

CÓMO ABORDAR LAS CONVERSACIONES DIFÍCILES

Como cuidador, muchas veces se enfrentará a la tarea de tener conversaciones difíciles.

Esas conversaciones pueden girar en torno a algo que suceda en su familia. También podría tener que enfrentarse a hablar sobre noticias difíciles o trágicas que suceden en el mundo o en su comunidad. O su hijo puede estar luchando con algo en su vida, como tener problemas con un amigo o estar molesto por una mala nota en la escuela. No importa lo grande o pequeño que sea el problema, estos consejos pueden ayudarle a atravesar las conversaciones difíciles con los niños en su vida.



Cómo abordar los temas difíciles

Si en su casa o en su familia se produce un hecho difícil o que cambia la vida, como una muerte o un divorcio, es posible que tenga que ser usted quien se acerque a su hijo e inicie la conversación. Con respecto a otros temas, como las noticias perturbadoras en los medios de comunicación, puede ser conveniente esperar a que el niño se acerque a usted. En ambos casos, es aconsejable que mantenga estas conversaciones sintiéndose seguro y preparado. **Antes de dar una respuesta o comenzar una conversación, haga una pausa y siga estos consejos:**

Utilice el método de hacer una PAUSA

B

Sea abierto

Esté abierto a que le hagan preguntas y abierto a dar respuestas bien pensadas. Esto significa ser un buen oyente activo y nunca responder con juicios o críticas.

A

Pregunte

Haga preguntas a su hijo para entender el origen de lo que está pensando y sintiendo. Los niños no siempre tienen las mejores herramientas para comunicar exactamente lo que sienten o necesitan. Depende de usted escuchar y averiguar lo que está pasando. Está bien hacer preguntas para comprobar lo que ya saben antes de compartir potencialmente más información de la que necesitan.

C

Retome la conversación

¿Se enfrenta a una conversación sobre la que no está seguro de cómo responder? ¡Está bien! No tiene que tener todas las respuestas de inmediato. Dígale a su hijo que lo pensará y que retomarán la conversación.

Retomar la conversación con su hijo también significa ver cómo están las cosas cuando haya pasado algún tiempo. Es posible que necesite tiempo para procesar la información. Solo porque la conversación haya terminado y no haya oído que su hijo la vuelva a mencionar, no significa que todavía no esté pensando en lo hablado. Puede comprobarlo diciendo: "¿Recuerdas lo que hablamos la semana pasada? Solamente quería ver cómo te sentías y recordarte que estoy aquí si quieres hablar".

K

Conozca a su interlocutor

Cuando hable con su hijo, asegúrese de que la respuesta sea apropiada para la edad del niño. Esto incluye el lenguaje que utiliza y el tipo y la cantidad de información que brinda.



CONSEJOS GENERALES

- Hágale saber a su hijo que lo ama y que su amor por él no está cambiando ni cambiará
 - Sea honesto, claro y concreto
 - Equilibre su reacción y sus emociones
 - Resista el impulso de llenar el silencio. Concédale tiempo para procesar
-

OTROS CONSEJOS

El momento y la manera de abordar al niño en su vida pueden variar en base al tema.



TEMAS PERSONALES: muerte o enfermedad, divorcio, mudanza, nuevo integrante de la familia

Consejos:

- Asegure a su hijo que su comportamiento no tuvo nada que ver con lo ocurrido y que no contribuyó con el cambio.
 - Prepárese para una reacción en cualquiera de los extremos del espectro. Es posible que se ponga más emotivo de lo que usted esperaba o que apenas reaccione.
-



TEMAS COMUNITARIOS: tiroteos, crímenes o discursos de odio, pandemia, catástrofes naturales

Consejos:

- Busque el lado positivo. Haga que su hijo escriba una pequeña lista de las cosas que lo ilusionan para así ayudarlo a ver lo bueno en el futuro.
 - No sienta que es necesario razonarlas. Es más importante que usted sea honesto con lo que sucede y, lo que es más importante, que se limite a escuchar.
-