



## **Lección 2 - ¿Cómo puedo hablar con mi hijo para que me escuche?**

### **Parte 1 - Reconocer las trabas más comunes de la conversación**

El propósito de esta serie de videos es ayudarle a tener conversaciones con adolescentes que a menudo pueden estar de mal humor y no estar interesados en hablar con usted a pesar de que pasen innumerables horas enviando mensajes de texto a sus amigos y comentando en las redes sociales.

En este video en particular, exploraremos algunas de las trabas más comunes que impiden las conversaciones o dan lugar a discusiones inútiles.

Las conversaciones sobre el consumo de sustancias u otros comportamientos no deseados suelen estancarse cuando los adolescentes se ponen a la defensiva y los padres se empeñan en continuar hablando. Hay varias trabas que pueden producirse en la comunicación. Aquí le compartimos algunas de las más comunes.

**Sermonear a su hija o hijo:** Esta traba se basa en la idea de que, si usted repite una idea, su hija o hijo tendrá un momento en que se le prenda el foco o bombillo, comprenderá que usted tiene la razón y estará de acuerdo con lo que usted dice. Por ejemplo, decir que el 90% de las adicciones comienzan en la adolescencia, cuando el cerebro se está desarrollando, puede hacerle reflexionar a usted, pero no a su hija o hijo. Si se da cuenta de que le dice a su hija o hijo lo que debe hacer, en lugar de mantener una conversación, lo más probable es que usted le esté dando un sermón.

Las conversaciones sobre el consumo de sustancias u otros comportamientos no deseados suelen estancarse cuando los adolescentes se ponen a la defensiva y los padres se empeñan en continuar hablando. Hay varias trabas que pueden producirse en la comunicación. Aquí le compartimos algunas de las más comunes.

**Sermonear a su hija o hijo:** Esta traba se basa en la idea de que, si usted repite una idea, su hija o hijo tendrá un momento en que se le prenda el foco o bombillo, comprenderá que usted tiene la razón y estará de acuerdo con lo que usted dice. Por ejemplo, decir que el 90% de las adicciones comienzan en la adolescencia, cuando el cerebro se está desarrollando, puede hacerle reflexionar a usted, pero no a su hija o hijo. Si se da cuenta de que le dice a su hija o hijo lo que debe hacer, en lugar de mantener una conversación, lo más probable es que usted le esté dando un sermón.

A menudo este tipo de conversación suena como un interrogatorio. ¿Terminaste tus deberes? ¿Fuiste a casa de Juan? ¿Estuviste tomando? ¿A qué hora llegaste a casa? ¿Estás drogado? Todas estas preguntas se pueden responder con una sola palabra, lo que está bien en algunos casos, pero preguntas como éstas no se prestan a un diálogo de calidad.

Las tácticas de miedo pueden funcionar con niños, pero no con adolescentes. Ellos pueden escuchar lo que usted les dice, pero no lo tomarán en cuenta porque se basarán en sus

experiencias personales, en lo que dicen sus amigos o en la idea de que no les puede pasar algo malo.

Etiquetarlos o usar estereotipos en conversaciones, como: "¿quieres que te conozcan como un drogadicto?" puede crear conversaciones sobre los estereotipos y no sobre el comportamiento. Su adolescente puede responder con: "fumar de vez en cuando no me hace un drogadicto".

Esta traba suele producirse por la frustración y el miedo. Consiste en culpar a su hija o hijo de las cosas que van mal en la casa. Por ejemplo: "Es tu culpa que hayamos tenido que quedarnos en casa el viernes por la noche para cerciorarnos de que no ibas a hacer ninguna tontería". Esto puede acabar con la motivación de su hija o hijo para cambiar de comportamiento o afectar su auto estima.

Ley del hielo o castigo del silencio: Algunos adolescentes "escucharán" lo que usted dice sin responder nada. Pueden pensar: "aquí va otra vez... se cansará en 5 minutos y entonces podré volver a mi videojuego".

Además de los adolescentes, algunos padres también aplican el castigo del silencio cuando están enfadados con sus hijos o han tenido conversaciones difíciles en el pasado y no quieren "hablar del tema".

Las trabas de la conversación son muy comunes y se dan incluso en las mejores situaciones. Aquí le compartimos una lista de las trabas más comunes. Por favor, reflexione si las ha utilizado.