

¿CÓMO...

# puedo construir y mantener una relación cálida y positiva con mi niño o adolescente?

## Consejos para padres y cuidadores

- **Escucha.** La mayoría de las veces los niños simplemente quieren un cuidador que se vincule con ellos y les brinde toda su atención.
- **Haz que las rutinas familiares sean divertidas.** Creen juntos rutinas familiares que todos disfruten: pueden ser noches de juego, maratones de películas o cualquier otra cosa, pero conviertan eso que todos disfrutaran en una rutina. Estos momentos compartidos crean recuerdos y fortalecen los vínculos.
- **Habla abierta y honestamente.** Escucha a tus hijos sin juzgarlos y ofréceles tu apoyo cuando lo necesiten, siempre dejando claros los límites y brindándoles consejos apropiados para su edad. Es un equilibrio complejo, pero es una garantía de que tus hijos se sentirán seguros y apoyados mientras van aprendiendo a tomar sus propias decisiones de manera responsable.
- **No temas discrepar, pero hazlo de manera respetuosa.** Acepta los pensamientos y sentimientos de tus hijos, aunque no estés de acuerdo con ellos. Mostrar respeto por sus opiniones fortalecerá la confianza entre ustedes.



Escanea para ver el video de este tema.

## 7 consejos para comunicarte con tu adolescente

1. **Escucha.** Si sientes curiosidad por saber qué está pasando en la vida de tu adolescente, preguntarle de forma directa no suele ser lo más efectivo. Es mejor escuchar lo que te quiera contar. Hasta un comentario casual sobre algo que ocurrió durante su día puede ser su forma de pedir ayuda.
2. **Valida sus sentimientos.** Cuando tu adolescente se enoje por algo, aunque a ti te pueda parecer insignificante, decirle algo como “seguro que pronto te sentirás mejor”, le podría parecer despectivo. En lugar de eso, demuéstrale que empatizas con sus sentimientos: “Eso suena muy difícil”.
3. **Demuéstrale tu confianza.** Busca la manera de demostrar que confías en tu adolescente, quizá al pedirle un favor u ofrecerle algo que él quiere sin que te lo pida, como una noche de videojuegos. Hacerles saber a los adolescentes que confías en ellos, fortalece su confianza y los ayuda a comportarse a la altura de las circunstancias.
4. **Elógialo.** Los adolescentes podrían actuar como si no les importara lo que sus padres piensan, pero la verdad es que sí buscan su aprobación. Encuentra oportunidades para ser positivo y alentar a tu adolescente en lo que hace. Esto es bueno para la relación, en especial cuando hay tensión.
5. **Controla tus emociones.** Es fácil enojarse cuando tu hijo es grosero, pero responder con enojo suele empeorar la situación. Cuenta hasta diez o respira profundo unas cuantas veces antes de continuar con la conversación. Si ambos están alterados, haz una pausa hasta que los dos hayan tenido la oportunidad de tranquilizarse.
6. **Hagan cosas juntos.** Hablar no es la única forma de comunicarse. Pasa tiempo con tu hijo haciendo cosas que ambos disfruten —puede ser cocinar, hacer senderismo o ir al cine— sin presionarlo a hablar de nada personal o serio.
7. **Coman juntos con regularidad.** Las conversaciones en la mesa les dan a todos los miembros de la familia una oportunidad para ponerse al día y hablar de manera casual sobre deportes, televisión o política. Los niños que se sienten cómodos hablando con sus padres sobre cosas de la vida cotidiana suelen ser más abiertos cuando se trata de hablar de temas más difíciles.

## Para conocer más, revisa estos recursos:

[Cómo ser padres buenos en un mundo malo: Principios sabios para llegar a acuerdos con los hijos \(Spanish Edition\)](#)

Escrito por David Hormachea

[Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adolescentes hablen \(Spanish Edition\)](#)

Escrito por Adele Faber

[Consejos para comunicarse con su adolescente](#)

Child Mind Institute

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.