**Guías para la comunicación asertiva entre padres-adolescentes**

La buena comunicación es una habilidad parental importante. La crianza de los hijos puede ser más agradable cuando se establece relaciones positivas 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 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 preguntes por qué sino pregunta qué pasó.
* Si tiene conocimiento de la situación, comparta la información que usted sabe o le han dicho.
* 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