

EL TIEMPO ENTRE OIR LO QUE QUIERE Y ESCUCHAR.



Consejos para Comunicarse con su Adolescenten

Cómo mantener sólida la relación padre-hijo durante una edad difícil

Rachel Ehmke

Con el permiso de [The Child Mind Institute](https://childmind.org/) (<https://childmind.org/>)

Los años de la adolescencia tienen mucho en común con los terribles dos. Durante ambas etapas, nuestros niños están haciendo cosas nuevas y emocionantes, pero también están empujando los límites (y la paciencia) y teniendo rabietas. La tarea principal de desarrollo que enfrentan ambos grupos de edad, también es la misma: los niños deben alejarse de los padres y comenzar a afirmar su propia independencia. Con razón, a veces actúan como si pensarán que son el centro del universo.

Esto hace que la crianza sea complicada, especialmente porque los adolescentes comienzan a tomar decisiones sobre cosas que tienen consecuencias reales, como la escuela y los amigos y conducir, por no hablar del uso de sustancias y el sexo. Sin embargo, todavía no son expertos en regular sus emociones, por lo que los adolescentes son propensos a tomar riesgos y decisiones impulsivas.

Esto significa que tener una relación sana y de confianza entre padres e hijos durante la adolescencia es más importante que nunca. Sin embargo, mantenerse cerca no es fácil. A menudo, los adolescentes no son muy amables cuando rechazan lo que perciben como la interferencia de los padres. Aunque sean un libro abierto para sus amigos, con quienes hablan constantemente a través de mensajes de texto y por las redes sociales, pueden quedarse en silencio cuando la mamá les pregunta cómo les fue en el día. Una solicitud que parecía razonable para papá puede ser recibida como una indignación grave.

Si esto le suena familiar, respire profundo y recuerde que su hijo está pasando por sus terribles años adolescentes. Es una fase que pasará, y su trabajo como padre aún es de vital importancia, sólo que el rol puede haber cambiado ligeramente. Aquí hay algunos consejos para navegar por ese nuevo terreno:

1. Escuche.

Si tiene curiosidad acerca de lo que está sucediendo en la vida de su adolescente, hacer preguntas directas puede no ser tan efectivo como simplemente sentarse y escuchar. Es más probable que los niños estén abiertos con sus padres si no se sienten presionados a compartir información. Recuerde que incluso un comentario imprevisto sobre algo que sucedió durante el día es su manera de comunicarse, y es probable que escuche más si permanece abierto e interesado, pero sin pasar por entrometido.

2. Valide sus sentimientos.

A menudo nuestra tendencia es tratar de resolver los problemas de nuestros hijos o minimizar sus decepciones. Pero decir algo como “Ella no era adecuada para ti de todos modos” después de una decepción romántica, puede sentirte desdeñoso. En su lugar, muéstrele a los niños que los entiende y que siente empatía por medio de un comentario: “Guao, eso suena difícil”.

3. Muestre confianza.

Los adolescentes quieren ser tomados en serio, especialmente por sus padres. Busque formas de demostrar que confía en su adolescente. Pedirle un favor demuestra que confía en él. Ofrecerle un privilegio de manera voluntaria demuestra que usted cree que él puede manejarlo. Dejarle saber que usted tiene fe en él aumentará su confianza y hará que se comporte a la altura de la ocasión.

4. No sea un dictador.

Aunque todavía puede establecer las reglas, prepárese para explicarlas. Aunque empujar los límites es algo natural para los adolescentes, escuchar su explicación cuidadosa acerca de por qué no se permiten las fiestas en las noches escolares hará que la regla parezca más razonable.

6. Controle sus emociones.

Es fácil para su temperamento enfurecerse cuando su adolescente está siendo grosero, pero no responda de la misma manera. Recuerde que usted es el adulto y él es menos capaz de controlar sus emociones o de pensar lógicamente cuando está molesto. Cuente hasta diez o respire profundo antes de responder. Si ambos están demasiado molestos para hablar, tome una pausa hasta que haya tenido la oportunidad de calmarse.

7. Hagan cosas juntos.

Hablar no es la única forma de comunicarse, y durante estos años es genial si puede dedicar tiempo a hacer cosas que ambos disfrutan, ya sea cocinar, ir de excursión o ir al cine, sin hablar de nada personal. Es importante que los niños sepan que pueden estar cerca de usted y que compartan experiencias positivas, sin tener que preocuparse de que usted hará preguntas intrusivas o les llamará la atención por alguna razón.

8. Comparta las comidas regulares.

Sentarse a comer juntos como familia es otra excelente manera de estar cerca. Las conversaciones durante la cena le dan a cada miembro de la familia la oportunidad de chequear cómo están y hablar informalmente sobre deportes, televisión o política. Los niños que se sienten cómodos hablando con los padres acerca de las cosas de la vida cotidiana es son mas probable a ser abiertos cuando surgen cosas más difíciles. Una regla: no se permiten los teléfonos.

9. Sea observador.

Es normal que los niños experimenten algunos cambios a medida que maduran, pero preste atención si nota cambios en su estado de ánimo, comportamiento, nivel de energía o apetito. Del mismo modo, tome nota si deja de querer hacer cosas que lo hacían feliz o si nota que se está aislando. Si ve un cambio en su desempeño diario, pregúntele sobre ello y brinda apoyo (sin juzgar). Es posible que necesite su ayuda y podría ser una señal de que necesita hablar con un profesional de salud mental.

