



INSTITUTO  
CARLOS  
PEREYRA  
DE PUEBLA, A.C.



**“El problema educativo es tan importante que requiere educadores dotados de inmenso amor, paciencia y otros valores”**

San José de Calasanz, 1621

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.  
2 Sur 4702 Las Palmas  
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04  
<http://carlospereyra.edu.mx>



**PADRES QUE EDUCAN**

Revista mensual  
Año 4, N° 5  
Febrero  
2017

# La comunicación entre padres e hijos durante la adolescencia

Durante los años de la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia. Son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos. Esta mayor dificultad en la comunicación es debida a la aparición de una serie de barreras de las que son responsables tanto los padres como los hijos. Por una parte, las reservas del adolescente para hablar con sus padres son debidas a su necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales. Además, el deseo de mantener unas relaciones familiares más simétricas e igualitarias, va a llevarle a discutir las ideas de los padres, a interrumpirles con más frecuencia, a no estar de acuerdo con ellos.... Por su parte, los padres querrán seguir manteniendo con sus hijos el mismo tipo de relación que tuvieron durante la infancia, es decir, unos intercambios comunicativos más basados en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación en el que la escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas.

Con demasiada frecuencia, los mensajes de los padres están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos por sus hijos, aspectos que hay que intentar evitar para conseguir una comunicación más positiva. Por otro lado, aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a los adolescentes, precisamente son estos temas los que suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos fundamentales para la satisfacción familiar y para el bienestar del adolescente. Además, aunque madres y padres puedan llegar a dudar, siguen siendo un contexto fundamental de influencia para el desarrollo de sus hijos e hijas –en algunos temas bastante por delante de amigos y amigas-, por lo que es imprescindible seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste del hijo en crecimiento.

Padres y madres deben hacer un esfuerzo por fomentar la comunicación con sus hijos. Si bien durante la infancia chicos y chicas podían hablar con ellos espontáneamente, durante la adolescencia los padres deben esforzarse más por mantener una buena comunicación.

# Algunos consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

1. Escucha lo que dice tu hijo o hija, déjale terminar: Dejar que tu hijo hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejas que termine lo que quiere decirte y lo interrumpes porque piensas “ya sé lo que me va a decir”, nunca sabrás qué ideas tiene ni cómo se siente.

2. No critiques, no juzgues, no culpabilices: No eres un juez. Si te dedicas a sancionar su conducta de forma constante estás poniendo una barrera entre tu hijo y tú. Si está enfadado y te grita, puedes corregir su comportamiento con algo como: “ya veo que estás enfadado y me parece normal, pero si no me gritas me enteraré mejor. Cuando te calmes podremos seguir hablando”.

3. Tendemos a decir a nuestros hijos lo que deben hacer. Es mucho más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, que razones con tus hijos las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad.

4. Dale importancia a lo que te dice: A veces lo vemos preocupado por un asunto que para nosotros no tiene la menor importancia y podemos pensar: “no son más que tonterías, cuando sea grande se dará cuenta ...”. Si cuenta contigo para hablar de sus cosas, valóralo. Si no le das importancia a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablarte de ello.

5. Enséñale a comunicar sus sentimientos: No es suficiente preguntarle qué ha hecho sino también cómo se ha sentido. Puedes ayudarle a que entienda qué siente preguntándole “¿estás enfadado o triste?” o diciéndole “yo estoy orgulloso ¿y tú?”. Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudar a tu hijo a ello.

6. Controla tus impulsos: Puede ocurrir que te cuente que ha hecho cosas que no te gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos no te dejes llevar por los nervios; si reaccionas de forma impulsiva y no razones con él, puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo cuente. Evita los gritos, las amenazas, ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando estés más sereno habla con él y explícale qué es lo que no te gusta.

7. Ya no es un niño: No lo olvides, se está convirtiendo en adulto, si lo tratas como tu niño pequeño se sentirá avergonzado, más aún delante de sus amigos y amigas. Evita criticarlo, darle lecciones o compararlo.