

Las 3 claves para que tu hijo adolescente te cuente sus problemas

“No sé cómo hablar con mi hijo. Parece que no me escucha. Es como si hubiera un muro entre nosotros”. Es una de las quejas más frecuentes de los padres de adolescentes, una etapa del desarrollo particularmente complicada en la que de repente los hijos se alejan y desaparecen como por arte de magia todos los temas de conversación más allá de los monosílabos.



Esa distancia emocional y las dificultades para comunicar suelen generar frustración en los padres. Es normal. No es fácil lidiar con unos oídos sordos acompañados de una mirada indiferente, de manera que muchas veces lo que pretendía ser una conversación civilizada se transforma en un intercambio de gritos zanjados con portazos. Obviamente, así no se llegará muy lejos. Ambas partes terminarán enojadas, impotentes y frustradas, quemando los puentes del diálogo. La estrategia para conectar con un hijo adolescente va en otro sentido.

El equilibrio imprescindible entre libertad y control

Cuando los niños son pequeños, orbitan alrededor de sus padres. Ser el centro de su mundo a menudo es agotador, pero también es una etapa que los padres disfrutan mucho. Sin embargo, a medida que los hijos crecen su órbita se va expandiendo. Aparecen nuevos intereses y círculos de amistades, de manera que los padres comienzan a desempeñar un rol más secundario.

En esta etapa, los adolescentes comienzan a preguntarse: “¿Quién soy yo?”, “¿Qué quiero ser?” y “¿Qué quiero hacer?”. Sin embargo, encontrar su identidad y su camino en la vida es difícil si se mantienen girando alrededor de la órbita de sus padres.

Por eso los adolescentes necesitan ampliar su espacio vital. Alejarse de los padres es su intento de reafirmarse y ganar independencia. Necesitan salir al mundo, relacionarse con otras personas, conectar con quienes tienen sus mismas inquietudes, vivir nuevas experiencias y tomar sus propias decisiones para ir construyendo su “yo”.

Obviamente, esta etapa es particularmente compleja para los padres porque les resulta difícil mantenerse al tanto de las elecciones de sus hijos y los cambios que ocurren en su vida. Los adolescentes necesitan espacio, pero muchos aún carecen de madurez y experiencia suficientes, por lo que pueden tomar malas decisiones que tengan repercusiones negativas trascendentales en su vida.

Por eso, es importante alcanzar un equilibrio en el que el adolescente pueda tener el espacio y la libertad que necesita para crecer, pero al mismo tiempo los padres deben mantenerse atentos para guiarlo y ayudarlo a lo largo de ese proceso de descubrimiento. Establecer una comunicación fluida basada en

la confianza es clave para lograr ese complejo equilibrio.

1. No desesperes, ármate de paciencia

Ante la aparente indiferencia y obstinación de tu hijo, es comprensible que te sientas frustrado. Los reclamos de independencia unidos a comportamientos inmaduros pueden hacer que pierdas la paciencia. Es comprensible. Los cambios nos asustan y es probable que no sepamos muy bien cómo responder.

La adolescencia no viene con un “manual de uso”, por lo que es probable que el miedo y la frustración te lleven a reaccionar de manera autoritaria. Sin embargo, si intentas imponer tu punto de vista y tus reglas, solo conseguirás que tu hijo se ponga a la defensiva y se aleje más de ti.

En cambio, es importante que mantengas la perspectiva y recuerdes que se trata tan solo de una etapa, como la fase de negativismo en los niños pequeños. La adolescencia también pasará. Considera que tu hijo se haya vuelto más distante e introvertido contigo, sigue necesitando relaciones afectuosas y comprensivas.

Predica con el ejemplo. Mantén la calma, respétalo y trátalo con amabilidad. A la larga, esa actitud contribuirá a derrumbar las barreras y facilitará la comunicación. Ten en cuenta que tu función como padre o madre está cambiando, de manera que tendrás que ir asumiendo un papel más secundario. Mantente disponible para acompañarlo o aconsejarlo cuando tenga dificultades, pero respeta su espacio y dale libertad para que pueda ir tomando decisiones. Conviértete en un facilitador de su independencia y autonomía, no en un obstáculo.

2. Practica la empatía, ponte en su lugar

La empatía es un poderoso pegamento social que facilita el vínculo y la comunicación entre las personas. De hecho, una de las quejas más comunes de los adolescentes es que sus padres no les escuchan ni les comprenden. A veces tienen razón.

Un estudio realizado en la Universidad de California encontró que los padres suelen minimizar las preocupaciones de los niños y piensan que son mucho más felices de lo que estos reportan. En parte, este fenómeno se debe a que muchos adultos piensan que los niños y adolescentes no tienen problemas reales o estos no son tan importantes.

Sin embargo, para conectar con tu hijo es importante que seas capaz de ponerte en su lugar para comprender el verdadero impacto emocional de sus problemas y preocupaciones. Los adolescentes tienen que lidiar con grandes cambios físicos, tomar decisiones sobre su futuro académico, lograr la aceptación de sus compañeros, sacar buenas calificaciones y a menudo también viven su primer amor. Todo eso no es sencillo. Por tanto, pueden sentirse muy confundidos y solos, o tener la sensación de que los adultos no los escuchan ni los comprenden realmente.

Acercarte a tu hijo desde la empatía, intentando comprender sus preocupaciones, puntos de vista y emociones, contribuirá a derribar las barreras comunicativas. Para unir ambos mundos, remóntate a tu adolescencia. Rememora los problemas que te preocupaban y cómo te sentías. Es probable que bajo la luz de la experiencia esos problemas no parezcan tan grandes, pero en aquel momento seguramente te parecían obstáculos insuperables que te hicieron sentir muy mal.

Y no olvides practicar la validación emocional. Por ejemplo, si tu hijo está triste porque un amigo no lo invitó a su

fiesta, en vez de minimizar su preocupación diciéndole: “no te preocupes, tienes otros compañeros”, es mejor que empatices y valides sus sentimientos con una frase como: “lo siento, me imagino que debes sentirte triste. ¿Por qué crees que ha pasado?”.

3. Escucha, muestra un interés auténtico

A veces los padres se preocupan y quieren proteger tanto por sus hijos que olvidan cerrar la boca y abrir los oídos. Muchos padres, animados por el deseo de ayudar a sus hijos, les dicen continuamente cómo deben hablar, qué deben pensar y cómo tienen que comportarse. Sin embargo, así solo generarán rechazo y distancia.

Como regla general, recuerda que no tienes que resolver los problemas de tu hijo, sino tan solo escucharlo y ayudarlo a buscar una solución. Se trata de preguntarle y oírlo. Interesarse por lo que hace y escuchar sus opiniones sin criticarlo ni juzgarlo.

En vez de decirle lo que debe hacer, es mucho más eficaz preguntarle con una curiosidad auténtica. De hecho, la empatía va de la mano del interés. Cuando los adolescentes perciben que sus padres se interesan realmente por sus problemas y las cosas que les gustan, terminan abriéndose. A fin de cuentas, la mayoría solo quiere que los tomen en serio, por lo que sabrán valorar las muestras de confianza de sus padres.

A veces todo se reduce a encontrar un poco de tiempo en la vertiginosidad de la vida cotidiana para preguntarle cómo está o qué necesita, pero con un interés verdadero y detenerse a escucharlo. Asegúrate de pasar más tiempo de calidad con tu hijo realizando actividades que realmente disfrutéis y os acerquen. Si tu hijo cree que sus problemas no son importantes para ti o siempre reaccionas de manera negativa sermoneándolo,

no te los con los contará y se cerrará más. En cambio, si sabe que encontrará en ti un oído atento y un hombro en el cual apoyarse, te contará sus problemas.

Fuente: vida-estilo.