**Hablando con su hijo sobre temas difíciles**

A veces los niños nos hacen preguntas que nos incomodan y no estamos seguros de cómo responder. Los temas de las preguntas de los niños que más tememos son a menudo los mismos de los que se nos enseñó a muchos de nosotros a evitar hablar: sexualidad, drogas, religión, política, guerra y sufrimiento humano.

Durante un tiempo hubo una separación entre el mundo de los adultos y el mundo de los niños. Los niños ni siquiera estaban al tanto de estos temas hasta que llegaron a la adolescencia. Esos días ya no existen. Debido, en parte, a los medios de comunicación, los niños de hoy están expuestos a prácticamente todo.

Entonces, como padres, deben estar preparados para guiar a sus hijos a través de un mundo cada vez más complejo. Aquí hay algunos consejos para ayudarlos cuando sus hijos hagan preguntas que los hagan pausar:

1. Primero, respiren. Reúnan sus ideas si no ha tenido mucha experiencia hablando sobre estos temas.
2. Está bien decir "No sé" o "busquemos juntos la respuesta a tu pregunta, en un libro o en Internet". No sientan que su hijo necesita que como padres sean expertos en cada materia.
3. Háganles preguntas a sus hijos para determinar por qué están interesados ​​y cuánto entienden del tema que les trae curiosidad.
4. Bríndenles suficiente información "apropiada para el desarrollo" hasta que sientan que su pregunta fue respondida.
5. No sientan que necesitan explicar todos los aspectos de un tema. Confíen en que surgirán más oportunidades para volver a tratar los temas con sus hijos. Dialoguen sólo lo acorde a su edad.
6. Esfuércense por proteger a sus hijos de la información adulta: tengan cuidado con el televisor (especialmente las noticias), evalúen las clasificaciones de las películas y los videojuegos, tengan cuidado de sus conversaciones entre adultos cuando sus hijos estén en la sala.
7. Recuerden, no pueden proteger por completo a sus niños frente al mundo. Protejan a sus hijos del mundo, pero también enséñenles cómo vivir en él.

Fuente:<https://www.childtime.com/parent-resource-center/parenting-articles/is-my-child-getting-enough-sleep/>

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ