**Guías para la comunicación padre-adolescentes**

La buena comunicación es una habilidad parental importante. La crianza de los hijos puede ser más agradable cuando se establece una relación positiva entre padres e hijos. No importa si se es padre de un niño pequeño o un adolescente, la buena comunicación es la clave para construir la autoestima, así como el respeto mutuo.

**Principios básicos de una buena comunicación entre padres e hijos**

* Deje que el adolescente sepa que usted está interesado e involucrado con él/ella y que ayudará cuando sea necesario.
* Apaga la televisión, deja el celular cuando tu adolescente quiera conversar.
* Evite hacer o contestar una llamada telefónica cuando el adolescente tenga algo importante que decirle.
* A menos que otras personas estén específicamente destinadas a ser incluidas, mantenga conversaciones en privado. La mejor comunicación entre usted y el adolescente ocurrirá cuando otros no estén cerca.
* Avergonzar al adolescente o exponerlo delante de los demás sólo conducirá al resentimiento y la hostilidad, no a la buena comunicación.
* Si está muy enojado por un comportamiento o un incidente, no intente comunicarse hasta que recupere la calma, porque no puede ser objetivo hasta que no se calme. Es mejor detenerse, tranquilizarse y hablar con el adolescente más tarde.
* Si estás muy cansado, tendrás que hacer un esfuerzo extra para ser un oyente activo. La escucha activa genuina es un trabajo duro y es muy difícil cuando tu mente y tu cuerpo ya están cansados.
* Escucha con atención y educación. No interrumpa al adolescente cuando esté tratando de contar su historia. Sea tan cortés con su adolescente como lo sería con su mejor amigo.
* No seas un artista desaparecido, tratando de desenredar/entender hilos menores de una historia y nunca permitiendo que se desarrolle el tema del cual adolescente quiere hablar. Este es el padre que reacciona ante los imprevistos de un mensaje mientras que la idea principal es por ejemplo decir: el adolescente comienza a contar lo sucedido y el padre dice: "No me importa lo que están haciendo el resto, pero será mejor que tú no lo hagas ni estés involucrado en algo así ".
* No preguntes por qué sino pregunta qué pasó.
* Si tienes conocimiento de la situación, confronte al adolescente con la información que usted sabe o le han dicho.
* Mantenga las frases como “hablarás cuando haya terminado". "Sé lo que es mejor para ti". "Simplemente has lo que te digo y eso resolverá el problema", al mínimo porque no son útiles para abrir la comunicación y mantenerla abierta.
* No use palabras o frases desacreditadoras: tonto, estúpido, vago: "Estúpido, eso no tiene ningún sentido en absoluto" o "¿Qué sabes tú ?, eres solo un adolescente".
* Ayude al adolescente a planificar algunos pasos específicos para la solución de algún problema.
* Demuestre que acepta al adolescente en sí mismo, independientemente de lo que haya o no hecho.
* Anime al adolescente a mantener la comunicación abierta. Esto sucede cuando le aceptar y alaba sus esfuerzos por comunicarse.

Fuente:

<https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/#.W2CN49VKjcc>

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ