

## Como comunicarse con los hijos adolescentes

Una de las tareas más importantes (y complicadas) de los padres de adolescentes es mantener siempre abiertas las vías de comunicación. Aquí ofrecemos algunos consejos sobre cómo comunicarse con hijos adolescentes.

**Dar mensajes claros.** Es un error decir a la misma cosa "no" un día y "sí" otro día a tu hijo adolescente, salvo que las circunstancias hayan cambiado. Dar mensajes claros ayuda a crear una base de confianza, fomenta el buen comportamiento y ayuda a bajar los niveles de estrés en una familia

Aprender a escuchar y responder con **respuestas que incentivan la comunicación** y eviten que el adolescente salga del salón de un portazo. Emplear un **tono positivo** y utilizar **lenguaje corporal afirmativo** mientras habla.

Tratar a su hijo adolescente con el **mismo grado de respeto** con el que esperas **que te trate a ti**. No le insulte nunca, no le ridiculice tampoco.

**Dar mensajes afirmativos.** Cada vez que se presente la ocasión, recordarle que lo quiere. Cuando ordena su habitación sin que se lo hayas pedido, coméntaselo de tal forma que se sienta orgulloso (aunque no te lo vaya a demostrar). Cuando se ha esforzado académicamente, felicitarlo por sus logros.

**No pierda el genio y no grite.** Si empieza a gritar, la capacidad receptiva del adolescente bajará a cero. Hay momentos en los que todo adolescente cree que sus padres no le comprenden, que le hacen la vida imposible. Y cuando gritamos por frustración o rabia, solo conseguimos alejarlos más. Si crees que va a perder los papeles, suspende la conversación para retomarla en un momento en el que has logrado sobreponerte.

**Ser preciso y dar detalles sobre lo que espera de su hijo.** Puedes escribir un horario y pegarlo en su pieza como recordatorio. Siempre es bueno escribir sobre papel reglas y acuerdos importantes, porque así ambas partes pueden consultar el papel cuando surja una confusión sobre una norma específica

**No ningunear nunca a su hijo cuando está enfadado o triste.** Si algo que hace o dice le enfada o entristece de sobremanera, dígame que no está en condiciones de seguir una conversación antes de alejarse. Es peligroso ignorarle o dejar de hablarle y seguir tan normal con otros miembros de la familia, porque solo conseguirá distanciarle cada vez más

**Evitar decir frases como "porque lo digo yo". Explique sus razones** de forma tranquila a su hijo. Los adolescentes saben que la última palabra la tendrán sus padres, pero es importante que sepan por qué les pedimos que hagan algo que no quieren hacer, o por qué les prohibimos ciertas actitudes.

**No entre en un monólogo o sermón.** Termine sus frases con otra que invite a la comunicación:

- ¿Qué piensas tú?
- Parece muy importante para ti, intenta explicarme por qué
- Buena pregunta, intentaré contestar
- Me interesa mucho conocer tu opinión

- ¿Comprendes lo que te intento explicar?
- ¿Quieres hablar?

**Lograr una coherencia entre lo que predica y lo que practica.** Es importante dar ejemplo para tener credibilidad

**Evitar frases negativas** que más bien logran todo lo contrario, como por ejemplo:

- Si vuelves a decir eso te...
- Me trae sin cuidado qué hace tus amigos.
- Con lloriqueos no conseguirás nada.
- No te creo.
- No comprendes nada.
- Pregúntaselo a tu madre/padre.

**Escuche con atención a tu hijo cuando le habla.** No hagas otra actividad mientras, y si estás haciendo algo cuando empiece, para. Mira a tu adolescente, escucha y ofrece un comentario cuando termine.

(Fuente: <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/comunicar-adolescentes.htm>)

Jorge Rodríguez Martínez  
Psicólogo Educacional  
Departamento Psicoeducativo