

## Comunicación Afectiva y Efectiva entre Padres e Hijos Adolescentes.

Por Roselin De los Santos de Saviñón

*Los jóvenes de hoy han crecido en un ambiente muy diferente al de sus padres, cuando éstos eran adolescentes. Hoy en día, los medios de comunicación masiva juegan un rol muy importante en la transmisión de los valores y, por ende, en la conducta de los adolescentes.*

*Éstos están muy al tanto de cuáles son sus derechos; se sienten con más poder; pueden ser menos obedientes y más temerarios; así como más directos en la comunicación con sus padres.*

La adolescencia es ante todo un tiempo de transformaciones, un conjunto de grandes cambios que ocurren en un período relativamente corto de tiempo. A veces, un niño obediente y tranquilo puede convertirse en un adolescente difícil de manejar.

***Durante esta etapa de la vida, los jóvenes deben resolver el conflicto autonomía-dependencia, cuya resolución garantizará la entrada hacia la madurez.*** Algunas veces, los adolescentes encuentran en otro adulto que no es su progenitor (un profesor, el padre o madre de otro amigo, un tío o una tía) una figura sustituta del padre o de la madre, a quienes escuchan y respetan.

***Normalmente estas nuevas relaciones son de gran ayuda para los jóvenes. Cuando la adolescencia ha concluido, los adolescentes muchas veces se acercan de nuevo a sus padres y buscan su guía.***

***Durante el periodo de la adolescencia, a los jóvenes les preocupa intensamente el ser aceptados por sus amigos. Para sentirse seguros de ellos mismos necesitan encajar, tener un lugar de pertenencia en el mundo adolescente.***

***Por eso, es de vital importancia en esta etapa de la vida, el que padres e hijos puedan comunicarse de manera afectiva, empática (caracterizado por un escuchar genuino, reconociendo el dolor o malestar interno del otro) y de manera efectiva (que conduzca a soluciones).***

***Los adolescentes crecen muchas veces con la impresión de que sus sentimientos son negados, no reconocidos por sus padres.***

***Por ejemplo: si una joven llega a su casa del colegio, molesta con su mejor amiga, por algo que ocurrió entre ellas, el padre o la madre normalmente responderían "¿y lloras por eso? pero si eso no es nada, ya se les pasará esa tontería, María es tu mejor amiga,". Probablemente, la joven se irá a su habitación, poniendo fin a la conversación con sus padres y sintiéndose incomprendida.***

**Si en cambio, el padre o la madre hubieran contestado: “veo que te sientes triste por lo que te ocurrió esta mañana con tu amiga, en el colegio”; es muy probable que este comentario empático animará a la joven a seguir hablando sobre lo que le pasó y algo muy importante, encontrará por sí misma la solución a su problema.**

Existen algunos *errores en la comunicación que los padres a veces cometen sin estar conscientes de ellos.*

Veamos algunos de ellos:

1. *Advertencia:* “Estudia o te vas a quemar en los finales”.
2. *Comentarios de mártir:* “¡Esas discusiones entre tú y tu hermano están acabando conmigo, un día me va a dar un infarto por culpa de ustedes!”.
3. *Comparaciones:* “¿Por qué no puedes ser como tu hermana? Ella siempre entrega sus trabajos a tiempo”.
4. *Sarcasmo:* “¿Sabías que tenías un examen de química y dejaste el libro en el Colegio? Pero qué listo eres, lo que hiciste fue muy inteligente. ¡Te felicito!
5. *Profecías:* “Me mentiste acerca de tu calificaciones, ¿Verdad? ¡Serás un adulto en quien no se podrá confiar!

Los siguientes son ejemplos de *formas de comunicación afectiva* entre padres e hijos:

1. *Describe el problema:* “ ¡La luz del baño está encendida!” ( En lugar de: “¡Cuántas veces te he dicho que apagues la luz del baño!
2. *Dé información:* “Juan, la leche se agria cuando está afuera de la nevera”. (En lugar de: “Juan, eres un irresponsable por dejar la leche fuera de la nevera”).
3. *Dígalo con una palabra:* “¡María, las toallas!” (En lugar de: “¡María, eres una descuidada, mira las toallas en el piso”.
4. *Hable acerca de sus sentimientos:* Si un hijo la habla a un padre /madre de forma autoritaria en lugar de hacer una petición, el padre/madre podría manejarlo de la manera siguiente: “No me agrada que me digan lo que tengo que hacer. Me gustaría escucharte decir: papá, estoy listo para ir al cine. ¿crees que podrías llevarme ahora?”

Sugerencias:

1. *Estimúlelo a hacer sus propias elecciones.* “¿ Qué sería mejor para ti? ¿Practicar antes de la cena o después?” *Elecciones que le brindan al niño una práctica muy valiosa para la toma de decisiones. Debe ser muy difícil para un adulto verse obligado a tomar decisiones*

*acerca de su carrera, su estilo de vida o la elección de su cónyuge sin tener una buena dosis de experiencia en ejercitar su propio juicio.*

2. *No le quite la esperanza.* “Mamá, voy a concursar para el papel principal de la obra de la escuela. ¿Crees que me darán el papel?” “Escucha, no quiero que sufras una decepción. ¿Para qué tratar de que te den el papel principal, cuando no tienes ninguna experiencia en la actuación? Quizás haya un papel más pequeño para ti.” *En vez de preparar a los jóvenes para una decepción, déjelos que experimenten:* “De manera que tratarás de que te den el papel principal. Va a ser toda una experiencia.”

3. *No haga demasiadas preguntas.* “¿Le gustó tu composición a tú maestro? ¿Aprobaste el examen de matemáticas? ¿Vendrá alguien a jugar hoy contigo? ¿No? ¿Y por qué?” *El joven puede percibir el exceso de preguntas como una invasión de su vida privada.*

1. *Anime a su hijo(a) a emplear recursos fuera del hogar.* “Mamá, ¿todavía no me has encontrado un maestro de guitarra?”. El padre o la madre pueden responder: “Aún estoy investigando, pero me gustaría que preguntaras en la escuela si te pueden recomendar a alguien.” *Es necesario que los jóvenes sepan que no son totalmente dependientes de sus padres*

**La comunicación afectiva ayuda a los padres a formar hijos responsables; con una buena autoestima; respetuosos de ellos mismos y de los demás; autosuficientes e íntegros.**

**Además, ayuda a establecer una relación afectiva y funcional entre padres e hijos, con límites adecuados. De esta manera, la autoridad de los padres no es cuestionada, porque se basa en el respeto, no en el temor.**

**Constituye, además, una alternativa al castigo; sobretodo al castigo físico, que es completamente inapropiado, mayormente en la adolescencia.**

**Los padres de hoy tienen que disciplinar confiando en sus propias habilidades, encontrando en el amor incondicional a sus hijos, la certeza de que son la persona adecuada para educarlos y de que sus esfuerzos no serán en vano. ¡Deben creer y confiar que sus hijos adolescentes se convertirán en los valiosos adultos por los que ellos se han esforzado!**

## BIBLIOGRAFIA

1. MacKenzie, R. Setting limits. Rodin, CA: Prima Publishing, 1993.
2. Wyckoff, J., Unell, B. Discipline without shouting or spanking. New York: Meadowbrook Press, 1984.
3. Walton, F. Winning in home and school. New York: Adlerian Child Care Books, 1996.

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

Por Roselin De los Santos de Saviñón

Publicado el 12 Febrero 2010 (7:38 am) en [Reflexiones para Padres](#)