



## La Comunicación entre Padres y Adolescentes I: La comunicación es indispensable

### Introducción

El tema que hoy vamos a tratar es importantísimo para saber cómo incrementar la comunicación con tus hijos adolescentes. Recuerda que los cambios típicos que ocurren en la adolescencia contribuyen a que la comunicación en la familia no sea efectiva.



Nosotros, los adultos, tenemos más experiencia que los adolescentes, pero no lo creen; ellos tienden a pasar más tiempo en sus cuartos, alejados de las actividades familiares, con sus amigos, etc. Y

claro, eso disminuye la eficacia de la comunicación.

Debido a estos factores, el muchacho no se abre con los papás para contarle sus sentimientos y muchos padres tienen problemas serios al tratar de conversar, darles un consejo o explicarles algo. Por el otro lado, los adolescentes tienen dificultad para comunicarse con los padres, para expresar sus opiniones, para platicar las cosas que les molestan o, simplemente, para contar sus experiencias.

Estas dificultades para comunicarse son comúnmente llamadas **'falta de comunicación'**. Un padre puede decir: *"mi hijo siempre está hablando por teléfono, encerrado en su cuarto o con sus amigos y nunca tiene tiempo para platicar conmigo"*.

Ellos podrían decir: *"mis papás siempre me están haciendo preguntas como, ¿a donde fuiste? o ¿con quién saliste? Me tratan como si estuviera en primaria y cuando mis amigos vienen a la casa, mis padres les preguntan un montón de cosas"*.

### Sugerencias para incrementar la comunicación

Lo primero que debemos hacer es **buscar oportunidades para comunicarnos con nuestros adolescentes**. Si estamos en distintas ciudades, es muy difícil que podamos comunicarnos, ¿no? Lo

mismo sucede si él pasa todo el día en su cuarto y tú estás ocupada; las oportunidades para que exista comunicación entre ustedes serán pocas.

Otra sugerencia es **involucrarte en las actividades que son de su interés**. ¿Qué puede ser interesante para tu adolescente? Ayudarlo a reparar su auto, ir de compras con ella, jugar juntos fútbol, ir a pasear juntos, etc.



**Platicar con tu adolescente sin pretender ninguna otra cosa** más que platicar con ellos. Como la comunicación entre los padres y los hijos disminuye conforme entran en el periodo de la adolescencia,

mucha de la comunicación que tenemos con ellos es sobre cierto punto de vista nuestro; para que cambien su actitud, para decirles que están haciendo algo mal o para convencerlos de la importancia de ciertas actividades.

En otras palabras, cuando platicamos con ellos estamos tratando de lograr algo más que una simple y agradable conversación. Si esta es la manera como mayormente nos comunicamos con ellos, su disposición de platicar con nosotros será cada vez menor. Cuando platicues con ellos, que tu único objetivo sea platicar.

Veamos el caso de un muchacho que tiene una plática con su mamá acerca de un amigo que se dio de baja en la escuela. Él le dice: *"mamá, Miguel ha estado trabajando en un restaurante de comida rápida desde que dejó de ir a la escuela. No le gusta ese trabajo, porque dice que tiene que trabajar mucho por muy poco dinero y está pensando en renunciar"*.

En lugar de que la mamá escuche a su hijo y platique con él, usa esto como punto de partida para discutir el valor de la educación, diciendo que ese muchacho debería ir a la escuela y que se necesita el estudio

para conseguir un buen trabajo, etc. El muchacho comenzó la conversación simplemente para platicar y terminó escuchando un largo discurso que él no quería escuchar.

Otro ejemplo es el siguiente: una muchacha le comenta a su mamá que una amiga de su prima, de 16 años que había tenido un bebé, está embarazada nuevamente. Esta plática resulta en un largo discurso acerca del trato con los muchachos y del sexo.

En estos dos casos los muchachos sólo querían platicar con sus mamás, pero en vez de eso recibieron un sermón. Cuando los adolescentes tratan de conversar con sus padres y reciben este tipo de respuestas, la comunicación con ellos va a disminuir.

### Trata de ser positivo

Mucho de lo que platicamos con nuestros adolescentes está dirigido a corregirlos, a tratar de enseñarles algo, de hacerles entender cierto punto de vista o hacerlos cambiar cierta actitud. Por consiguiente, mucha de la comunicación es negativa.



Frecuentemente, los padres ponen más atención en los errores y fallas de los adolescentes que en sus logros y esfuerzos. Si el trabajo o la responsabilidad del adolescente es recoger los trastes de la cena antes de acostarse y lo hace bien durante seis días pero se le olvida el séptimo, se le puede obviar esa falta. O sea, no decirle nada.

Otro ejemplo es cuando el muchacho recoge su cuarto y lo deja muy bonito, sólo olvida colgar la toalla con la que se bañó; muchísimas veces, la atención de los padres se pone en lo que se le olvidó y no en lo que hizo.

¿Te gustaría platicar con tu jefe, cuando él constantemente te está criticando las fallas que tienes? Tú tenderías a evitarlo y a hablar con él lo menos posible.

Todos tratamos de evitar situaciones donde nos estén marcando las cosas malas que hacemos; por consiguiente, si la mayoría de las conversaciones con

tu hijo son negativas, él tratará de evitarlas. Lo que resultaría de esto es que la cantidad de tiempo que platicaría contigo sería muy poca.

Debes poner atención a los comportamientos apropiados de tu adolescente cuando éstos ocurren, por ejemplo: cuando saca buenas calificaciones en la escuela, cuando recoge su cuarto, cuando te ayuda en la cocina, cuando lava el auto, etc.

Si la muchacha ha limpiado la mayor parte de la cocina y sólo una parte se le olvidó, tú debes reconocer esa mayor parte y pasar por alto lo que no hizo. Reconoce las cosas buenas que hace tu adolescente y alábalo por ello.

En general, una buena regla para tener en mente es que, cuando estés listo para ir a dormirte y platiques con tu muchacho sobre lo que sucedió durante el día, debes estar seguro que hayas pasado más tiempo viendo sus comportamientos positivos que los negativos.

### Barreras y obstáculos que ponen los padres

Los adolescentes que constantemente están recibiendo reconocimiento por lo que han hecho de parte de los padres, desean platicar más con ellos. Si esto ocurre, las líneas de comunicación se mantendrán abiertas y, de esta manera, podrás estar más al pendiente de los sentimientos, opiniones y de las cosas en las que no esté de acuerdo tu hijo adolescente.



**Hablar mucho;** algunos padres hablan mucho y cuando su hijo les pide ayuda con una tarea en la que se atoró, el padre puede pasar casi una hora explicándole y tratando de hacerlo entender muchas otras cosas que no tienen nada que ver, cuando él lo único que quería era que le respondieran una duda. Lo que resultará de esta actitud de los padres es que sus hijos ya no les pedirán ayuda con la tarea.

**Hacer muchas preguntas;** a la mayoría de los adolescentes no les gusta que les hagas preguntas, aún preguntas simples o casuales. Ellos piensan que los padres los tratan como niños y responden de

manera irrespetuosa o no responden. Mejor deja que la conversación fluya, aún cuando no sea de tu interés.

La información que tu hijo te dé, servirá para guiar la conversación; al actuar de esta manera, la conversación fluirá mucho mejor. Trata de evitar preguntas que no estén relacionadas con lo que están hablando en ese momento y usa la información que tu hijo te dé para guiar la plática y para contestar lo que querías preguntar.

Algunos muchachos se quejan de que sus padres hacen preguntas y se responden ellos mismos, antes de que puedan decir cualquier cosa. Esta forma de actuar minimiza la comunicación entre ellos y sus adolescentes; dale a tu hijo la oportunidad de responder a tus preguntas.

**Los discursos;** un muchacho me dijo: *“aborrezco discutir con mi padre porque cada vez que hago algo mal o que me saco malas calificaciones, se sienta y me da un discurso”*.

Mucha de la conversación de los padres con los hijos se basa en darles discursos; es mejor ser breve. Por lo regular, los muchachos no ponen atención a los discursos, tu comunicación podría ser más efectiva si eres breve y vas al punto.

Es importantísimo abrir las líneas de comunicación; esto es un arte y se necesita mucha sabiduría, mucha paciencia y mucho amor; requiere que aprendas a platicar con tus hijos.

### Consecuencias negativas y positivas

A veces, los muchachos necesitan experimentar las consecuencias de sus acciones para desarrollar las actitudes deseadas. Así que, platicar con algunos de los adolescentes podría ser usado como una forma de comunicación y no como una manera de disciplinarlos o hacerlos cambiar.

Por ejemplo; un muchacho de 15 años continuamente le pega a su hermano más pequeño, que pesa 30 kilos menos que él. El padre se sienta con el muchacho mayor y le explica que puede herir a su hermano y que debe tolerarlo. Sin embargo, después de muchas explicaciones, continúa pegándole al hermano menor.

Otro muchacho que no quiere hacer su tarea ha recibido, por lo menos, 47 discursos sobre la importancia de la educación y de la necesidad de hacer la tarea, pero todavía tiene la actitud de ‘a mi

no me importa’. El que tú les des muchos discursos interfiere con la comunicación efectiva.

En los ejemplos anteriores, el padre debe decir: *“si le vuelves a pegar a tu hermano, no podrás salir el fin de semana; si no le pegas, podrás invitar a tus amigos a comer pizza”*. Y aplicar las consecuencias negativas y positivas de las que ya hemos hablado anteriormente.

A veces los adolescentes dicen cosas sólo para que los padres se molesten o para que reaccionen de cierta manera. Cuando tú reaccionas así, les estás dando exactamente lo que quieren y ellos te seguirán diciendo lo mismo para provocar esa reacción.

Por ejemplo, tu hijo te dice: *“mamá, ¿me puedo quedar en casa de Paco?”*. Un segundo después de que hace la pregunta, tú respondes: “no”. Después de pensar en lo que tu hijo preguntó, te das cuenta que no hay ninguna razón para haberle dicho ‘no’. Entonces, le das permiso.

### ¡Piensa antes de responder!

Algunos padres responden negativamente antes de pensar por un momento lo que sus hijos les están preguntando. Por ejemplo, un padre nos contó su experiencia con uno de sus hijos:

*“Mi hijo comenzó a trabajar durante el verano y, después de trabajar por dos semanas y recibir su primer salario, me dijo que iba a comprar un carro nuevo. Lo primero que vino a mi cabeza fue: ‘debes estar loco, ni siquiera tienes suficiente dinero para comprar un juego de llantas, ¿sabes lo que cuesta un carro nuevo?’*

*Quería decirle qué tan loca e imposible era esa idea; sin embargo, en lugar de responderle de esa manera, solamente comencé a platicar con él sobre qué clase de carro quería comprar, el color, etc. Después de un rato comenzamos a discutir cuánto costaría el carro, y yo creo que él solo se dio cuenta que tenía que juntar tanto dinero antes de considerar tener un carro nuevo”*.

Piensa antes de abrir la boca; es fácil decirlo pero es difícil hacerlo, aunque puede hacer más fácil con la práctica. Si tú ya has evaluado la situación y crees que lo que el muchacho te está diciendo es para provocar una reacción de parte tuya, no reacciones antes esto.

Si tú tiendes a reaccionar antes de pensar, sería una buena idea que le digas que considere la situación y

que lo piense. Le puedes decir que vas a comentarlo con tu esposa y que le darás una respuesta cuanto antes.

Asegúrate de darle una respuesta lo más pronto posible, el contar hasta 10 y otras técnicas variadas, se pueden usar para ayudarte a pensar antes de responder.

Reflexiona la respuesta que le darás a tu hijo; de nada servirá que apliquemos disciplina positiva y negativa, castigos y recompensas, etc., si no tenemos una excelente comunicación con nuestros hijos.

Abrir los caminos de la comunicación tomará tiempo, debemos tener paciencia, dejarlos hablar, que expresen lo que sienten; no debemos aprovechar lo que nos cuentan para darles largos discursos, para marcarles lo que está mal en sus vidas. Simplemente, déjalos platicar.

Cuando vean que no les estás marcando sus errores, sino las cosas buenas que hacen, se sentirán mucho más estimulados a hablar. Nuestros hijos son muy valiosos y cruzan por momentos muy difíciles; no podremos ayudarlos si no tenemos la sabiduría para hacerlo.

*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](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)