



Como Hablar con los **Adolescentes**

A pesar de sus quejas y protestas, los adolescentes necesitan y quieren que los adultos sean parte de sus vidas, reconociendo que ellos pueden apoyarlos, enseñarles, guiarlos y protegerlos en su camino hacia la madurez.

Para enseñar, guiar o asesorar exitosamente a los adolescentes normales es importante saber canalizar su energía y creatividad hacia pasatiempos sanos. Las siguientes sugerencias pueden ser útiles cuando converse con adolescentes; ya que el dedicarles el tiempo necesario para hacer preguntas y escuchar las respuestas sin juzgar puede ser muy efectivo.

Para mayor información, por favor contacte a la:

American Psychological Association
Children, Youth, and Families Office
Pubinterest@apa.org

O visite nuestra página Web:
www.apa.org/pi/cyf/

Como Hablar con los Adolescentes

Adaptado de la: American Psychological Association. (2002) *Developing adolescents: A reference for professionals*, Washington, DC: Autor.

- ***Involucre a los adolescentes con preguntas que no los haga sentir amenazados.*** Escoja una o dos preguntas a la vez y haga preguntas que les ayuden a definir sus identidades. Por ejemplo, ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Qué es lo que esperas del futuro? Escúchelos sin juzgarlos; escuche más y hable menos. Esto permite que el adolescente se dé cuenta que usted valora su opinión y de esa manera aumenta la confianza que él o ella tiene en usted. *Forgatch, M., & Patterson, G. (1989).**
- ***Haga preguntas abiertas, preguntas que requieran una respuesta más allá de un sí o un no.*** Esto ayuda al adolescente a pensar sobre sus ideas y opciones. *Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999).*

- *Evite preguntas que contengan un “por qué”, ya que ellas tienden a poner a las personas a la defensiva (Plutchik, R., 2000).* Trate de expresar sus preguntas de tal forma que aludan a lo que el adolescente está pensando en lugar de explicar la razón del por qué el adolescente ha dicho o hecho algo. Por ejemplo, en vez de preguntar, “¿Por qué dijiste eso?” diga: “Parecía que estabas tratando de expresar un punto válido cuando dijiste eso. ¿Me podrías explicar mejor lo que quieres decir?”
- *Trate de reflejar el estado emocional del adolescente, a menos que éste sea hostil.* Si el adolescente parece entusiasmado o triste, permita que sus respuestas reflejen ese estado emocional. Cuando una persona ve el reflejo de su estado anímico, esto contribuye a que se sienta comprendida. *Forgatch, M., & Patterson, G. (1989).*
- *Informalmente, modele estrategias racionales para tomar decisiones.* Converse sobre cómo llegó a una decisión en alguna ocasión. Explique, por ejemplo, cómo definió usted un problema, generó opciones, anticipó las consecuencias positivas y negativas, tomó la decisión y evaluó el resultado. Sea breve, y escoja un tema de interés para los adolescentes ya que ellos tienen un lapso de atención relativamente corto. *Keating, D. P. (1990).*
- *Discuta los problemas éticos y morales que se planteen en las noticias.* Aliente al adolescente a pensar en voz alta sobre estos temas. Sin cambiar su punto de vista, cuestione en voz alta cómo otros podrían diferir con sus perspectivas sobre este tema y qué podría influir en estas diferencias. *Santilli, N. R., & Hudson, L. M. (1992).*

**Para citas completas, visite:
www.apa.org/pi/pii/develop.pdf*

Distribuido por: