

No estamos solos... ¡y eso es algo bueno!

“La conexión es la energía creada entre personas cuando están vistas, escuchadas, y valoradas – cuando pueden dar y recibir sin juicio.”

-Brene Brown, PhD, LMSW

Nuestros hijos adolescentes son parte de la generación más “conectada” en la historia humana. Sus amigos están tan cerca como el punto del dedo...o el pulgar. Desafortunadamente, este tipo de conexión puede dejar a una persona sintiendo vacío o solo.

Los humanos nacen con la necesidad de conectarse. Los recién nacidos reciben confort por medio del tacto cariñoso de los cuidadores. Los niñitos alcanzan una mano cuando cruzan la calle. Niños buscan un abrazo de seguridad cuando sienten triste. Cuando llegan a la adolescencia, puede parecer que nuestros hijos no necesitan, ni quieren conectarse con nosotros, pero no puede ser más falso! Estudios de investigación social demuestran

que un sentimiento de conexión con la familia aumenta la resiliencia (resistencia, adaptación). Cuando tenemos una conexión con los que a ellos les importamos nosotros, encontramos la fuerza de confrontar los retos de la vida. Hay consuelo y solidez en el conocimiento que no estamos solos en este mundo.

¿Qué podemos hacer nosotros para conectarnos con nuestros adolescentes, aun cuando parece que no quieren conectarse con nosotros?

Aquí hay algunos consejos:

- * **Comer juntos.** Todos nosotros necesitamos comer. La hora de comer puede y debería ser más que comer en el carro en camino al próximo evento. La investigación social describe los beneficios numerosos de tener [las comidas familiares](#) en la salud física, emocional, y mental.
- * **Escuchar.** Escuchando a nuestros hijos puede ser como alimentar a un ciervo salvaje de la mano. Tiene que mantenerse callado y quieto para evitar un movimiento repentino o ellos saltarán la cerca y correrán hacia la seguridad. A menudo, ellos no quieren que resolvamos sus problemas, ni quieren consejos. A veces, necesitan que escuchemos sin comentar, regañar, o juzgar.
- * **Mirarlos a los ojos.** Sabemos que podemos escuchar mientras preparamos la cena, lavar el carro, o doblar la ropa, pero nuestros hijos necesitan saber que prestamos atención. La mejor manera de comunicarlos que estamos concentrados en ellos es mirarlos a los ojos cuando hablan. Este también los enseña a hacer lo mismo cuando nosotros hablamos a ellos.
- * **Decirles.** Nuestros hijos saben que a nosotros nos importan, pero quieren escuchar las palabras “creo en ti,” “eres importante,” y “estoy orgulloso de ti.”
- * **Hacer el tiempo con ellos una prioridad.** La vida es ocupada. Pasamos tanto tiempo corriendo hacia la próxima oportunidad que, antes de darnos cuenta, nuestros hijos están visitando las universidades. Pausen y tomen el tiempo para estar juntos. Enseñar a nuestros hijos a estar cómodos en momentos quietos es una habilidad que los servirá bien mientras crecen.
- * **Dedicarse a las tradiciones.** Algunas tradiciones familiares han durado décadas, otros se establecen en el estímulo del momento. Las tradiciones nos mantienen conectados a una parte de quienes somos. Discutan sus tradiciones familiares y creen nuevas

Principio de Prevención para Diciembre

Tener una conexión con los demás da a los adolescentes la seguridad que necesitan para estar por su cuenta y desarrollar soluciones creativas y sanas.

Conversaciones que Cuentan

La conexión es importante para todos humanos. Nos da un sentido de pertenencia. La investigación social demuestra que es más probable que los adolescentes con fuertes lazos a la familia y la comunidad tengan un sentido de seguridad que disminuye su vulnerabilidad a comportamientos insalubres y arriesgados.

Historia familiar nos ayuda a crear nuestra historia y nos conecta. Entender esa historia ayuda a los adolescentes mientras empiezan a entender quiénes son y cuál es su lugar en el mundo. Utilice la actividad de PowerTalk para crear su Historia Familiar (Family Story).

Consejos de tecnología para los papás: Desenchufar

A menudo, la misma tecnología que nos conecta al mundo puede interferir con nuestra habilidad de conectarnos el uno al otro. Es crucial para nuestra salud que tomemos el tiempo de “desenchufar” de nuestra tecnología. Estudios científicos demuestran que mirar una pantalla durante la hora antes de dormirse [puede afectar patrones de sueño](#). Individuos que guardan dispositivos tecnológicos en el cuarto donde duermen tienen una probabilidad bajada de [tener sueño ininterrumpido](#). También sabemos que exposición prolongada a la tecnología contribuye al desarrollo posible de trastornos de ansiedad en adolescentes.

Necesitamos ayudarlos a nuestros hijos a interactuar con las personas vivas. Individuos que se sienten cómodos con la interacción social tienen más éxito en todas áreas de sus vidas.

Empezar con los siguientes pasos...

- ⇒ Reservar un tiempo cada día para su familia desenchufar – cuando todos apagan y guardan sus dispositivos tecnológicos por un tiempo específico.
- ⇒ Salir a caminar, preparar una comida y comerla juntos, jugar un juego – hacer algo juntos... sin teléfonos.
- ⇒ En la noche, mantener todos teléfonos/tecnología en un lugar definido para cargarlos. Esta área debería quedar lejos de las áreas donde ustedes duermen.

Al principio, puede ser difícil, pero se vuelve más fácil con la práctica. Las conexiones que forman como una familia durarán toda la vida.

ThePowerofChoice.info

