Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

CÓMO APOYAR A SU HIJO ADOLESCENTE EN LA TOMA DE DECISIONES DIFÍCILES

Si usted tiene un hijo adolescente que tiene dificultades para tomar decisiones importantes en su vida, una estrategia llamada entrevista motivacional puede resultar útil. A continuación, se presentan recomendaciones prácticas que puede aplicar al utilizar esta técnica cuando converse con su hijo.

EVITE EL REFLEJO DE CORRECCIÓN

Como cuidador, es natural que usted quiera dar consejos. Sin embargo, los consejos suelen tener mejor recepción cuando primero se pide permiso. Si desea orientar a su hijo, puede preguntar, por ejemplo:

- ¿Te gustaría escuchar mi opinión?
- ¿Puedo compartir otra perspectiva?

En algunas ocasiones, su hijo no busca consejos. En estos casos, es importante evitar lo que se conoce como el **reflejo de corrección.** Este reflejo aparece cuando una persona ofrece consejos a alguien que siente ambivalencia, es decir, que se encuentra dividido entre dos o más opciones. Cuando una persona se siente en conflicto, recibir consejos suele llevarla a defender la opción contraria. A este proceso también se le llama reflejo de corrección.

En lugar de aconsejar directamente, considere aplicar una o varias de las siguientes estrategias durante la conversación con su hijo:

PREGUNTAS ABIERTAS

Las preguntas abiertas permiten que la otra persona responda con libertad y con más detalle. Estas preguntas fomentan la reflexión y mantienen la conversación activa.

Algunos ejemplos son:

- ¿Qué es lo que te gusta de cada universidad?
- Cuéntame más sobre las opciones que tienes.

Las preguntas abiertas suelen comenzar con expresiones como:

- ¿Qué…?
- ¿Cómo…?
- Cuéntame más sobre…
- Ayúdame a entender…

AFIRMACIONES

Las afirmaciones ayudan a que la persona reconozca sus propias fortalezas. Este tipo de mensajes refuerza la confianza y le permite apoyarse en sus capacidades para afrontar situaciones difíciles. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Me doy cuenta de que estás reflexionando detenidamente para tomar la mejor decisión para ti.
- Veo que haces un gran esfuerzo.

REFLEXIÓN ESPECULAR

Podemos usar la reflexión epecular para mostrarle a la persona lo que usted entiende que ella dice. Ya sea con las mismas palabras o con lo que interpreta del mensaje. No es necesario hacerlo de forma exacta. Si la reflexión especular no coincide por completo, la mayoría de las personas corrige el mensaje de manera natural.

Estos son algunos ejemplos:

- Parece que quieres dejar tu trabajo, pero dudas porque valoras tener ingresos adicionales.
- Suena a que lo que más te atrae del uso de cigarrillos electrónicos es sentir que encajas con tus amigos.

RESUMEN

Al resumir lo que su hijo ha expresado, usted puede organizar la información y resaltar los puntos clave.

Un resumen puede sonar así:

- Hasta ahora, te he escuchado decir que valoras mucho estar con tus amigos, pero también que te resulta difícil concentrarte en clase cuando te sientas cerca de ellos porque hablan durante el tiempo de trabajo. Esto ha afectado tus notas y te genera frustración.

PONERLO TODO EN PRÁCTICA

No es necesario utilizar todas estas herramientas en cada conversación. Usted puede combinarlas según el desarrollo del diálogo. El objetivo consiste en ayudar a su hijo a desarrollar habilidades para tomar decisiones difíciles.

Es posible que su hijo no llegue a una decisión al final de la conversación. Eso es completamente válido. Dele tiempo para reflexionar sobre lo hablado.

RECUERDE:

Una parte fundamental de este proceso consiste en permitir que su hijo asuma las consecuencias de sus decisiones. Esta es una habilidad importante para la vida. Siempre que la consecuencia no ponga en riesgo su vida ni tenga un impacto grave en su bienestar, es apropiado permitir que afronte los resultados de sus elecciones.

Para más información, visite
https://tinyurl.com/29ta2dhr