Prestar atención y ser empáticos, entre otras:

Siete recomendaciones para comunicarse de forma efectiva con los hijos adolescentes

Es una de las edades más complejas debido a distintos procesos del desarrollo. Sin embargo, los psicólogos dicen que mantener una buena conversación con los jóvenes es clave para su confianza y autoestima.

ANNA NADOR

Hablar con los hijos durante el período de la adolescencia podría parecer un desafío, pero es clave para su bienestar, y el de toda la familia, ya que de lo contrario se pueden generar roces familiares, dicen los expertos.

Aunque "en este período es cuando los hijos más necesitan entablar diálogos con sus adultos, a la vez es cuando están menos disponibles para tenerlos", explica Javiera Duarte, psicóloga e investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la U. Diego Portales y de Midap.

Esto sucede "en parte por el proceso de desarrollo en el que están, en el que se producen cambios hormonales, cerebrales, sociales e identitarios; quieren explorar el mundo y ya nos les gusta que les digan lo que tienen que hacer", añade.

También, dice Francisca Salas, pediatra adolescentóloga y jefa del Centro de la Adolescencia de la Clínica Alemana, "tiene que ver con la necesidad que a veces sentimos los adultos de imponer ciertas acciones que pensamos que pueden ser correctas, sin escuchar las necesidades que tienen nuestros hijos".

Mientras que una comunicación poco efectiva "puede terminar afectando la confianza y autoestima de los jóvenes, una buena comunicación puede transmitirles atención, afecto y cuidado", señala.

Jorge Gaete, psiquiatra, académico de la U. de los Andes e investigador del Núcleo Milenio Imhay, agrega que poder tener conversaciones de temas tanto cotidianos como relevantes con los hijos de esta edad "permite mantener el nivel de influencia de los padres durante la adolescencia y abordar nuevas dificultades en el desarrollo que aparecen en esta época, como la sintomatología emocional y conductas de riesgo", entre otros.

Pero los expertos reconocen que para padres, que no han cultivado una buena relación previamente, esta tarea se les hace cuesta arriba. Por ello, los entrevistados entregan acá sus recomendaciones, que van desde acciones previas a las conversaciones a actos durante estas, para lograr comunicarse de buena manera.

1 Tener tiempo

"Hay que tener tiempo o hacerse el tiempo para que los adolescentes puedan saber que sus padres van a estar disponibles para ellos cuando lo necesiten", señala Gaete. Esto implica actividades como comer o salir a ver una película juntos.

Además, agrega que si bien puede haber dificultades propias de la época, un estudio reciente en el que participó reveló que los adolescentes "se quejan que a medida que ellos crecen los padres empiezan a tener menos disponibilidad para ellos, para conversar y entregarles ayuda".

2 Observar

Los progenitores también tienen que estar atentos a cambios en sus hijos. Deben ser capaces de "reconocer sus necesidades y las dificultades que tengan al observar cambios de humor o en su conducta. Por ejemplo, si se han ido retrayendo", acota Gaete. "Si yo no los observo ni los conozco, no puedo estar sintonizado con las necesidades que tienen y estar atento para poder ofrecer ayuda también", precisa.

3 Confianza

Estas acciones previas permiten generar una base de confianza de forma implícita, pero también "hay que demostrar que uno confía en ellos explícitamente, depositándoles ciertas responsabilidades, por ejemplo, encargándoles alguna tarea cotidiana que puedan realizar, como arreglar la puerta de la cocina", añade. "Eso también va construyendo confianza", lo que facilita comunicarse con ellos, indica.

4 Escucha activa

Si un padre inicia una conversación, "se debe partir preguntando en vez de afirmando; preguntar, por ejemplo, qué piensan ellos de determinada situación o cómo se sienten al respecto", señala Duarte.

Al escuchar sus respuestas, se debe empatizar. "No juzgarlos; valorar y validar las emociones, y tratar de entender los problemas por los cuales están pasando. Hacerles ver que pueden entender lo difícil que puede ser y lo tristes que se pueden sentir", puntualiza Gaete.

5 Diálogo y no monólogo

Otra estrategia es asegurarse de que "la conversación sea un diálogo y no un monólogo, ni del adolescente hacia el adulto, ni del adulto hacia el adolescente", enfatiza Gaete.

En esa vía, dice Duarte, "cuando hablamos, hay que ser directos y concisos, no repetir la idea una y mil veces". También, indica Salas, se deben "reforzar los aspectos positivos antes de centrarnos en lo que se podría mejorar".

6 Soluciones en conjunto

Asimismo, "si hay que tomar decisiones respecto de algún tema importante, se debería construir un acuerdo que, dentro de lo posible, respete ambas posturas", apunta Duarte.

Primero, "se debería dar la oportunidad al adolescente de generar sus propias soluciones, por ejemplo, al preguntarle, ¿cómo podría llegar más temprano?, de ahí se puede conversar para llegar a un desenlace en el que se puedan satisfacer tanto las necesidades de los jóvenes, por ejemplo, de pasarlo bien en la fiesta, y las preocupaciones de los padres, como el que llegue a la casa sin inconvenientes", ejemplifica Gaete.

7 Límites claros

No obstante, también hay que "ser claros cuando las situaciones sobrepasan los límites y actuar de acuerdo a lo establecido, por ejemplo, en los reglamentos de convivencia escolar", agrega Salas.

Duarte concuerda: "Se deben poner reglas y límites claros. Si bien los adolescentes necesitan espacio para aprender y cometer sus propios errores, es importante que esto ocurra en un ambiente cuidado y que tengan cierta estructura clara sobre dónde y cómo pueden moverse".

"Al iniciar las conversaciones con situaciones cotidianas, como las actividades que disfrutan, podemos abrir espacios para conversar acerca de temas que nos interesan para entregar educación y potenciar el cuidado, como el manejo de la autoestima", dice Francisca Salas, de la Clínica Alemana.

PEXELS / CREATIVE COMMONS