

# Hablar con tus papás

---

Publicado el: 28-07-2022

Seguro que ya hablas con tus papás, pero ¿y si necesitas hablar con tus papás de verdad? Tal vez tengas un problema que no eres capaz de solucionar por ti mismo. O quizás quieras sentirte un poco más cerca de papá o de mamá. Está bien que confíes en tus papás. De hecho, ellos te pueden ayudar mucho.

Si no tienes papás o no puedes hablar con ellos, también puedes hablar con otro adulto de confianza que haya en tu vida. Busca a un profesor, un entrenador, un pariente, tu orientador escolar o un terapeuta que te escuchará y entenderá cuando quieras hablar.

He aquí unas pocas ideas sobre de qué puedes hablar:

**Habla sobre las cosas de cada día.** Convierte el hablar con tus papás sobre las cosas cotidianas en un hábito. Comparte con ellos las cosas que te vayan bien. Háblales sobre las partes positivas de tu día, una nota de la que te sientas especialmente orgulloso o un chiste divertido que te haya contado un amigo. Hablar con tus papás te ayudará a sentirte más cerca y a disfrutar de la mutua presencia. Así, cuando necesites hablar sobre un problema que tengas, te resultará más fácil.

**Habla sobre un problema que estés teniendo.** Algunos niños creen que, si comparten un problema con sus papás, solo conseguirán que ellos se preocupen y se angustien. Pero tus papás saben gestionar bien el hecho de enterarse de cualquier problema que puedas tener, sea grande o pequeño. Si parecen estar preocupados, eso solo significa que les importas y que te quieren.

Hay niños a quienes no les gusta hablar de sus problemas porque no quieren pensar en ellos. Tienen la esperanza de que se resolverán por sí solos. Pero es muy difícil que los problemas se resuelvan solos. Y ocultar tus sentimientos puede hacer que te sientas estresado.

**Habla sobre las cosas que te preocupan.** Si algo te preocupa, deja que uno de tus papás sepa de qué se trata. El mero hecho de hablar sobre ello, puede hacer que una preocupación parezca ser más pequeña. Tus papás pueden ayudarte a saber cómo abordar eso que te preocupa. Y eso te ayudará a sentirte más preparado.

**Habla sobre tus sentimientos.** Hablar sobre lo que sientes te ayudará a conocerte mejor. Te ayudará a manejar mejor tus sentimientos. Uno de tus papás (o ambos) puede ser la persona ideal para compartir tus sentimientos. Después de todo, ellos te conocen bastante bien. Puedes ser tú mismo cuando estás con ellos.

**Pasen tiempo haciendo cosas con las que disfruten estando juntos.** Es fácil hablar con tus papás mientras están haciendo algo juntos. Invita a tu papá o a tu mamá a dar un paseo, a jugar a algo, a hacer deporte, a cocinar o a ver un programa que les guste a los dos. Pasar tiempo juntos los ayuda a relajarse, a disfrutar y a sentirse más cerca el uno del otro. Y eso hace que sea más fácil abrirse y conversar sobre cualquier cosa o sobre nada en especial.