



Decálogo para padres

Cómo mejorar la comunicación con los adolescentes

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA.

Resulta inquietante para los padres la transformación que experimentan sus hijos en la adolescencia. Estos pueden perder el interés por estar con ellos, la comunicación deja de ser fluida y natural y se transforma en un interrogatorio con monosílabos como respuesta; sin contar con que comienzan a cuestionar cualquier norma o decisión. A continuación, apuntamos una serie de principios esenciales para mejorar la comunicación con nuestros hijos en este periodo tan importante de sus vidas.

- 1 Ellos necesitan su propio espacio.** Durante la niñez, y especialmente durante la adolescencia, es muy importante trabajar la comunicación y el establecimiento de unos buenos lazos afectivos. Debemos entender que nuestros hijos necesitan su propio espacio y que el modo de comunicarse cambia. No hay que forzarles a que expliquen sus problemas o preocupaciones. Debemos ser flexibles y esperar el momento oportuno para conversar y dialogar.
- 2 Escucha sus opiniones, son importantes.** Hay que incentivar su papel dentro de la familia. Escuchemos con atención sus opiniones. Así, fomentaremos su participación y les ayudaremos a sentirse importantes.
- 3 Busca el momento adecuado.** Ante los conflictos, es conveniente encontrar el momento adecuado para comunicarnos. Evitar alzar la voz e imponer nuestro criterio a la fuerza, ser flexibles, negociar y priorizar es vital en esta etapa. En los casos en que los padres están separados, es primordial esforzarse por compartir ambos la información, las normas y los límites para evitar o erradicar posibles chantajes.
- 4 Recuerda siempre que no eres su amigo.** No olvidemos que los padres no son amigos de sus hijos. Los amigos aconsejan y los padres tienen el deber y la obligación legal de tomar decisiones referentes al bienestar y desarrollo de sus hijos. No obstante, ser padres no es incompatible con que exista una relación afectiva y de confianza.
- 5 Comparte sus aficiones.** Tengamos en cuenta que los padres son el mejor ejemplo. Compartamos, desde niños, aficiones, lectura, deporte, conversaciones, sentimientos y desarrollemos el espíritu de la curiosidad en nuestros hijos.
- 6 Mensajes positivos y respeto.** Transmitirles mensajes positivos, tratarlos con respeto, no ridiculizarlos ni ponerles etiquetas, no solo influye en su autoestima, sino que sirve de ejemplo para que emulen los comportamientos más deseables.
- 7 No tengas miedo a pedir perdón.** Escuchemos con atención; ayudémosles a expresar sus sentimientos desde niños; rectifiquemos si nos equivocamos y no tengamos miedo a pedir perdón. Estas condiciones posibilitan el mejor clima para ofrecer confianza y generar comunicación.
- 8 «Porque sí»... ya no sirve.** Expliquémosles las razones de por qué se pide algo y evitemos expresiones típicas como: «Porque lo digo yo», «porque soy tu padre», «porque sí», «mientras vivas en esta casa...» y dales margen de decisión.
- 9 Límites claros y negociación.** Distingamos la importancia de las cosas, puesto que no puede haber reglas para todo. Permitamos que participen en la negociación de nuevas normas; y cuando estas se formulen que sean claras y aplicadas de forma razonable y consistente. Los límites tienen que estar claros.
- 10 Normas consensuadas y castigos.** El castigo debe estar siempre establecido con anterioridad, como consecuencia de no haber seguido una norma consensuada previamente. Debemos ser justos en su aplicación y que su ejecución no sea arbitraria y no dependa de nuestro estado de ánimo.

No estaría de más que recordáramos nuestra propia adolescencia y nos esforzáramos en poner en práctica el diálogo y la flexibilidad. Los adolescentes se harán adultos y tú habrás sido su modelo a seguir.