿Cuándo debo hablar con mis hijos?

¡Lo más pronto posible! Usted puede comenzar inmediatamente haciendo preguntas, escuchando atentamente, y valorando la honestidad (¡no castigando!). El ambiente, la experiencia y el nivel de madurez son factores más importantes a tener en cuenta al hablar que la edad de su hijo. Si él o ella tienen un tema que desea hablar con usted, es definitivamente hora de conversar.

¿Qué debo hacer para mantener nuestra conversación productiva cuando estoy enojado por algo que mis hijos están diciendo?

Manténgase abierto a lo que sus hijos quieran contarle. Sus hijos se podrían retraer de hablar si usted se enoja, los critica o regaña. Y eso podría tener como consecuencia que ellos no cuenten con usted en el futuro cuando estén asustados, confundidos o considerando actuar de una manera riesgosa.

Considere lo siguiente cuando tenga la oportunidad de hablar:

1. ¿Les ha recordado que ellos son muy importante para usted?
2. ¿Sabe si han entendido lo que se ha conversado?
3. ¿Les ha preguntado acerca de sus sentimientos?
4. ¿Ha sido honesto con ellos?
5. ¿Ha controlado sus emociones?

Cómo iniciar una conversación sin que los hijos se incomoden:

- Utilice programas de televisión, juegos de video, libros, noticias, etc.** para comenzar a hablar del tema, y también para que su hijo lo relacione con su propia vida.
- No los juzge, no se enoje y ni los regañe mientras** están hablando, para así evitar asustarlos. Trate de mantenerse calmado y escuche en silencio mientras ellos están hablando.
- Tenga precaución al preguntar “por qué”,** pues eso podría ponerlos a la defensiva.
- Ya que para los hijos puede ser incómodo hablar de un tema,** mencione el final de la conversación, y así ellos entenderán que esta no va a durar para siempre. Hablen mientras pasean el perro o van juntos al supermercado.