

CONSTRUYENDO UNA RELACION FUERTE

Los preadolescentes son niños dentro del rango de edades de 10 a 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo, además hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. A medida que ponga en práctica alguna de las siguientes sugerencias, mantenga en mente la personalidad individual de su hijo.



Escucha, escucha, escucha. Pasamos mucho tiempo diciéndoles cosas a nuestros hijos - lo que queremos que hagan, lo que queremos que dejen de hacer, cómo hacer las cosas, etc. Pero escucharles es igual de importante, si no es más.

Cuando los niños son muy pequeños, es fácil que estén cerca porque ellos dependen de usted y pasan muchísimo tiempo con usted. A medida que crecen, los niños pasan más tiempo lejos de nosotros, por lo que puede llegar a ser más difícil encontrar momentos de conexión que mantengan su relación fuerte. Por supuesto, usted todavía es el padre y continúa teniendo una gran influencia sobre su hijo, pero puede que tenga que encontrar nuevas y diferentes formas de relacionarse. Cuando usted tiene una buena relación con sus hijos, ellos se sienten comprendidos y apoyados, y es más probable que lo respeten y que sigan su cultura familiar.



Cómo puede ayudar y mantener buena comunicación con su hijo



1. **Busque las formas de relacionarse y comunicarse.** Encuentre formas de relacionarse con su hijo regularmente. Por ejemplo, coman juntos tan a menudo como le sea posible, tengan conversaciones en el automóvil mientras maneja de un lado a otro, y asista a los deportes de su hijo o a las competencias de baile. Cuanto más pueda relacionarse positivamente con su hijo a través de sus rutinas diarias, más fuerte se volverá su relación.
2. **Hable con sus hijos sobre sus intereses.** Los padres pasan mucho tiempo hablando con sus hijos acerca de normas, reglamentos, y lo que quieren que su hijo piense y haga. Es importante hacer un verdadero esfuerzo para tener conversaciones sobre las ideas y los intereses de su hijo también. Escuche, escuche, escuche. Cuando le pida a su hijo que le cuente acerca de sus ideas, ellos lo apreciarán realmente, y además usted entenderá mejor cómo está su hijo creciendo y cambiando.
3. **Continúe teniendo claros estándares para el comportamiento de su hijo.** Su niño todavía necesita que le establezca reglas claras y consistentes de lo que le está o no está permitido hacer. Las reglas en el hogar son importantes para educarlo, pero además le permiten a su hijo sentirse seguro y apoyado en el tiempo en que muchas cosas están cambiando en su vida. Cuando su hijo se siente seguro con usted guiando el camino, su relación, naturalmente se fortalecerá con el tiempo.
4. **Dé un buen ejemplo con su propio comportamiento.** Recuerde que sus hijos prestan mucha atención a todo lo que usted haga y diga. Si les demanda respeto y usted no los respeta a cambio, puede dañar su relación. Ellos piensan, "¿Por qué debería escuchar a mis padres si ellos ni siquiera hacen lo que dicen que es correcto?" Por lo tanto, modele la conducta que desea ver en su hijo – Respételos, celébrelos cuando hagan algo bien, trate de no ser demasiado crítico, y discúlpese cuando haya cometido un error. Recuerde que usted estará construyendo una base sólida para una buena relación.
5. **¡Diviértanse!** Esta etapa del crecimiento puede ser un periodo en el que usted y su hijo se sientan ansiosos sobre el futuro cercano. No se olvide de divertirse juntos, reír juntos y disfrutar de la compañía mutua. Planee actividades que ambos les guste hacer en conjunto (p. ej., cocinar, salir a caminar, hacer deporte, ver un programa de televisión, visitar un museo, ir de compras, escuchar música, o tener una noche de película).



"Maria y yo hemos estado discutiendo mucho últimamente. Una noche le pregunté si ella quería ir a una caminata conmigo. Ella estaba malhumorada al principio, pero a medida que caminábamos, las dos nos relajamos. Soplamos las semillas de un diente de león y pedimos deseos. Vi la niña maravillosa que es sin toda la confusión de la preadolescencia que pude hacer nuestras vidas miserables. Estoy tan feliz que tuviéramos esa caminata".

¿Necesita más ayuda?

Visite psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf

O contacte a su médico familiar, a la organización de salud pública local o a su consejero escolar.

¿Necesita más información?

Visite psychologyfoundation.org para aprender sobre otros programas y eventos que ofrece la Fundación de Psicología de Canadá

