

¿CÓMO TRATAR LOS TEMAS TABÚ CON TU HIJO ADOLESCENTE?



Cuántos temas que hacen referencia a nuestros hijos nos ponen los pelos de punta, o la vergüenza que nos da sacar algún tema "delicado" con ellos, sobre todo cuando ya están en una edad "peligrosa y rebelde".

Y es que tratar ciertos temas con hijos adolescentes es un problema para muchos padres que no saben qué término utilizar. Sin embargo, nuestro deber como padres, no permite que lo pasemos por alto.

¿Cómo podemos hablar de sexo con nuestro hijo? ¿Cómo podemos hablar de drogas? ¿Y de los primeros fracasos amorosos? Te damos algunos consejos para facilitar la comunicación sobre los temas más peliagudos...

¿Cómo manejar el mal de amores de tu hijo?

Un corazón roto es algo doloroso y puede suceder a cualquier edad. A los 10 años, un niño puede vivir una profunda tristeza debido a un fracaso amoroso. La duración puede depender de la intensidad de la relación y la inversión emocional. Es el deber de los padres de consolarlos, así como mostrarse abiertos y comprensivos.

¿Y al hablar de sexo?

Si hablar de sexo en casa delante de tu hijo te da vergüenza, es algo que sólo te ocurre a ti ya que tu hijo aún no tiene tabúes. Por lo tanto, es recomendable optar por la simplicidad.

Las preguntas de nuestros hijos suelen ser espontáneas, por lo que tómate el tiempo necesario para explicar todo lo que creas conveniente. Si las cuestiones están relacionadas con la sexualidad, aprovecha el momento para concienciarle sobre el uso de preservativos y sobre la existencia de enfermedades de transmisión sexual.

¿Tienes miedo de abordar el tema del sobrepeso con tu hijo?

Al igual que todas las cuestiones delicadas, hay maneras de abordar el tema del sobrepeso con él sin que él pierda la confianza en sí mismo o el temor de que los alimentos se conviertan en un verdadero problema para él.

En primer lugar, se recomienda no entablar largas discusiones sobre este tema, sino más bien hablar con un tono más ligero cuando surja la oportunidad.

Pregúntale cómo se siente cuando elige un tamaño de ropa adicional, o cuando sus amigos le hacen bromas en la escuela. Averigua si le gustaría que las cosas cambiaran. Háblale acerca de los beneficios del deporte y la alimentación.

La manipulación

¿Tu hijo es víctima de manipulación en la

escuela o el colegio? Al igual que el chantaje emocional, la extorsión suele darse en niños muy jóvenes, fácilmente influenciados, tímidos, ansiosos y vulnerables, que tienen miedo a decir que no por temor a perder un amigo. Por ello, es deber de los padres poner las cosas en su sitio y explicar que no se debe tener vergüenza al hablar de ello. Para poner solución, tus hijos deben pedir ayuda a un adulto.

¿Cómo hablar de drogas?

Ya oyes hablar a muy temprana edad sobre las drogas. ¿Cómo les explicas lo que es la adicción y en algunos casos, cómo la ley castiga severamente? El objetivo es crear conciencia y también dejar que den su opinión.

El mejor momento para hablar del tema es cuando escuches algún comentario sobre alcohol, tabaco o drogas. También es bueno especificarles que la venta de alcohol está prohibida para los menores de edad. En cuanto al tabaco, ¡podemos decirles que tenemos que evitar caer en la trampa!

¿Cómo detectar un problema?

El colegio o la escuela no es siempre un lugar de bienestar y, a veces puede causar más ansiedad en un niño o problemas de conducta. Además, los padres a menudo no están allí para ver lo que está sucediendo, lo que se dice en el patio y frente a las puertas del colegio. La intimidación, las burlas, el robo, los primeros besos, el desamor son cosas que se ven todos los días.

Tu papel como padre es actuar para detectar los primeros síntomas en el comportamiento de tu hijo. Para que puedas sentir su angustia, o un cierto desasosiego y así hablarlo con él.

¿Cuáles son los primeros signos de alteraciones en un niño?

En primer lugar, nos damos cuenta de que su comportamiento cambia cuando detectamos cambios de humor, trastornos alimenticios, trastornos del sueño (insomnio o dificultad para dormir), llanto repentino, o dolor de cabeza.

Para ayudarlo lo máximo posible, debemos estar muy atentos a éstas conductas y tratar de hablar con él. Es inútil dejar esa tarea para los profesores, ya que se trata de una tarea en la que los padres deben intervenir.

Para empezar, hay que ver cuál es el problema. Pide que te cuente qué le molesta, muéstrale que no está solo y que hablarlo entre todos disminuirá la presión y ayudará a encontrar una solución.

Ayúdalo a expresar su angustia. Si esto no es suficiente, a veces, el uso de un psicólogo infantil puede ser de gran ayuda. El hecho de escucharle y que él sepa que estás ahí, mejorará mucho la relación.