La comunicación entre padres y adolescentes

Cómo incrementarla

Introducción

Es importante y necesario que tú, como padre, busques oportunidades para comunicarte con tus hijos. ¿Qué significa esto? Que muestres interés en la comunicación, algunos adolescentes no hablan mucho, tienden a guardarse las cosas y son poco comunicativos; con mayor razón debes aprender a incrementar la comunicación.

Nosotros, los adultos, tenemos un nivel diferente de comunicación con respecto a nuestros hijos; ellos a veces son callados, introvertidos, se guardan cosas porque no saben cómo expresarlas. Por eso es importante platicar con ellos sin pretender ninguna otra cosa más que platicar.

Un error que cometemos a menudo es que tendemos a enfocar nuestras pláticas sólo a los puntos de vista, buscando hacerlos cambiar de actitud. En otras palabras, cuando platicamos con ellos tratamos de lograr algo más que una simple y agradable conversación; si de esta manera es como mayormente platicas con tu adolescente, la comunicación entre ustedes será cada vez menor.

Por lo tanto, si tú quieres tener una conversación con ellos sin ningún otro propósito que platicar, sólo podrá ser logrado hablando de algún tema que a ellos les interese.

Algunos muchachos dicen: *"cuando platico con mis padres, ellos usan lo que yo les digo para discutir un punto de vista, para enseñarme algo o para explicarme ciertas cosas".* Cuando esto sucede, el muchacho ya no quiere platicar más con sus padres.

A veces ellos se abren y comienzan a platicar pero los padres utilizan la plática para darles un sermón o para tratar de enseñarles algo. Por lo tanto, debemos tratar de ser más positivos y no poner más atención a sus errores y malos comportamientos que a sus logros y esfuerzos.

"Hazlo porque lo digo yo"

Hay algunas situaciones donde tu única respuesta debe ser: *"hazlo porque lo digo yo".* Un muchacho no puede aceptar un *no* como respuesta; le podrás dar cientos de explicaciones, pero la única respuesta que él quiere oír es si.

Vamos a suponer que yo te digo: *"debo trabajar sólo 3 días y medio a la semana y descansar los otros 3 días y medio".* Después tú me respondes diciendo: "la gente, por lo regular, trabaja *6 días a la semana, debes estar agradecido por tener un trabajo".*

Pero lo único que a mí me gustaría oír es: *"adelante, trabaja sólo 3 días y medio"*. Sin embargo, si yo estuviera trabajando para ti, probablemente me dirías: *"yo soy el jefe y tú eres el empleado, trabaja o búscate otro empleo".* En otras palabras, estamos aplicando el *"porque lo digo yo".*

Otro ejemplo es cuando el muchacho dice: *"dame una razón por la que deba tender mi cama todos los días, si me voy a acostar en ella todas las noches".* Probablemente, la única buena respuesta del padre sería: *"esta es mi casa, y todo el tiempo que vivas aquí estarás haciendo lo que yo diga".*

Este tipo de comunicación con los adolescentes no se deberá usar frecuentemente; sin embargo, si tienes un adolescente que siempre demanda explicaciones y la única cosa que le satisface es que estés de acuerdo con él, probablemente no tendrás otra opción que actuar de esta manera.

Este es un concepto que siempre trato con los

adolescentes que vienen y me dicen: “mis padres no entienden mi lado en lo que pasó, no me escuchan, no sé qué hacer”.

Supongamos que a un adolescente se le permite llegar a las 12 de la mañana pero pide permiso para que lo dejen llegar a la 1 a.m., el padre le dice que no. Cuando el adolescente pregunta por qué, el padre le dice que no hay nada que él pueda hacer después de las 12 de la madrugada sino meterte en problemas.

El joven le responde: *“todos mis amigos pueden estar fuera de casa a la 1, ¿por qué yo no puedo?”.* Le sigue otra explicación más, después de varias explicaciones, el muchacho todavía no obtiene permiso para llegar más tarde a su casa.

En lugar de que el adolescente esté preguntando el por qué a todo, yo te sugiero que lo invites a decir: *“¿qué puedo hacer para ganar ese privilegio?”.* Si el padre dice: *“no, tú no puede estar más tarde en la calle porque no creo que seas lo suficientemente responsable”*, la respuesta del adolescente que quiere hacer un compromiso e incrementar la comunicación, sería: *“¿qué puedo hacer para demostrártelo y así ganarme ese privilegio?”.*

La respuesta de los padres a esta pregunta, debe incluir cosas como: estar al corriente en las tareas de la escuela, dejar de mentir, mayor cooperación en las actividades de la casa, etc. Ahora el adolescente tiene una idea de qué es lo que tiene que hacer para lograr esa meta específica.

Al responder de esta manera, ambos establecen un compromiso, si el muchacho cumple con lo que los padres le piden, podrá tener lo que ha pedido. A menudo les digo a los adolescentes que al decir ‘por qué’ no van a obtener nada, pero si dicen ‘qué puedo hacer’, puede que obtengan lo que quieren.

Aprende a escuchar a tus hijos

La comunicación ha demostrado ser muy eficaz en conducir a los adolescentes por los años difíciles que pasan. Es necesario aprender a escuchar y a entender, para poder comunicarte efectivamente con otra persona debes escuchar lo que él o ella está diciendo. Es mucho más fácil decir que hacer.

El que escucha debe tratar de no sólo escuchar sino también entender lo que la otra persona está diciendo y no preparar argumentos para atacar a la otra persona. Quien realmente está escuchando tiende a no interrumpir para exponer su propio punto de vista; al contrario, preguntará más acerca del tema para clarificar y entender la posición de la otra persona.

Debido a que los adolescentes no hablan de lo que les sucede con nosotros o no inician una conversación, debes ponerles completa atención si quieres que la conversación entre ambos ocurra. Nosotros, por ejemplo, no le hablaríamos a la gente que nos ignora o no se interesa cuando tratamos de platicar con ellos.

Si los padres se muestran como si no les interesara lo que el muchacho les está diciendo o no le ponen atención, él ya no platicará y la comunicación entre él y sus padres disminuirá.

Por ejemplo, una muchacha llega de la escuela a casa, después de un día muy difícil, y quiere platicárselo a su mamá, pero su mamá está muy ocupada preparando la cena. Ella se sienta en la mesa de la cocina y empieza a platicar con su mamá, la mamá le contesta pero como continúa cocinando, la hija tiene que hablar con la espalda de la mamá.

O bien, un muchacho trata de platicar con su papá, quien está totalmente metido en la lectura del periódico. El muchacho hace varios intentos para iniciar la conversación, pero se cansa de platicar con el periódico y desiste.

Una manera segura de minimizar la comunicación entre tú y tu adolescente, es responder de la manera descrita anteriormente. Para que él tenga una buena comunicación contigo, debes ponerle total atención; cuando tiene algo qué decirte, tú debes dejar el periódico, apagar la televisión, sentarte, mirarlo a los ojos y escucharlo.

Detén lo que estás haciendo y dale una total atención, pues a nadie le gusta platicar si la otra persona muestra desinterés o está ocupada en otras cosas.

Trata de entender sus sentimientos

Muchas veces, cuando un adolescente se acerca a nosotros para contarnos algún problema, tratamos de no contar el sentimiento y de hacer que el muchacho

se sienta mejor. Tratamos de convencerlo de que no debe sentirse así.

Esta es una típica reacción paterna, un adolescente se acerca a sus padres con sentimientos sinceros y les cuenta lo que le ha sucedido. Los padres no toman en cuenta sus sentimientos, le dicen que no se preocupe y que no debe sentirse así.

Cuando esto ocurre, la comunicación es minimizada y el muchacho ya no quiere contarles las cosas a sus papás tan frecuentemente como antes. Veamos algunos ejemplos:

- Tu hija de 15 años llega a casa y te dice que su mejor amiga ha roto la relación con ella y está inconsolable. La respuesta típica de sus padres será tratar de arreglar sus sentimientos, la madre le puede decir: *"tú eres una muchacha muy buena, ya encontrarás otra buena amiga".*

En otras palabras, le dices cosas para hacerla sentir mejor pero no tratas de entender sus sentimientos ni le ayudas a que se enfrente a ellos, al contrario, los ignoras. En lugar de esto, deberías darle el ejemplo de una situación similar que tú hayas experimentado, para que ella vea que entiendes sus sentimientos y que puedes comprender lo que siente.

- Un adolescente llega a la casa y le dice a su mamá: *"mi maestra es muy insensible, hace que yo me enoje; mira toda la tarea que nos dejó, piensa que no tenemos nada qué hacer". El típico padre, después de haber visto la tarea, responderá: "no es mucha, ella se las deja para que puedan aprender, se preocupa por ustedes y lo único que quiere es que aprendan".*

Una mejor respuesta sería: *"una vez mi jefe me dio tanto trabajo, que sentía que nunca lo iba a acabar, también me enojé aquella vez. Pensé que él era la persona más injusta en el mundo; entiendo como te sientes".*

En estos ejemplos, los muchachos están expresando sentimientos genuinos, reacciones que se generan desde lo más profundo de ellos. El típico padre responde de una manera que tiende a minimizar los sentimientos de los adolescentes.

En situaciones como estas, un padre no tiene que estar o no estar de acuerdo con el muchacho, sino que debe tratar de entender las emociones y sentimientos del adolescente.

Cuando el adolescente se comunica con nosotros, van envueltos sus sentimientos, actitudes, puntos de vista y opiniones. Al responder de una manera que demuestre que entiendes cómo se sienten, la probabilidad de que él continúe hablando será mayor. El adolescente que siente que sus padres entienden sus sentimientos se podrá relacionar mejor con ellos y platicar más frecuentemente.

Los sentimientos detrás de las palabras

Busca los sentimientos más íntimos de tu adolescente; este problema es un poco más difícil que los que hemos tratado anteriormente porque envuelve el interpretar y entender el significado de la conversación que tienes con tu hijo.

Algunas veces, cuando el muchacho está platicando, pudiera tener emociones escondidas detrás de lo que está diciendo, pero si nos enfocamos solamente en sus actitudes y palabras, no podremos ver sus verdaderos sentimientos. Así que, es necesario que veamos los sentimientos escondidos detrás de las palabras para poder responderles efectivamente y seguir manteniendo la comunicación.

Supongamos que un padre le dice a su hija que el sábado la va a llevar a su primera lección de manejo. Naturalmente, ella estará tan contenta que casi no puede esperar hasta el fin de semana. Pero el fin de semana hay una tormenta y se predice un día de lluvia.

No importando las condiciones, la muchacha le dice a su papá: *"vamos a manejar".* El papá le explica las razones por las que no pueden manejar en la lluvia; sin embargo, sus explicaciones no la satisfacen y aún persiste. El padre vuelve a explicar las razones y añade otras más, pero la muchacha sigue insistiendo y se molesta por la decisión de su papá.

que ese señor le dijo que le iba a pagar si le lavaba y aspiraba el auto y después que terminó el trabajo, no le pagó.

Como el muchacho siguió hablando de eso, la mamá le dijo: "ya no actúes más así, controla tu temperamento;

ya no azotes las puertas, porque si las rompes, las vas a pagar".

En estos ejemplos, los padres se están enfocando únicamente en el comportamiento del muchacho y en sus palabras y no en los sentimientos que están detrás de esas acciones o de lo que están diciendo.

Una manera apropiada para que la comunicación sea mucho mejor y que el adolescente se sienta contento, no es sólo que escuches lo que diga o te enfoques en el comportamiento, sino que veas qué sentimientos hay detrás de lo que está diciendo o de la manera en que está actuando.

Un muchacho llega muy enojado a su casa, azotando las puertas y diciendo: *"Fulano de Tal es un tonto, es la persona más tonta que conozco".* Después de escuchar al muchacho gritando por un rato, su mamá le pregunta: *"¿qué te pasa?"*. Él le explica

En los ejemplos anteriores, los muchachos están frustrados, insatisfechos, desilusionados y enojados; en lugar de ofrecerles varias explicaciones una y otra vez, puedes responder a los sentimientos que están detrás de todo esto.

Con la muchacha que estaba planeando tomar sus clases de manejo, su papá le debió haber dicho: *"planeábamos ir hoy, pero la lluvia no nos dejó, es normal que estés enojada y desilusionada. Yo recuerdo cuando era joven y había ahorrado dinero para comprar mi primer auto, pero cuando fui a comprarlo, no tenían el que yo quería. Lo tuve que ordenar y esperar 6 semanas para que me llegara, estaba molesto y desilusionado. ¿Es así como te sientes?". El día siguiente, cuando la muchacha tenga mejor actitud, puede hablar entonces del porqué no manejar en un día lluvioso.*

Abriendo las líneas de la comunicación

Cuando entendemos los sentimientos que hay detrás de lo que el adolescente está diciendo, continuará habiendo una buena comunicación entre los dos y esto evitará que el padre se moleste con el muchacho o lo comience a regañar por no entender sus sentimientos.

No estamos diciendo que entonces no es importante tratar con los comportamientos o malas actitudes, sino que primero hay que entender sus sentimientos. Quizá para ti no sean demasiado importantes o sean ridículos, pero para él son importantes; a él le afectan, le disgustan, le causan resentimiento y le provocan diferentes estados de ánimo.

El padre y la madre que deseen establecer una verdadera relación y comunicación efectiva con sus hijos, sabrán cómo aprovechar esos momentos en los que expresan sus sentimientos acerca de situaciones que atravesaron y podrán identificarse con sus sentimientos.

Es muy importante que puedas abrir las líneas de comunicación con el adolescente y para eso te estamos dando algunas ideas que han demostrado ser útiles, efectivas y prácticas para abrir las líneas de comunicación entre los padres y los hijos.

Si esas líneas de comunicación no son abiertas con la sabiduría necesaria y de la manera en que deben abrirse, no podremos tener una buena comunicación con nuestros hijos adolescentes y éstos se mantendrán alejados, fuera de nuestro alcance.

Dr. Sergio H. Canavati Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com