

¿Cómo Pueden Hablar los Padres con sus Hijos Adolescentes?

- 1. SEA ABIERTO.** Los jóvenes aprecian la sinceridad de sus padres y quieren saber de sus propias experiencias acerca de relaciones de noviazgo.
- 2. SEA EL EXPERTO.** Ser experto en la vida de sus hijos significa hablar con ellos y escuchar su punto de vista. Tome el tiempo para escuchar y responder.
- 3. SEA ACCESIBLE.** Aunque los padres estén muy ocupados, es importante ser accesible para sus hijos cuando tienen que hablar con usted.
- 4. SEA CONFIADO.** Los hijos quieren que sus padres les tengan confianza y que les muestren que les quieren, pase lo que pase.
- 5. MANTÉNGASE TRANQUILO.** Los adolescentes dicen que mantenerse tranquilo es algo que los padres pueden hacer para mejorar las conversaciones sobre asuntos delicados como el sexo.
- 6. HAGA PREGUNTAS ABIERTAS.** Pregúnteles a sus hijos lo que ellos piensan, haciendo preguntas abiertas (las que no se pueden contestar con un mero “sí” o “no”).
- 7. ESCUCHE A SUS HIJOS.** Deje que sus hijos hablen sin interrupción. No interrumpa ni termine sus oraciones.
- 8. PÓNGASE EN EL LUGAR DE SUS HIJOS.** Haga un esfuerzo para ponerse en el lugar de sus hijos y pensar en las cosas desde su perspectiva.
- 9. APELE A METAS COMUNES.** Cuando quiera que sea posible, ponga énfasis en las metas comunes y dígales a sus hijos que usted quiere todo lo mejor para ellos. Sea compasivo.
- 10. DEMUESTRE SU INTERÉS.** Asegúrese de que sus hijos sientan que usted está prestándoles toda su atención. Mantenga contacto visual con sus adolescentes cuando habla.



Fuente: *La Comunicación entre Padre y Adolescente sobre el Sexo en las Familias Latinas: Una Guía para Proveedores de Servicios*, 2008. Por Vincent Guilamo-Ramos, PhD, LCSW y Alida Bouris, MSW, Columbia University School of Social Work. Guía disponible para bajar en la página Web de la Iniciativa Latina de la Campaña Nacional.

Reconocimiento especial a Dr. Jim Jaccard y Dra. Patricia Dittus. Hecho posible por el apoyo de la Turner Foundation.



Strategies for Practitioners and Parents

How Can Parents Talk to their Teens?

- 1. BE OPEN.** Teens appreciate parental honesty and want to hear about your own experiences with dating and relationships.
- 2. BE THE EXPERT.** Being an expert on your teen's life means talking with them and hearing their point of view. Take the time to listen and to respond.
- 3. BE ACCESSIBLE.** Parents have busy schedules, but it's important to be available to your teen when they need to speak with you.
- 4. BE TRUSTING.** Teens want their parents to trust them and to show that they love them no matter what.
- 5. STAY CALM.** Teens say that staying calm is one thing that parents can do to really improve conversations about sensitive topics like sex.
- 6. ASK OPEN-ENDED QUESTIONS.** Ask your teen what he or she thinks, using open-ended questions (ones that can't be answered with a simple "yes" or "no").
- 7. LISTEN TO YOUR TEEN.** Let your teen speak without interruption; don't interrupt or finish sentences for them.
- 8. PUT YOURSELF IN YOUR TEEN'S SHOES.** Make an effort to put yourself in the place of your teen and think about things from his or her point of view.
- 9. APPEAL TO COMMON GOALS.** Whenever possible, emphasize common goals and tell your teen you want what is best for him or her. Be supportive.
- 10. SHOW YOUR INTEREST.** Make sure your teen feels you're giving them your full attention. Make eye contact with your teen when talking.



Source: *Parent-Adolescent Communication about Sex in Latino Families: A Guide for Practitioners*, 2008.
By Vincent Guilamo-Ramos, Ph.D., LCSW and Alida Bouris, MSW, Columbia University School of Social Work.
Available on the National Campaign's Latino Initiative website.

Special credit to Drs. James Jaccard and Patricia Dittus. Made possible with the support of the Turner Foundation.

