 **Material de apoyo para la familia**

 **7 puntos a considerar para comunicarse de manera efectiva con los adolescentes**

Llega la adolescencia de los hijos y sus fines de semana se llenan de panoramas con amigos y comparten menos en familia, y/o viven conectados a redes sociales y a la tecnología. Eso, sumado al carácter más distante y callado propio de los adolescentes, complica la comunicación con ellos.

**Entonces, ¿Qué hacer? A modo de reflexión, te sugiero revisar estos puntos:**

**1. Prepararse y saber qué es la adolescencia**

Es importante “adelantarse” a la adolescencia de los hijos, leyendo un buen libro o asistiendo a charlas. “Al conocer las fases de desarrollo uno se va preparando y llega a la adolescencia de mejor manera. Esta es una etapa de bastante presunción, donde los hijos creen que tienen siempre la razón, que nunca les va a pasar nada… Los padres se sienten torpes, pasados de moda. Por eso, uno puede acercarse a los hijos de modo más efectivo y buscar nuevos canales de comunicación”.

**2. Reformatearse y cambiar el patrón de acción**

“Uno, como padre o madre, no puede seguir intentando comunicarse con el patrón que usaba cuando eran niñitos de tres, siete o 10 años. Es una etapa en que es muy importante adaptarse. Si antes éramos nosotros los que poníamos los temas, ahora debemos entender y valorar sus intereses; si antes nosotros preguntábamos y ellos respondían, ahora debemos flexibilizar ese modo de dialogar, escucharlos más que interrumpirlos.”

**3. Buscar nuevos modos de acercarse**

Antes que cualquier consejo para establecer una buena comunicación existe una premisa: “Uno como padre o madre debe tener el deseo de comunicarse con ellos. Eso implica una disposición activa y aceptar adaptarse a su edad, no confundiendo la relación como si se tratara de ‘hacerse amigos’, sino volviéndose más flexibles”. Como ejemplo, a veces los padres dicen “mi hija no me habla, no me mira”, y eso ocurre porque son adultos que establecen modelos tremendamente rígidos de comunicación. “En la adolescencia, los adultos debemos mostrar interés por lo que están viviendo, por comprender y apreciar sus gustos, aumentando también nuestra capacidad de negociar permisos y autonomía”.

**4. Buscar buenas ocasiones y evitar las malas**

“Es importante tener mucho cuidado con los ambientes, los lugares y las situaciones en que uno intenta conversar con los adolescentes. Independiente de que tengas muchas ganas de comunicarte y ganas de conectar, si tú no aciertas en el momento, vas a terminar en cero”. Por ejemplo, si un adolescente está muy concentrado viendo un partido de fútbol y tú quieres que lo apague para conversar contigo, ¡ni una opción! Si está chateando con su grupo y tú te sientas al lado para conversar, tampoco. Los lugares y el momento son claves: se trata de encontrar un momento de paz, calma, intimidad. No es fácil encontrarlo. Pero se logra si uno los busca. Las familias se quejan que no encuentran esos momentos, pero tiene que ver con cómo hemos estado criando a los hijos: con poca capacidad de conectarse con ellos mismos y con la naturaleza, con mucha tecnología y mucho centro comercial llenando el tiempo libre. Si en la infancia no hemos cultivado rutinas familiares sin estrés, después cuesta crearlas.

**5. Saber escuchar y saber hablar**

Las características de la comunicación se establecen entre cada padre y madre con sus hijos. “Ahí es fundamental la inteligencia emocional de los adultos, para saber percibir cómo es su hijo, sin forzarlos a hablar”. Cuando los adolescentes captan el cariño de sus padres, se logra hablar: “¿Qué te parece si conversamos un minuto? Sería rico hablar… Y ahí poner temas entretenidos para ellos, su música, su deporte, oírlos, **más que hablar o sermonear”.**

**6. Respetar la intimidad de los adolescentes**

“Una regla básica en la adolescencia es acercarse con los temas complejos –sexo, droga, alcohol– en la medida en que ellos lo demanden y no plantearlos de un minuto a otro, porque lo interpretan como sermón. Si uno se ha preparado para ese instante, comprobará que son los mismos adolescentes los que, llegado un momento, ponen el tema: uno tiene que esperar a que se dé ese minuto para iniciar la conversación y ahí siempre saber preguntar: ¿tú, qué opinas, qué visión tienes de esto? Esta estrategia no impide ser frontal o claro, y hacerles ver lo que pensamos y queremos para ellos, sino saber hacerlo a través del vínculo padres-hijos, que se expresa en esta comunicación cariñosa, amorosa, cuidada”.

**7. No confundir respeto y prudencia con frialdad y distancia**

Otro concepto importante de aclarar: “es el de la intimidad del adolescente. Niños y niñas comienzan a cuidar su intimidad, tanto física como emocional. Es muy bueno que lo hagan y hay que aprender a respetarlo. Pero respetar su intimidad no significa no abrazar, no besar… Un adolescente me dijo una vez: ‘Desde que cumplí 14 años mi mamá nunca más me abrazó’. ‘¿Por qué crees tú que pasó eso?’, le pregunté. ‘Porque yo le decía que no me gustaba que me abrazara’. Entonces, ellos dicen que no, pero en el fondo no quieren perder el contacto y el cariño. Hay que saber buscar los momentos para abrazarlos, no delante de sus amigos, no cuando están ocupados”.