



Comunicación con los hijos adolescentes: ¿por qué se hace tan difícil?



Durante los años de la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en que existía una buena relación durante la infancia.

Por esta razón, son frecuentes en las terapias las quejas de los adultos por la dificultad que tienen para dialogar con ellos.



Las resistencias del adolescente para hablar con sus padres se genera a raíz de la necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales, mientras que los padres quieren seguir manteniendo con sus hijos el mismo tipo de relación que tuvieron durante su infancia".

En la adolescencia, los jóvenes empiezan a ganar independencia y a tomar decisiones, lo cual muchas veces genera temor en los padres.

Estos tienen miedo de que sus hijos no puedan defenderse solos, de que se equivoquen, se lastimen o los dañen y, en esto, entran temas como la noche, el sexo, la violencia, las drogas y el alcohol, produciendo una dificultad de los adultos de vincularse con los jóvenes y dialogar sobre ello, lo que se traduce en un aumento de las consultas a psiquiatría y psicología de adolescentes.

"Es una etapa de muchos cambios corporales, emocionales y sexuales, y los hijos, para poder sentirse independientes, comienzan a cuestionar a los padres, a buscar respuesta 'afuera', con los amigos, la calle, las fiestas, los grupos. Las nuevas amistades responden a la necesidad de la etapa adolescente, es un proceso indispensable para separarse de los padres. Se comienza a dar la separación del mundo familiar, la separación de la infancia", agrega Valentina Bravo.

Por esto, es fundamental la reacción de los padres. Aceptar lo desconocido y ajeno de un(a) hijo(a) no es fácil, significa asumir que su destino está en sus manos, y este es un proceso que a partir de la adolescencia se irá acentuando cada vez más.

Por todos estos cambios, esta etapa de los jóvenes representa un período de dificultad para establecer un diálogo entre padres e hijos.

"Hay que diferenciar el 'hablar' del 'diálogo'. Hablar es preguntar por la tarea del colegio, controlar las obligaciones; en cambio, el diálogo tiene en cuenta los afectos, el sentimiento de cada uno. Hay que poder consensuar con el adolescente, implementar el arte de la negociación en el vínculo familiar. Para conversar, primero hay que aprender a 'escuchar'; es lo más difícil, ya que la gente escucha desde la idea que tiene en la mente y está esperando que el otro termine de hablar para explicarle que está equivocado: eso no es escuchar".

Entonces, ¿cómo podemos facilitar la comunicación?, aquí se entregan 7 consejos claves:

- **Escucha lo que dice tu hijo(a), déjale terminar.** Dejar que tu hijo(a) hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejas que termine lo que quiere decirte y lo(a) interrumpes porque piensas "ya sé lo que me va a decir", nunca sabrás qué ideas tiene ni cómo se siente.
- **No critiques, no juzgues, no culpabilices.** No eres un juez. Si te dedicas a sancionar su conducta en forma constante, estás poniendo una barrera entre tu



hijo(a) y tú. Si está enojado(a) y te grita, puedes corregir su comportamiento con algo como: "Ya veo que estás enojado(a) y me parece normal, pero si no me gritas comprenderé mejor. Cuando te calmes podremos seguir hablando".

- **No des lecciones.** Tendemos a decir a nuestros hijos lo que deben hacer. Es mucho más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, que razones con tus hijos acerca de las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad: esto les da confianza en sí mismos! Ayúdalos a pensar.
- **Dale importancia a lo que te dice.** A veces lo(a) vemos preocupado(a) por un asunto que para nosotros no tiene la menor importancia y podemos pensar: "No son más que tonterías, cuando sea grande se dará cuenta...". Si cuenta contigo para hablar de sus cosas, valóralo(a). Si no le das importancia a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablarte de ello.
- **Enséñale a comunicar sus sentimientos.** No es suficiente preguntarle qué ha hecho, sino también cómo se ha sentido. Puedes ayudarle a que entienda qué siente preguntándole "¿estás enojado o triste?" o diciéndole "yo estoy orgulloso de ti, ¿y tú?". Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudar a tu hijo(a) a ello.
- **Controla tus impulsos.** Puede ocurrir que te cuente que ha hecho cosas que no te gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos, no te dejes llevar por los nervios; si reaccionas en forma impulsiva y no razones con él(ella), puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo cuente. Evita los gritos y las amenazas, y ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando estés más sereno, habla con él(ella) y explícale qué es lo que no te gusta y dale tus motivos.
- **Ya no es un(a) niño(a).** No lo olvides, se está convirtiendo en un(a) adulto(a). Si le tratas como un niño(a) pequeño(a) se sentirá avergonzado(a), más aún delante de sus amigos y amigas. Evita criticarlo(a), darle lecciones, invadir su espacio personal en todo momento, especialmente cuando esté con su grupo de pares.

Fuente: Clínica INDISA