



Tu Boletín

Tercer Trimestre 2017



¿Tú cómo te comunicas con tus padres?

El proceso de comunicación puede ser dado de diferentes formas. Con tus padres es importante tener en cuenta que son las primeras figuras en las que debes confiar, ya que la función de ellos es proteger y orientar frente a todas aquellas cosas que te puedan ocurrir o que te estén ocurriendo.

Este proceso de comunicación, dependiendo de la situación, puede ser difícil, por eso te damos estos tips:

- *Busca un lugar tranquilo.* Puede ser la sala, el comedor o cualquier lugar de la casa donde puedan estar sin la presencia de factores distractores como: celulares, televisores, computadores u otros.
- *Ten en cuenta el tiempo de tu mamá y/o papá.* Es importante que ellos dispongan de espacios para conversar contigo, pero eso no quiere decir que siempre deban estar disponibles para esto, por eso es importante que les manifiestes tu necesidad de hablar con ellos y acuerden un momento en el día para tener esta conversación.
- *¿Y si tus hermanos se involucran en la conversación?* Esto puede llegar a generar una ayuda o una molestia. Por eso, es importante que tu le aclares a tus padres si deseas o no la presencia de tus hermanos.
- *Puedes hablar de cualquier tema con tu mamá y/o papá.* En ocasiones hay temas que nos incomodan o nos generan temor, pero ellos siempre estarán dispuestos a escuchar lo que sea que tengas que decir, sobre todo si es importante para ti.
- *¿Qué hacer si la relación entre tus padres no está pasando por un buen momento?* intenta hablar con cada uno por separado y aclara los sentimientos y pensamientos que tengas al respecto.



Escribe una lista con los temas que te gustaría conversar con tu papá y/o mamá

Siempre habrá tiempo para ti, solo tienes que solicitarlo.



Tu Boletín



Información para papitos y mamitas

Actualmente, los procesos de comunicación entre padres e hijos se están viendo afectados por el uso de tecnologías. En etapas de la vida, como la adolescencia, es indispensable que como padres encontremos los espacios para la conversación e interacción fuera de los espacios digitales.

La adolescencia es una etapa de la vida por la que todo ser humano ha pasado, sin embargo, la forma de asumirla cambia con cada generación y el contexto en que se desarrolla. La forma en que como padres y madres vivimos la adolescencia, es completamente diferente a como la están viviendo nuestros hijos, por eso es vital encontrar espacios para actualizarnos en el uso de tecnologías, los temas de los que puedan hablar nuestros hijos y las referencias que están viviendo a nivel social que influyan en su comportamiento o sean tomados como referencia, así asumir sin temor ni prejuicios lo que puedan llegar a contarnos sobre lo que pasa en sus vidas.

Otros factores que han afectado los procesos de comunicación, además de los aparatos electrónicos, son la falta de tiempo, el exceso de trabajo, el estrés, los problemas de dinero y los problemas de pareja, entre otros. Teniendo en cuenta lo anterior, es indispensable que a diario se mantenga un adecuado proceso de comunicación con los jóvenes que se encuentran atravesando por una serie de estados que necesariamente requieren orientación en especial de los adultos, y qué mejor si son sus propios padres las personas que puedan hacer este proceso de orientación.

Debemos tener en cuenta que una de las características de la adolescencia es cerrarse en procesos de comunicación con sus padres debido a la búsqueda de privacidad. Por tanto, es importante prestar atención a los mensajes que enviamos, verbales y no verbales, así como los que envían nuestros hijos.

Recordemos que **¡todo comunica!** y este proceso siempre necesita interacción e identificación, por eso siempre debemos mantener el contacto visual y escuchar atentamente lo que nos dicen. Pueden haber temas que nos confronten, como la sexualidad, el desarrollo de la identidad sexual, el consumo de sustancias psicoactivas, la homosexualidad o la religión, pero si demostramos signos de alarma o prejuicios, el adolescente puede optar por no confiar y cerrarse nuevamente a la conversación.

Bríndemos seguridad y tranquilidad para que nuestros hijos sientan mayor confianza y demostremos que a pesar del tema que sea, como padres estaremos ahí para guiarlos, aceptarlos y ayudarlos. Mantener una escucha activa produce la sensación en nuestros hijos de que entendemos sus opiniones.

Por último, si percibimos que algún amigo de nuestros hijos se encuentra en riesgo, busquemos ayuda de inmediato.

Nuestro ejemplo es la mejora llave para iniciar un adecuado proceso de comunicación.

*Servicio de Psicología Pediátrica - Área de Comunicaciones y Relaciones Públicas
Hospital Militar Central*