

5 Consejos para Ayudar a tu Adolescente a Manejar los Conflictos

Los años de escuela intermedia o primaria y secundaria pueden ser un desafío para los niños, y también para los padres. Los niños enfrentan cambios corporales, la necesidad de encajar - conflictos en la escuela, acoso, y drama en las redes sociales. Cuando tu hijo experimenta un conflicto, estos 5 consejos pueden ser útiles.

Uno: Reconoce sus sentimientos. Hazle saber a tu hijo que está bien estar enojado o sentirse herido. Puedes apoyarlo al preguntarle sobre sus sentimientos sin tratar de descartar su dolor.

Dos: Haz todo para mantener la calma. Es difícil resolver un problema cuando estás enojado. Muestra maneras de tranquilizarte como con ejercicios o respiraciones. El método 4-7-8 es algo que puedes probar. Inhalas por 4 segundos, detén la respiración por 7, y exhala por 8.

Tres: Ayuda a que tu hijo practique a expresarse. Es difícil resolver los conflictos sin hablar de ellos. Anima a que tu adolescente escriba una carta de práctica para decidir lo que es más importante expresar y la mejor manera de hacerlo. Después, puedes practicar la conversación con tu hijo adolescente.

Cuatro: Enseña la imparcialidad. Pídele a tu hijo que trate de imaginar la perspectiva de su amigo, aunque no esté de acuerdo con él. Cinco: Prepáralo para el conflicto. Por ejemplo, cuéntale a tu adolescente cómo enfrentaste un conflicto cuando eras niño, qué funcionó y qué no.

Pídele a tu hijo que reflexione sobre conflictos pasados que haya manejado bien o que desearía haber manejado mejor. O habla sobre las formas en que has visto a otros mantener la calma, alejarse o resolver problemas.

Entonces, 5 consejos. Reconoce sus sentimientos. Mantén la calma. Ayuda a que tu hijo practique a expresarse. Enseña la imparcialidad. Prepáralo para el conflicto.

Si pones en práctica estos consejos aumentará la confianza y abrirá la puerta a futuras conversaciones. ¿Y sabes qué? Tu hijo probablemente lo apreciará, aunque no siempre lo admita.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

