

Cómo evitar que tu hijo(a) se escape

Objetivo

Identificar formas de mejorar la comunicación con adolescentes para evitar que tu hijo(a) se escape.

Lo que debes saber

Muchos adolescentes han pensado en huir, pero la mayoría no lo hace. Los adolescentes que se escapan no son malos chicos; aunque han tomado malas decisiones, se han metido en problemas o sienten una presión de la que quieren escapar. En lugar de enfrentarse a sus problemas y resolverlos, pueden querer huir de ellos. O piensan que irse de casa es una forma de liberarse de una situación familiar difícil. Puede que no se den cuenta de los riesgos que conlleva.

Como padre, hay algunas cosas específicas que puedes hacer para evitar que tu hijo(a) adolescente se escape. He aquí algunos consejos.

1. Ayuda a tu hijo(a) a aprender a resolver problemas.
2. Empatiza con él o ella en lugar de reaccionar de forma exagerada, corrigiendo y dirigiendo.
3. Dale a tu hijo(a) la oportunidad de expresar sus pensamientos y frustraciones.
4. Ofrece soluciones y capacita a tu hijo(a) para resolver los problemas.
5. La comunicación y la escucha activa son muy importantes; escucha a tu hijo(a) antes de juzgarlo(a) u ofrecerle tus consejos y opiniones.
6. Dile a tu hijo(a) que le escucharás y hablarás de *cualquier* tema, preocupación o inquietud.
7. Valida el punto de vista de tu hijo(a). A veces, los adolescentes quieren saber que se les escucha aunque no necesariamente se esté de acuerdo con ellos.
8. Colabora y negocia a la hora de establecer las normas del hogar.
9. Recuerda que los adolescentes van a cometer errores, es parte del crecimiento. Hazle saber a tu hijo(a) que siempre estarás ahí, pase lo que pase.
10. Si tu hijo(a) adolescente te cuenta o muestra signos de ser acosado(a), ponte en contacto con su escuela.
11. Dile a tu hijo(a) que está bien estar enojado(a) y ayúdale a encontrar formas de expresar su ira de manera saludable.
12. Trata a tu hijo(a) adolescente como te gustaría que te trataran a ti.
13. Hazle saber a tu hijo(a) que no hay nada que pueda hacer para que dejes de quererlo(a).

14. Dedicar tiempo a hablar con tu hijo(a) adolescente todos los días. Socializar con los adolescentes es una de las mejores formas de reconocer que estás ahí y que sus opiniones importan.

Aunque todos los padres quieren evitar que sus hijos se escapen, es importante reconocer que no se puede encerrar al adolescente en casa y controlar todos sus movimientos. Las fugas no suelen ser impulsivas. En muchos casos, los pensamientos sobre la huida se producen a lo largo de varios días en los que el o la adolescente tiene cada vez menos ganas de volver a casa. Los adolescentes que piensan en huir suelen mostrar ciertos comportamientos. Puedes notar lo siguiente:

- Cambios en el comportamiento, como comer o dormir mucho más de lo normal.
- Ser menos sociable con los miembros de la familia.
- Quedarse fuera más tarde de lo habitual.
- Quedarse con frecuencia en casa de amigos.
- Consumir alcohol y/o drogas.
- Tener bajas calificaciones.
- Aumento del absentismo escolar.
- Romper las normas escolares o familiares.
- Tener un comportamiento destructivo, arrebatos de ira o meterse en peleas.
- Acumular dinero o posesiones.
- Verbalizar el deseo de huir, haciendo declaraciones como “¡Tengo que salir de aquí!” o amenazando con irse.

¿Tu adolescente muestra alguno de los comportamientos anteriores? Descríbelos aquí.

¿Has hablado de tus preocupaciones con tu hijo(a) adolescente? ¿Qué ha pasado?

Incluso si haces todo lo correcto, tu hijo(a) adolescente puede optar por huir. Si esto ocurre, puedes hacer lo siguiente:

- Llama inmediatamente a la policía. Pídeles que sigan los protocolos de búsqueda de personas desaparecidas.
- Llama a todas las personas que tu hijo(a) conoce y pide su ayuda.

- Busca en la habitación de tu hijo(a) y en los registros del teléfono móvil. Rastrea la ubicación del teléfono, si es posible.
- Si tu hijo(a) adolescente tiene una tarjeta de crédito, revisa si ha hecho retiros o compras recientes.

Qué hacer

Si tu hijo(a) adolescente ha amenazado con irse, o si sospechas que está planeando escaparse, hazle las siguientes preguntas: ¿Por qué quieres irte? ¿Qué está pasando? Escucha lo que tu hijo(a) tiene que decir. Intenta no ponerte a la defensiva ni explotar de ira. Describe la conversación.

Tu objetivo es entender el punto de vista de tu hijo(a). Si él o ella dice que tus reglas son injustas, responde que pensarás en la conversación y le harás saber tu decisión. Evita hacer promesas que no puedas cumplir o invalidar las normas para complacer a tu hijo(a). En este punto, trata de entender por qué está tan molesto(a) y está considerando escaparse.

Dile a tu hijo(a) lo que sientes por su marcha. Puedes recordarle que le quieres y que no hay ningún problema que no puedan resolver juntos. Piensa en lo que vas a decir y escríbelo a continuación.

Si tu hijo(a) adolescente cree que huir podría resolver un problema, insístele en que hable contigo primero. Juntos, pueden plantear opciones para tomar mejores decisiones.

Piensa también en el entorno de tu casa. ¿Qué puedes hacer para que tu casa sea un lugar mejor para tu hijo(a)? Pregúntale a tu hijo(a) qué es exactamente lo que quiere cambiar en

casa. ¿Qué es lo que quiere? Probablemente no puedas cambiar todo lo que tu hijo(a) quiere, pero puedes intentar llegar a un acuerdo. Intenta siempre hacer todo lo posible para que tu hijo(a) se sienta seguro(a) en casa. Ten una conversación sobre los cambios en el entorno del hogar con tu hijo(a) adolescente y describe lo que ha ocurrido.

Es posible que tengas que pedir ayuda. Puede ser a una persona a la que tu hijo(a) respete, como un entrenador, un profesor, un abuelo u otro familiar. O tal vez quieras buscar ayuda profesional. ¿A quién puedes preguntar? Enumera dos o tres personas.

Ahora, revisa la lista de consejos para evitar que tu hijo(a) adolescente considere la posibilidad de escaparse. Durante el próximo mes, comprométete a poner en práctica al menos uno de estos consejos cada día. Rellena el cuadro de la página siguiente. Anota la fecha, el consejo que probaste y lo que sucedió, incluyendo la respuesta de tu hijo(a).

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Te ha ayudado esta hoja de trabajo a mejorar la comunicación con tu hijo(a)? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Cuál fue el principal obstáculo que encontraste?

¿Te sigue preocupando que tu hijo(a) se escape? Explica tus pensamientos a continuación.

¿Qué más puedes hacer para evitar que tu hijo(a) se escape?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?
