



# Hablando con adolescentes: Comunicarse para conectarse: Parte 1

Es fácil tener crisis emocionales cuando se habla con los adolescentes, especialmente sobre sus dilemas. Con el fin de impactar y ahondar durante la conversación con un adolescente prepare adecuadamente el escenario de la conversación teniendo en cuenta algunas estrategias efectivas y los errores comunes que puede cometerse.

## Conclusiones claves:

1. Reconocer y respetar el cambio en el cerebro de los adolescentes.
2. Reconocer y apoyar los desafíos y las tareas que demandan el proceso de madurar
3. Evitar los obstáculos habituales de una comunicación efectiva.
4. Aplicar los 4 pasos para que la conexión sea efectiva y haya una buena comunicación.



- Comunicación abierta - Escuche primero, hable después.
- La regla de oro - Trate al adolescente como quiere que lo traten a usted.
- Evalúese a usted mismo - Pregúntese sobre sus propias expectativas. ¿Desea que el adolescente despliegue un comportamiento específico? Reconocer los sesgos e intereses que usted tiene le permitirá ponerlos de lado y observar las cosas bajo la perspectiva del adolescente.
- Aplique la [escucha activa](#) - Reflexione sobre lo que su hijo ha compartido para asegurarse de que lo comprende.

