



Consejos para hablar con su hijo(a) sobre temas difíciles



Mejorar la salud y el bienestar de los niños y jóvenes del área de Barrington en mente, cuerpo y espíritu.

bstrongtogether.org

CONTACTO

106 Barrington
Commons Court
Barrington, IL 60010

info@bstrongtogether.org

SOCIAL

Facebook
BStrong Together

Instagram
[bstrongtogether](https://www.instagram.com/bstrongtogether)

Twitter
[@TogetherBStrong](https://twitter.com/TogetherBStrong)



Hablar con sus hijos sobre temas difíciles es una de las partes más difíciles de ser padres. No es fácil para ningún padre de familia, pero a continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán.

Consejos para hablar con su hijo(a) sobre temas difíciles:

- Comience a hablar con su hijo(a) desde pequeño(a) y con frecuencia para construir una relación de confianza y comunicación abierta. Esto hará que le resulte más fácil y natural acudir a usted cuando surjan situaciones difíciles a medida que crezca.
- Cree un ambiente seguro donde su hijo(a) se sienta libre de hacer preguntas, compartir sus inquietudes y preocupaciones y expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones.
- Siga el ejemplo de su hijo(a) y hable con él/ella de una manera adecuada para su desarrollo.
- Haga preguntas y fomente el diálogo abierto, dando espacio para la conversación.
- Escuche.
- Si comparte algo que fue difícil de decir, comience agradeciéndoles por confiar en usted.
- Reconozca, aborde y ayúdalo(a) a nombrar sus sentimientos. Esta habilidad fundamental le ayudará a identificar, expresar y regular mejor sus emociones a medida que crecen.
- Comparta sus valores personales y familiares.
- Sea honesto(a), paciente y curioso(a). Trate de responder con empatía y compasión.
- A veces ayuda tener conversaciones lado a lado en el auto, mientras camina o acostado boca arriba en el pasto o en la cama. Hablar mientras participa en una actividad como jugar a la pelota o mirar una película también puede ayudar a su hijo(a) a abrirse al eliminar la presión de sentarse cara a cara con contacto visual directo.
- Hable sobre soluciones y cómo manejar una situación difícil. La representación de roles puede ser útil para practicar qué hacer o decir en una situación difícil.
- Recuerde que está bien decir: "Esto es difícil", "No sé" o "No estoy seguro(a) de cómo responder a eso. Necesito pensarlo o aprender más". Luego pregunte: "¿Podríamos intentar encontrar la respuesta juntos?" o "¿Podemos hablar de esto nuevamente cuando tenga más información?". Establezca una fecha y hora para volver a tratar el tema.
- Esté atento a las oportunidades cotidianas para hablar: en el auto o durante una caminata, cuando se están preparando para ir a dormir o después de ver una película juntos. Las oportunidades para hablar sobre temas difíciles se presentan de manera natural todos los días.
- Para los niños más pequeños, los libros pueden ser una excelente manera de iniciar una conversación importante.
- Vuelva a tratar los temas difíciles a medida que crezcan. Recuerde que no se trata de una conversación de 60 minutos, sino de 60 conversaciones de un minuto que marcan la diferencia.
- Asegúrele que está seguro(a) y amado(a) y que puede hablar con usted en cualquier momento, sin importar el tema. Es importante que sepa que ningún tema está prohibido para acudir a usted en busca de ayuda, apoyo, para procesar sus pensamientos o para pedirle consejo.

Recuerde guiar con amor. El objetivo final es crear una conexión con su hijo(a), ya sea que sea pequeño o durante los años más difíciles de la adolescencia. Independientemente de la conversación, siempre recuerde cuánto lo/la ama y que está ahí para cuando la/lo necesiten.

Para obtener consejos adicionales sobre cómo hablar sobre salud mental, estrés, consumo de alcohol por menores de edad, relaciones saludables y más, visite www.bstrongtogether.org/time-2-talk.