

## CÓMO DIALOGAR CON UN ADOLESCENTE

A menudo **resulta difícil comunicarse con los adolescentes**. Partiendo de la base de que no hay “recetas mágicas” pero que es una etapa en la que es necesario para ambas partes (padres e hijos) mantener conversaciones importantes hay que tener en cuenta las recomendaciones aportadas en el siguiente Decálogo:

- ✚ Crear un clima de comunicación en el que el adolescente pueda exponer **(siempre con educación y respeto hacia los padres)** sus razones y sentimientos.
- ✚ **Comprender y aceptar** por parte de los padres la personalidad de los hijos, **sin que esto quiera decir que se deba aceptar incondicionalmente todo e incluso caer en justificaciones absurdas de sus conductas inadecuadas**, sino más bien entender el difícil periodo de desarrollo que el adolescente está atravesando.
- ✚ **Tan importante como hablar es saber callar**: la clave del **saber escuchar** está en intentar comprender el punto de vista de tu hijo/a.
- ✚ **Reconocer que nos hemos equivocado** y pedir disculpas. No temas, **esto no disminuirá tu autoridad**, sino que será un buen ejemplo para tu hijo/a.
- ✚ **Trata de escoger el momento oportuno**. Los nervios y la tensión no suelen ser buenos consejeros.
- ✚ **No minusvalues la importancia de los problemas de tu hijo/a**: lo que los hace sufrir nunca es una tontería , porque lo están pasando mal en ese momento.
- ✚ **Huye** en tus conversaciones con ellos de todo lo que pueda parecer un **interrogatorio o solo curiosidad** por la vida privada de tu hijo/a. Evita igualmente apelar a ejemplos ajenos o a la época en que tu tenías su edad pues esta es la mejor manera de que la conversación acabe a gritos.
- ✚ Recuerda que tu hijo/a es estudiante, pero no solo estudiante. **Debemos estar pendientes de sus relaciones sociales y de su madurez personal** ( ha de ir pasando por etapas evolutivas que son normales).
- ✚ **Trata de proponer metas** más que de imponerlas, pero no renuncies a ofrecerle tu apoyo y exigencia. **Dialogar no es dejar de ejercer tu responsabilidad como padre y madre**.
- ✚ Procura mantener el difícil equilibrio entre **libertad y responsabilidad**.

**Y RECUERDA QUE NECESITAS UNA BUENA DOSIS DE PACIENCIA Y DEDICACIÓN PORQUE UN ADULTO NO SE HACE NI EN UN DIA NI EN UN AÑO.....HAY QUE TRABAJAR DIA A DIA Y SABER ESPERAR.**