

Destrezas de comunicación: hoja informativa para padres

Comunicarse, escuchar y hacer las preguntas correctas

- **Escuchen a su hija.** Aprendan sobre las dificultades que está enfrentando y cómo la hacen sentir. Es un período difícil, especialmente con respecto a la presión de sus compañeros de escuela, por lo que su hija necesitará mucho apoyo para resistir los instintos de ser como los demás.
- **Hagan las preguntas correctas.** No se precipiten a sacar conclusiones. Entérense bien del problema haciendo preguntas abiertas en vez de cerradas (“sí/no”).
- **Dialoguen con su hija.** Hablen con su hija acerca de determinada situación. Pregúntele a su hija su opinión sobre determinada situación. Después de escuchar su punto de vista, dialoguen sobre los posibles riesgos y las posibles consecuencias de sus decisiones y acciones.

La autoimagen y los muchachos

- **Dediquen tiempo a hablar sinceramente con su hija.** Las muchachas maduran a edades diferentes, y a medida que comienzan a sentir cambios en sus cuerpos, surgen muchas preguntas. Es importante que hablen con su hija acerca de lo que puede esperar y cómo esos cambios pueden producirse en las muchachas a edades diferentes.
- **Sean su guía.** El interés y la atracción por los muchachos también comienzan a edades diferentes, pero en general se producen en la pre-adolescencia. Hablen con su hija acerca de cómo los muchachos y las muchachas piensan de forma diferente, sobre todo cuando hay diferencia de edad.

Utilización del tiempo/destrezas de organización

- **Supervisen el tiempo de su hija.** Enséñenle a utilizar correctamente su tiempo. Ayúdenla a ser realista acerca de lo que puede lograr y cuánto tiempo necesita para realizar diferentes quehaceres y tareas.
- **Den el ejemplo.** Nuestros hijos nos observan atentamente e imitan con frecuencia lo que hacemos, incluyendo nuestros malos hábitos. Sean abiertos con su hija cuando traten de corregir un mal hábito. No se preocupen por perder la imagen de “padres perfectos”.
- **Establezcan horarios para todo.** La planificación de horas específicas de ver televisión, ir a dormir, navegar en el Internet, etc., mejorará la utilización del tiempo de todos los integrantes de la familia.

Disciplina, citas amorosas y problemas generacionales

- **Establezcan expectativas claras.** Sean claros a la hora de establecer las reglas en casa y hagan que su hija participe al fijarlas.
- **Explíquense las diferencias culturales.** Criar niños en un país y una cultura diferente puede crear conflictos. Como padres, hablen con su hija acerca de lo que piensan acerca de las diferencias. Las reglas con respecto a las mismas deben ser reflejo de un equilibrio entre las tradiciones y culturas originales y nuevas.

- **Ambos padres deben estar de acuerdo.** Si usted y su pareja tienen estilos diferentes, deben mantener una comunicación entre ambos para orientar consistentemente a su hija de acuerdo a esas diferencias.

Vestimenta apropiada y los peligros del Internet

- **Analicen lo que es apropiado y no se limiten a decir “NO”.** Cuando las preadolescentes comienzan a desarrollar sus personalidades únicas, la ropa desempeña un papel importante en esa fase. No peleen. Probablemente ustedes piensen que cierta ropa es inadecuada y su hija vea que algunas de sus amigas la usan. Si se lo prohíbe, su hija usará la ropa inadecuada a sus espaldas. Es importante explicarle por qué no puede usar cierta ropa y analizar en qué aspecto pueden llegar a un acuerdo. Pueden ver revistas de modas para sacar algunas ideas.
- **Establezcan reglas y horarios.** El Internet ofrece acceso fácil a la información, pero puede implicar peligros potenciales como robo de identidad y contacto con material inadecuado. Controlen las actividades de su hija en el Internet y supervisen el uso de otros dispositivos electrónicos como los teléfonos celulares. Conozcan qué significan términos como “LOL” y “BRB”.

Reafirmación positiva

- **Elógiénla.** Háganle saber a su hija cuando está haciendo bien las cosas. Es muy posible que siga comportándose de esa forma para seguir ganándose sus elogios. Esto la ayuda a estimular su autoestima y a seguir por “el buen camino”.
- **Ofrézcanle apoyo.** No siempre nuestros hijos hacen las cosas bien la primera vez. Ofrézcanle apoyo a su hija y proporciónenle herramientas para que lo haga mejor en la próxima ocasión.

Autoayuda

- **Tengan paciencia.** Es importante tener ecuanimidad y no recurrir al castigo físico. Tomen decisiones con la mayor claridad posible.
- **Busquen grupos de apoyo de padres.** Llamen a la línea de ayuda de la Oficina para la Salud de la mujer al 800-994-9662.

Para más información visiten:
womenshealth.gov/espanol
www.girlshealth.gov/padres

