Nuestra Señora María Inmaculada del Bosque

Para padres, madres y apoderados

TIPS PARA CONECTARSE EMOCIONALMENTE CON SUS HIJOS

Departamento de Orientación

1.-Respetar la individualidad de nuestros hijos

Es importante tratar de no juzgar ni criticarlos, respetando sus pensamientos e ideas aunque no se compartan. Lo primero es reconocer sus características particulares y valorarlas. De esta forma, se evitará la lucha, se podrá ver quién es realmente, sus inquietudes, sus sentimientos, y él, a su vez, sentirá respeto y confianza por parte de sus padres, lo que es clave para el acercamiento emocional.

2.-Escuchar y empatizar

Antes de dar consejos sin que nuestro hijo, nieto o sobrino adolescente los requiera, se debe escuchar lo que quiere transmitir e intentar empatizar (vale decir ponernos en su lugar) con sus sentimientos. De esta manera, se sentirá valorado y respetado y podrá estar más receptivo a las palabras.

3.- Dar cariño

El amor en casa mueve montañas; el contacto físico con ellos será clave. Los besos y abrazos diarios y decirles lo que se les quieres es uno de los mejores regalos. El adolescente así se siente parte importante del núcleo familiar y son valores que siempre se perpetuaran en su interior y transmitirá a sus hijos.

4.- Disponibilidad emocional

No hace falta presionarlos para hablar, porque no lo harán. Lo que un adolescente necesita es sentirse libre para contar con los padres, abuelos o tíos siempre que lo necesite. Por lo tanto, es necesario encontrar las maneras de estar próximos a los hijos en estos momentos, aunque se esté teletrabajando o realizando las tareas del hogar o ejercicio en casa. Simplemente diciéndoles “llámame si me necesitas” De esta forma ellos sentirán que son lo más importante para ustedes, y que siempre estarán disponibles emocionalmente.

"La comunicación provechosa se consigue con respuestas proactivas basada en la escucha activa, el refuerzo positivo y la negociación"

JUAN MIGUEL OLLARZÚ B.
PSICÓLOGO