

Hablando con tus padres



<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD • Fecha de la revisión: febrero de 2015

No. de palabras: 477

Hablando con tus padres

La persona que más te gusta de la clase te ha dicho que “sí”, y esta noche va a ser la gran noche. De repente, te asaltan los nervios - y te irían bien unas palabras de ánimo. Te han dado el papel principal en la obra del teatro del instituto y no puedes esperar ni un minuto para contarle a alguien lo ilusionado que estás. No marcaste gol en el último minuto del partido contra la otra escuela y necesitas un poco de apoyo moral. ¿Cuál es la primera persona a quien acudes en un momento como esos? Si eres como la mayoría de chicos y chicas de tu edad, es mucho más probable que compartas tus sentimientos con un amigo o amiga que con tus padres.

Cuando todavía eras un niño, tus padres eran las primeras personas con quienes compartías las buenas noticias -y también tus problemas. ¿Qué ha pasado? ¿Por qué te resultaba entonces tan fácil hablar con tus padres y tan difícil ahora?



Cambios que influyen sobre la comunicación durante la adolescencia

Durante la **pubertad** no sólo madura tu cuerpo. Tu mente también está madurando. Y ese desarrollo emocional influye sobre tus relaciones - todas tus relaciones. Del mismo modo que algunas de tus amistades han ganado profundidad mientras que otras han terminado, las relaciones de larga duración que mantienes con personas como tus padres también están cambiando. Todo eso está relacionado con el proceso de formación de una identidad única y de unos intereses que te convertirán en un adulto independiente y seguro de sí mismo.

Según el Dr. D'Arcy Lyness, un psicólogo especializado en la adolescencia originario de Pensilvania, la mente de una persona se desarrolla de varias formas diferentes durante la adolescencia. En esta etapa, no sólo desarrollarás notablemente las habilidades para resolver problemas y la facultad de tomar decisiones responsables, también examinarás diferentes valores y creencias y profundizarás en el conocimiento de ti mismo en mayor medida que en ninguna otra etapa de tu vida.

Es de esperar que esos cambios repercutan sobre las relaciones que mantienes con los adultos: estás más seguro de ti mismo y confías más en tu capacidad de tomar decisiones y resolver problemas por ti mismo, pero es posible que tus padres te sigan viendo como el niño a quien no le importaba que lo decidieran todo por él. Estás probando nuevas formas de enfocar la vida y nuevas creencias, que pueden no coincidir con las que tienen tus padres. Aunque es importante que un

adolescente se separe de sus padres a fin de descubrir su propia identidad, el proceso de separación requiere un delicado equilibrio. Y ésta es una de las etapas de mayor conflicto entre padres e hijos.

Para alcanzar esa separación o diferenciación con respecto a sus padres, algunos adolescentes se muestran en desacuerdo con ellos, chocan mucho con ellos y se rebelan contra ellos durante un tiempo. A otros les gustaría expresar sus opiniones, pero las reprimen para no tener problemas con sus padres u otras figuras de la autoridad. Todos estos cambios pueden confundir a aquellos adolescentes que hasta ahora habían mantenido una relación cercana con sus padres u otros adultos. Entonces, ¿cómo puedes conseguir no sólo que tu voz se oiga sino que también la escuchen?



Mantén abiertos los canales de comunicación

La mejor herramienta que puedes utilizar para comunicarte con tus padres - o cualquier otro adulto - es seguir hablando con ellos, no importa sobre qué. Las relaciones importantes dependen en gran medida del hecho de mantener abiertos los canales de comunicación (piensa en tus mejores amigos y en cuánto hablas con ellos). Intenta hablar con tus padres sobre las cosas cotidianas como una forma de mantener la conexión. Esto no significa que se lo tengas que contar absolutamente todo. En lugar de ello, desplaza el centro de atención hacia ellos para cambiar de tercio: pregúntales cómo les ha ido el día, como suelen hacer ellos contigo.

David, de 15 años, comprobó en su propia carne cómo la falta de comunicación puede desembocar en problemas más importantes. Cuando David mencionó de pasada que estaba pensando participar en la obra de teatro del instituto, su madre se pasó varias semanas preguntándole sobre ello. A David le empezaron a agobiar tantas preguntas, lo que se sumó a la presión que él mismo se había autoimpuesto para estar a la altura. Él tenía la impresión de que su madre se estaba involucrando demasiado en algo que él quería guardarse para sí. No le apetecía compartir todos los detalles con su madre como cuando era niño. En vez de explicarle a su madre cómo se sentía, David decidió que le resultaría más fácil no comentarle nada de lo que hiciera en el futuro. Lamentablemente esta actitud acabó levantando un muro que se interpuso en la confianza que habían tenido hasta entonces.



David no supo ver que su madre no estaba intentando presionarle. Estaba sinceramente interesada por sus actividades y quería demostrarle que lo apoyaba - y no tenía ni idea de que David encontrara agobiantes sus preguntas. Al no hablar sobre ello, el malentendido se fue haciendo más grande. Cuando David dejó de comentarle a su madre cosas sobre sus amigos y actividades, ella asumió que tenía algo que ocultar. Y empezó a establecer límites y “toques de queda” que David encontró injustificados.

Un enfoque mejor por parte de David habría sido comentarle a su madre, racionalmente, que se estaba sintiendo presionado. Es posible que tus padres te comprendieran muy bien cuando eras niño, pero no creas que eso vaya a seguir igual durante la adolescencia. Explícales - con la máxima amabilidad posible - cómo te sientes.

Otra forma de evitar que tus padres te hagan demasiadas preguntas es informándoles sobre tus cosas por iniciativa propia. Así la comunicación estará en tus manos. Cuanto más informados tengas a tus padres sobre tus cosas cotidianas - incluso sobre cosas aparentemente irrelevantes como quién te llevó en coche al entrenamiento de fútbol - menos te preguntarán. Informar a tus padres sobre las cosas de cada día tiene otra ventaja: es una forma de demostrarles que eres lo bastante maduro y responsable como para tomar decisiones adecuadas. Por ejemplo, Maria sabía que sus padres le preguntarían porque había decidido que fuera Juana quien le llevara en coche a los entrenamientos, en vez de Enrique, quien lo había estado haciendo hasta entonces. Pero, cuando ella les dijo que había tomado esa decisión porque Enrique conducía demasiado deprisa, sus padres valoraron positivamente su buen criterio.

No siempre será fácil. A veces te sentirás frustrado. Pero no tires la toalla. “A un padre acostumbrado a tomar todas las decisiones puede costarle bastante acostumbrarse a la persona capaz de pensar por sí misma en que se está convirtiendo ‘su niño’” -dice el Dr. Lyness. Los padres tampoco quieren que sus hijos sufran por no haber tomado decisiones “correctas” (¡que suelen coincidir con las que habrían tomado ellos!). A muchos padres les resulta más fácil inmiscuirse e intentar llevar el control sólo porque creen que sus años de experiencia los colocan en mejor posición para tomar decisiones. Si te parece que es esto lo que les ocurre a tus padres, coméntaselo.

Discrepa con respeto

Tus padres sólo son seres humanos, y se pueden ofender cuando alguien cuestiona sus puntos de vista. Los padres se pueden tomar los desacuerdos de sus hijos adolescentes como algo personal. El Dr. Lyness afirma: “Esto es especialmente cierto cuando les cuestionan valores que defienden a capa y espada, como sus creencias religiosas o ideas políticas”. Entonces, ¿qué puedes hacer para expresar tu punto de vista sin crear situaciones conflictivas que pueden herirte o herir a tus padres? El Dr. Lyness a menudo recomienda recordar este lema: “Discrepa con respeto.”

Utilizar un lenguaje y un comportamiento respetuoso en las interacciones cotidianas es muy importante. “Resiste a la tentación de acudir al sarcasmo, los gritos, los insultos o el desprecio, y tendrás más probabilidades de conseguir lo que deseas” -aconseja la Dr. Jeanette LeBlanc, una psicóloga de Colorado.

El lenguaje no verbal respetuoso refuerza las palabras respetuosas, lo que denota sinceridad. Si eres solícito y considerado con los miembros de tu familia y tus profesores o entrenadores en el día a día, esa demostración de respeto contribuirá a sentar las bases para aquellos momentos en que discrepes de ellos. Además, el hecho de ser respetuoso demuestra madurez. Es más fácil que un padre asuma que su hijo ha crecido - y, por lo tanto, es capaz de tomar sus propias decisiones - cuando le ve actuar con madurez.

Cómo discrepar de tus padres

Por descontado, algunos padres son mejores que otros a la hora de ayudar a sus hijos adolescentes a comunicarse bien con ellos. Los padres pueden ayudar escuchando y respetando los puntos de vista de sus hijos, a pesar de que se opongan a los suyos. Si tus padres no parecen estar en “tu onda”, el Dr. Lyness ofrece los siguientes consejos para discrepar de forma constructiva:

- **No personalices.** Si te alteras, intenta recordar que lo que te saca de quicio es la idea o concepto que defiende tu padre u otro adulto, no la persona en sí.
- **Evita despreciar las ideas y creencias de tus padres.** En vez de decir: «Eso es una estupidez» diles: «No estoy de acuerdo porque...»
- **Utiliza frases que empiecen por “Yo”** para comunicar cómo te sientes, qué opinas y qué quieres o necesitas. Las frases que empiezan con «tú» puede parecer que buscan el enfrentamiento. Por ejemplo, decirle a tu madre o tu padre: «Siempre tienes que recordarme mis tareas domésticas los miércoles, cuando sabes que tengo muchos deberes» es muy distinto a decirle: «Me siento presionado porque esta tarde tengo muchos deberes. ¿Pasa algo si lo dejo para mañana?»

- **Escucha el otro punto de vista.** Así será más probable que tus padres u otros adultos escuchen el tuyo.

Plantear temas delicados

Tu entrenador te ha pegado. Han detenido a alguien de tu grupo por robar en una tienda. Tu mejor amigo ha intentado suicidarse. Hay momentos en que todo adolescente *necesita* que sus padres le ayuden -cuando tiene problemas, necesita un consejo o una guía o le resulta difícil afrontar sus emociones o una experiencia difícil.

Plantear cuestiones delicadas puede parecer difícil, pero a veces los padres conocen más a sus hijos de lo que éstos creen. Y aquellos adolescentes que hayan sentido las bases de unos buenos hábitos de comunicación con sus padres lo tendrán más fácil a la hora de hablar con ellos sobre temas delicados.

He aquí algunas estrategias para plantear una cuestión delicada a tus padres o (o a cualquier otro adulto):

- **Planifica lo que quieres decir con antelación.** Reflexionar sobre lo que te preocupa antes de iniciar la conversación o anotar las ideas principales te ayudará a llevar mejor la conversación. Anota las tres cosas más importantes que quieres que sepan tus padres (muchos adultos utilizan esta técnica: es una buena forma de establecer prioridades y focalizar la conversación en lo más importante). También puede irte bien pensar en cómo podrían reaccionar tus padres y reflexionar sobre qué podrías responderles tú.

- **Indícales con claridad que hay algo sobre lo que te gustaría hablar.** Para asegurarte de que te van a dedicar toda su atención, utiliza un lenguaje directo. Diles: «Tengo que hablarles sobre algo importante» en vez de: «Cuando tengan un momento, me gustaría hablar con ustedes». Por descontado, si el tema sobre el que necesitas hablar es urgente, deberás tratarlo lo antes posible. Prepáralos antes de la conversación diciéndoles que necesitas que presten atención a un tema urgente.
- **Elige un buen momento para hablar.** Intenta iniciar la conversación cuando sepas que están poco ocupados y pueden concentrarse en la conversación. Hasta puedes pedirles que se reserven una hora para hablar cuando les vaya bien a fin de asegurarte de que te dedicarán toda su atención.
- **Escríbelo.** Algunas personas encuentran más fácil escribir sus ideas en forma de carta. Deja que tus padres lean la carta y después mantén con ellos la conversación.

