

8 maneras de conectarse con niños, adolescentes y adultos jóvenes.



¡Conectar es clave! Haga que sea un hábito de charlar con su hijo todos los días. Será más fácil tener conversaciones serias sobre el alcohol, las drogas y/o los juegos de azar y los hará sentirse cómodos de venir a usted para recibir consejos.

1 Discutir intereses compartidos como deportes, música, arte, tecnología o películas de forma regular. Tómese el tiempo para aprender acerca de sus pasatiempos y participe, incluso estando al margen.

5 Coman juntos. Puede ser desayuno, almuerzo o cena. Una comida completa, una rebanada de pizza o un sándwich de mantequilla de maní y jalea. Éste es un buen momento para conversar y/o mejor aún, si se hace la hora de la comida una “zona libre de teléfono celular.”

2 Asegúrese de asistir al menos a algunas de sus actividades para que sepan que lo que están haciendo es importante para usted. Si se pierde una actividad, asegúrese de decirles por qué no asistió y pregúntales qué pasó.

6 Lea con o para su hijo, incluso con preadolescentes y adolescentes. La lectura permite la unión. Con los adolescentes, lea el mismo libro que les interesa y luego hablen al respecto.

3 Dediquen tiempo a realizar actividades juntos. Entrenar para una carrera, jugar al baloncesto, ser voluntarios en la comunidad, disfrutar de la música que les gusta – cualquier cosa.

7 Nunca deje de jugar con los niños en su vida. Hagan algo que les guste, como jugar videojuegos o disparar aros. No descarte una noche de juego familiar/grupal con los preadolescentes, ellos también lo disfrutan.

4 Crecer es difícil. Ayúdeles a superar alguna situación difícil. Hoy en día, los argumentos con amigos o compañeros de clase continúan en las redes sociales y luego sienten que su mundo se está desmoronando. Hable acerca de cómo se sienten y ayúdelos a encontrar maneras de manejar situaciones difíciles.

8 ¡Creen juntos! Involucre a los niños en la decoración o arreglar algo alrededor de la casa. Cocinen juntos la cena. Los proyectos de arte son un gran éxito. Sea creativo y flexible.

Usted puede ser la diferencia. Al conectarse con un niño, asegúrese de permitir la cantidad correcta de independencia.

Mantener a un niño sobreprotegido crea problemas. Déjelos salir con amigos, pero manténgase al tanto hacia van. Deje que negocien con usted sobre lo que se espera. Una conexión bidireccional saludable entre usted y su hijo les ayudará a aprender a navegar y tomar buenas decisiones.

Visite nuestros recursos útiles en la sección de herramientas de prevención para obtener apoyo en la conexión con los niños en su vida.