



INSTITUTO CARLOS PEREYRA DE PUEBLA, A.C.



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual
Año 5, N° 3
Octubre
2017

Comunicación Afectiva y Efectiva entre Padres e Hijos Adolescentes

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 cuales 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 sus 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).

Si es importante la comunicación en las relaciones interpersonales, lo es aún más la comunicación en la familia. La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos. La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia o información con el otro, y para unirnos o vincularnos a través del afecto y de la empatía.

Crear un clima de comunicación en la familia, no es una tarea tan fácil. Hay que ayudar a los hijos con prácticas sobre el terreno, con consejos educativos y, sobre todo, con el ejemplo para crear el clima adecuado que facilite esa comunicación.

Los adolescentes crecen muchas veces con la impresión de que sus sentimientos son negados, no reconocidos por sus padres. 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?, eso es una tontería se le pasará, fulana 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, los padres hubieran contestado: "veo que te sientes triste por lo que te ocurrió esta mañana con tu amiga"; 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.

Es conveniente que los padres insistamos en mantener el diálogo abierto aunque sin imponerlo y creando un clima de confianza en casa. Si confiamos en ellos, ellos también confiarán en nosotros.

En la adolescencia los hijos maduran siendo autónomos y marcando distancias con los padres, pero también deben sentirse responsables de sus actos y posibles errores de comportamiento y actuación. Los gestos de ternura hacia ellos puede ser que les recuerde que aún son dependientes y vulnerables; y por ejemplo nos digan: "odio los besos, mamá, no vuelvas a darme ninguno". Existen algunos errores en la comunicación que a veces los padres cometen sin estar conscientes de ellos.

Veamos algunos de ellos:

Advertencia: "Estudia o vas a reprobar los finales".

Comentarios de mártir: "¡Esas discusiones entre tú y tu hermano!, un día me va a dar un infarto por culpa de ustedes".

Comparaciones: "¿Por qué no puedes ser como tu hermana? Ella siempre entrega sus trabajos a tiempo".

Sarcasmo: "¿Sabías que tenías un examen de química y dejaste el libro, que listo eres, lo que hiciste fue muy inteligente. ¡Te felicito!"

Profecías: " Me mentiste acerca de tu calificaciones, ¿Verdad? ¡Será un adulto en quien podrá confiar!

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

Describe el problema: " ¡La luz del baño está encendida!" (En lugar de: "¡Cuántas veces te he dicho que apagues la luz del baño!

Dé información: "Juan, la leche se agria cuando está afuera del refrigerador". (En lugar de: "Juan, eres un irresponsable por dejar la leche fuera del refrigerador").

Dígalo con una palabra: “¡María, las toallas!” (En lugar de: “¡María, eres una descuidada, mira las toallas en el piso!”).

Háblele de sus sentimientos: Si un hijo le habla a sus padres de forma autoritaria en lugar de hacer una petición, los padres podrían 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?”

Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones. Poner en práctica estas recomendaciones mejorará el clima familiar para facilitar la comunicación y la confianza entre adolescentes y adultos, entre padres e hijos, y acercará posturas.

- Al dar una información, busca que siempre sea de una forma positiva.
- Obedecer la regla "todo lo que se dice, se cumple".
- Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención e interés.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir el parecer y la opinión a los demás.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Ser claros a la hora de pedir algo.

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.

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 exploten y experimenten: "De manera que tratarás de que te den el papel principal. Va a ser toda una experiencia."

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 exceso de preguntas puede experimentar como una invasión de la propia vida privada. Los jóvenes pueden hablar acerca de lo que quieran y cuando deseen hacerlo.

Anime a su hijo(a) a emplear recursos fuera del hogar. "Mamá ¿Todavía no me has encontrado un maestro de guitarra?", "Aún estoy investigando, pero me gustaría que preguntaras en la escuela si te pueden recomendar a alguien". Queremos que nuestros hijos sepan que no son totalmente dependiente de nosotros. El mundo fuera del hogar, en la tienda de animales domésticos, el dentista, la escuela, un niño mayor, son recursos a los que pueden acudir en busca de ayuda para sus problemas.

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. Así, 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.

Como padres es conveniente preparar algunas actividades para conversar sin ningún tipo de aparato digital, como planificar cenar juntos cada día. Los adultos no debemos olvidar que también fuimos adolescentes. Hay que evitar hacer comentarios de lo que hacíamos a su edad, a no ser que nos lo pregunten, ya que así eludiremos que nos digan "no me entendéis" o que les demos motivos para no hablar. Es importante que como padres tengamos actitudes coherentes y sinceras con nuestra escala de valores que deben ser positivos para la familia, por ejemplo, si pensamos que deben ser puntuales en la asistencia al centro escolar, también lo debemos ser nosotros al ir a trabajar. Si consideramos que están "enganchados" al móvil, nosotros también tendremos que dejar de mirarlo a todas horas. Los adolescentes necesitan modelos a seguir. Para mejorar la comunicación es necesario crear un clima de confianza, intentar dialogar pero sin imponerlo y conocer bien cómo se comunican nuestros hijos. Existen dos tipos de comunicación: la verbal y la no verbal. Las dos se intercalan pero al utilizar la verbal se puede mentir mediante las palabras. En cambio, en la comunicación no verbal (tono de voz, gestos, miradas, posturas, silencios...) es más sincera y difícil de disimular, ya que expresamos realmente lo que pensamos y sentimos. Se considera que al conversar el significado de las palabras es solo el 20% de lo que comunicamos, en cambio el 80% lo aporta la comunicación no verbal. 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!



"La juventud, que es la edad más grata a Dios, debería ser para servir a Cristo y no al mundo"

San José de Calasanz, 1631

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>