

## **A veces, intentar comunicarse con un adolescente en crisis es una de las tareas más difíciles.**



### **Cinco mensajes que quieren oír ¿Los pronunciamos alguna vez?**

¿De qué hablamos con el adolescente? Quizá, lo primero que se nos venga a la cabeza sean los gritos a causa de las notas o porque el fin de semana ha llegado más tarde de lo habitual a casa. A veces, intentar comunicarse con un adolescente en crisis es una de las tareas más difíciles.

Si nos descuidamos, nuestra relación puede reducirse peligrosamente a reconvenciones y críticas...

Y, sin embargo, nuestro hijo/alumno tiene unas necesidades especiales de comunicación: espera que tomemos la iniciativa.

A lo largo de las siguientes páginas describiremos en detalle los cinco mensajes que la mayoría de los adolescentes - nuestro hijo/alumno también - están deseando oír de nuestros labios. Sus necesidades especiales de comunicación requieren de nuestra parte una postura más activa.

### **ORGULLO**

#### **MENSAJE PRIMERO: "Estoy orgulloso de ti".**

Con esta frase tan simple, ayudamos a construir su autoestima. Es probable que se la digamos cuando consigue algún éxito, pero un adolescente la necesita especialmente cuando falla. Estamos orgullosos de él porque es nuestro hijo... y no hacen falta más motivos. Y, sin embargo, muchos adolescentes de hoy en día pueden no tener la suerte de escuchar este mensaje a menudo.

Deberíamos estar orgullosos de nuestro hijo y reconocerle por lo que es y por los esfuerzos sinceros que hace por mejorar, sin compararle con otros y sin establecer metas arbitrarias como sacar todo sobresaliente, por ejemplo. Sentirse orgulloso de un hijo no debería de los puntos anotados en un partido de baloncesto, por ejemplo, ni de las notas conseguidas.

Puede que resulte difícil estar orgulloso de un hijo cuando toma decisiones equivocadas o cuando falla. Sin embargo, nunca, nunca, debemos permitir que se esfume el cariño. Cuando falle, no diremos: "no llegarás nunca a ninguna parte". Un simple descuido y cuatro o cinco palabras pueden llegar a herirle profundamente. En nuestro hijo adolescente hacen el efecto de: "estoy disgustado contigo como ser humano".

### **AQUÍ ESTOY**

#### **MENSAJE SEGUNDO.**

"Puedes acudir a mi para que lo que te haga falta; siempre estaré aquí para escucharte".

Un adolescente da mucha importancia a poder acudir a sus padres y profesores cuando existen problemas; aunque exista rebeldía, en los momentos difíciles necesita tener una

seguridad: "mis padres están ahí". Sin embargo, si no le prestamos atención cuando lo está pasando mal, le estaremos dando una buena razón para que se las apañe por sí solo y busque consejo y ayuda en otros lugares.

Hay que escucharles, sin querer hablar y pontificar continuamente. Así, dejamos claro a nuestro hijo que: "Eres importante para mí", "me preocupo de las cosas en las que tú estás interesado", "me gusta escuchar tus ideas y opiniones". Escuchar con atención también estimula el deseo de hablar de los hijos. Se construye un ambiente de respeto y afecto mutuo.

## **COMPRENSIÓN**

### **MENSAJE TERCERO: "Quiero comprenderte"**

A veces, es frustrante ser padre. Continuamente oyendo los prejuicios de los quinceañeros que afirman que somos una generación antigua y que no les comprendemos... No hay duda; es difícil comunicarse con los adolescentes.

Muchas veces, cuando nuestro hijo nos acusa de que no le comprendemos es tan sólo una manera de defenderse.

Confunde "no comprender" con "no estar de acuerdo", por lo que no hemos de dejar que nos manipule. Si nos acusa de que no le comprendemos, hemos de decir a nuestro hijo que nos ayude: "Quiero comprenderte, cuéntame más, que sientes...".

Si tenemos la sospecha de que lo único que ocurre es que simplemente no estamos de acuerdo con él, podemos repetir lo que nos dice, sus argumentos, sus ideas, hasta que se dé por satisfecho y entonces: "Ves que comprendo lo que quieres decir y por qué; si no es así, quiero llegar a comprenderlo. Pero me parece que nuestro problema no es de falta de comprensión sino de falta de acuerdo".

## **CONFIANZA**

### **MENSAJE CUARTO: "Confío en ti".**

Contar con la confianza de sus padres es importante para un adolescente. "Lo más dañino que me han dicho mis padres en mi vida fue que nunca podrían volver a confiar en mí".

Nuestro hijo necesita que le digamos que nuestra confianza en él se desarrollará gradualmente en la medida que adquiera nuevos conocimientos y experiencias en esas situaciones que requieran la confianza. No podemos pretender que nuestro hijo de quince años conduzca un coche - aparte de que es ilegal - porque no tiene la experiencia necesaria que nos permita confiar en su buen juicio.

Pero hay otra razón por la que nos cuesta tanto a los padres confiar en nuestros hijos. Nos conocemos bien a nosotros mismos y, seguramente, hemos experimentado de primera mano todos los riesgos, situaciones y peligros de esta etapa. Sabemos qué fácil es ceder a las presiones del ambiente cuando no se está preparado. Esto nos previene de dar a nuestros hijos una confianza sin límites.

De hecho, no estaríamos haciendo bien nuestro trabajo de padres si permitimos que nuestros hijos se encuentren en situaciones donde el grado de riesgo es más elevado que su nivel de madurez.

## **CARIÑO**

### **MENSAJE QUINTO: "Te quiero".**

A veces, podemos perder muchas oportunidades de expresar amor y cariño - y de recibirlo - sólo porque no nos lo hemos propuestos como un objetivo consciente. Y, sin embargo, es el mensaje más importante que chicos y chicas quieren oír de sus padres.

El amor es el ingrediente esencial de una familia sana. Un "te quiero", dicho en voz alta y a menudo, nos ayuda a saber quiénes somos y por qué hemos nacido. Cuando un adolescente no está seguro del amor de sus padres, los otros cuatro mensajes anteriores no significan nada. Necesitan que le digan que les quieren y que se lo demuestren. ¿Cómo pueden estar seguros de que les quieren si nunca se lo han dicho? ¿Cómo pueden estar seguros si sus padres nunca pasan el tiempo con él?

La manera de demostrar el amor a un hijo se deletrea con estas letras: T - I - E - M - P - O. Darle regalos, proveerle de comida y ropa, mostrarle cariño de otras maneras está bien, pero también hay que estar dispuesto a perder tiempo con nuestro hijo adolescente: ir de pesca, ir de tiendas juntos...

Relacionarse, comunicarse, cuesta trabajo. Esto ocurre en el matrimonio, en la amistad... y en la relación entre padres e hijos. Con un adolescente cuesta más, porque crece y gana más independencia constantemente, y por eso puede llegar a frustrarnos. No dejemos que ocurra en nuestra familia.

## **PARA PENSAR**

- ¿Habéis dicho alguna vez a vuestro hijo: "Hijo, ¿sabes que estoy orgulloso de ti, y no me importa nada más?" La palabra orgullo en este contexto se relaciona cercanamente con la de amor. Así, vuestro hijo sabrá que queréis decirle que estáis felices porque él es vuestro hijo.
- Cuando mejoréis vuestro modo de escuchar, vuestro hijo también aprenderá a escuchar mejor. Imaginad el impacto positivo que tendrá en la calidad de la conversación en vuestro hogar.
- Vuestro hijo adolescente necesita abrir una cuenta personal de autoestima basada en lo que es como persona, no por sus actuaciones diarias. Así, cuando falle, puede retirar de esa cuenta la cantidad necesaria. Si no tiene ese reconocimiento, puede acudir a lugares equivocados en su busca.
- No se trata de decir: "Comprendo exactamente cómo te sientes". Suena a querer desmarcarse de sus sentimientos y querer buscar una solución rápida al problema.
- Existe el peligro de poner un nivel demasiado alto a los hijos. Si los adolescentes llegan a creer que necesitan sacar todo sobresalientes para que sus padres les acepten, pueden

deducir que a sus padres sólo les importa los éxitos... no las personas. Y así, como resultado, no intentarán hacer lo mejor que puedan.

- Es importante que le ayudéis a tener esta distinción clara en la cabeza: se puede aceptar a la persona aunque no se apruebe el comportamiento. Estáis orgullosos de él, porque es vuestro hijo, pero no de lo que ha hecho, dejándole claro que vuestro enfado se refiere sólo a sus acciones, no a él como persona.

### **... Y ACTUAR**

Podemos ser tan despistados, ocupados en tantas cosas intrascendentes, que nos olvidemos de las necesidades comunicativas de nuestros hijos. Si disponemos de una agenda de trabajo, o un calendario que veamos todos los días, podemos hacer alguna señal para recordar: "Ojo, en esta semana no he hablado con mi hijo ni una sola vez".