



MANTENERSE UNIDOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Cómo crear calidez y conexión con su hijo preadolescente o adolescente

POR QUÉ IMPORTA LA CONEXIÓN

A medida que los niños se convierten en adolescentes, la forma en que conectamos con ellos cambia, pero su necesidad de calidez, seguridad y amor se mantiene fuerte. Cuando los padres se muestran cariñosos y presentes, los adolescentes son más propensos a conectar, lo que les ayuda a desarrollar resiliencia, tomar decisiones saludables, sentirse emocionalmente seguros y comunicarse abiertamente.

FORMAS DE GENERAR CALIDEZ Y CONEXIÓN

- **Manténgase presente, incluso en los pequeños momentos** - deje el teléfono a un lado y muestre interés cuando su hijo adolescente hable. Unos minutos de atención plena pueden contribuir enormemente a construir y fortalecer su conexión.
- **Escuche más de lo que habla** - Sea curioso, no crítico; evite el lenguaje prejuicioso. Permítales hablar sin intervenir para corregir o aconsejar. Use frases reflexivas como: "Eso suena muy frustrante".
- **Demuéstrales que te agradan** - sonrío cuando entren a la habitación, nota y nombra lo que hacen bien y exprésale afecto de maneras que les resulten cómodas (palabras, gestos o actos de apoyo).
- **Dedica tiempo a conectar y compartir momentos de alegría** - comparte comidas, ríete, juega, da un paseo, cocina tu plato favorito, ve una película o simplemente siéntate tranquilamente cerca. Compartir experiencias positivas fortalece tu vínculo.
- **Respetar su creciente independencia** - dales espacio para expresar sus opiniones y tomar decisiones apropiadas para su edad. Respetar su espacio, pero apóyalos constantemente. Demuéstrales que confías en ellos y será más probable que confíen en ti.
- **Sé confiable, constante y tranquilo** - La calidez no significa que no haya límites. Mantén la calma y sé coherente con los límites, mostrando cariño y empatía. Cumple tus promesas y cumple tu palabra.
- **Empodéralos y animalos** - dales voz, opciones y responsabilidades siempre que sea posible. Apoya su independencia incluso cuando sea complicado. Reconoce el esfuerzo, no solo los resultados, diciendo: "Me di cuenta de lo mucho que trabajaste".

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

Pruebe estas sencillas formas de abrir una conexión:

- ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
- Si pudieras cambiar una cosa de la escuela, ¿qué sería?
- ¿Qué es algo que desearías que los adultos comprendieran mejor sobre los adolescentes?
- ¿Qué es algo que te hizo reír últimamente?
- Si pudieras planificar el fin de semana perfecto, ¿qué incluirías?

CUANDO LAS COSAS SE PONEN COMPLICADAS

El conflicto es una parte normal de la vida.

A veces las cosas se complican. Es importante ser un ejemplo a seguir cuando surge un conflicto. Los adolescentes necesitan corregulación emocional: tu calma les ayuda a encontrar la suya.

Si las emociones empiezan a caldearse, haz una pausa y respira hondo antes de reaccionar con enojo. Está bien decir: "Tomemos un descanso y hablemos un rato". Fija una hora y asegúrate de retomar la conversación cuando la situación se haya calmado.

Céntrate en el problema, no en la persona. Usa frases en primera persona como: «Me preocupa cuando...».

REPARACIÓN DESPUÉS DEL CONFLICTO

Modela una resolución sana de conflictos. Discúlpate si reaccionas de forma exagerada, dices algo hiriente o te equivocas: esto demuestra madurez emocional y genera confianza. Recuérdales: «Puede que no siempre lo haga bien, pero siempre me importará».

RECURSOS PARA PADRES

BStrong Together
www.bstrongtogether.org

El Centro para la Comunicación entre Padres y Adolescentes
www.parentsandteens.com

Crianza de adolescentes y preadolescentes
www.parentingteensandtween.com

LA CALIDEZ NO SE TRATA DE SER PERFECTO: SE TRATA DE ESTAR PRESENTE.

Hazle saber a tu preadolescente o adolescente que lo amas, incluso en los días difíciles. Simplemente sigue estando ahí.

