

Cómo mejorar las relaciones con los/las hijos/as adolescentes

La adolescencia es un momento vital de entusiasmo, de necesidad de independencia, de inestabilidad emocional y de sentimientos contradictorios. En este momento de crisis, la familia puede contribuir a que el adolescente encuentre su identidad y sea capaz de llevar a cabo un proyecto propio de vida.

Es frecuente que los/las adolescentes necesiten alejarse un poco de sus padres y madres. Tienden a rechazar los esfuerzos de éstos por ayudarles, y les resulta difícil aceptar muestras de afecto. En cambio, en otras ocasiones, y de forma espontánea, pueden ser cariñosos y amables.

No hay que desanimarse ante la oposición o la indiferencia aparente de los/las adolescentes. Suele ser una fachada y en la mayoría de los casos se muestran receptivos, en el fondo, a las recomendaciones familiares. Pese a sus aspiraciones de independencia, se sienten seguros cuando ven que sus familias se preocupan por ellos/as. Por ello, los padres y madres debéis estar siempre disponibles, pase lo que pase.

Es importante recordarles que las normas son para protegerles y no para castigarles. Frente a lo que se piensa a veces, los adolescentes no siempre se oponen a las reglas. A menudo toman en cuenta lo que les dicen sus padres y madres, aunque parezca lo contrario.

Para “acompañarles” adecuadamente en este proceso es necesario que se produzcan situaciones de diálogo que consistan no sólo en hablar sino también en escuchar. Para ello, es necesario:

- Tomarles en serio, no como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- No aprovechar la ocasión para sermonearles (mejor pocas palabras pero precisas).
- Escuchar con atención lo que quieren explicar o preguntar.
- Hablar de lo que les interesa a ellos/as.
- Conocer a sus amigos/as y las actividades que desarrollan juntos.

Aunque no es fácil vivir con un/a adolescente en casa, la actitud de padres y madres es fundamental:

- No tomarse la actitud de los adolescentes de forma personal... es simplemente su crisis.
- No tomarse los problemas de los/las hijos/as adolescentes como propios: dejar que manejen su vida y tome sus decisiones. Pero exigiendo que éstas no afecten a los demás.
- Establecer los límites y normas necesarias para vivir en armonía.
- El bien de la familia está antes que el bien del adolescente. Conviene, sin embargo, conseguir las dos cosas.
- No hay que tomar decisiones sobre la marcha, ni aceptar hechos cumplidos. Calma, paciencia, reflexión...y después actuar con firmeza.

RESUMEN

La adolescencia es un período difícil de transición entre el mundo de la infancia y el del adulto. Se trata de un paso obligado y natural, que conduce hacia una mayor autonomía, un desarrollo personal y hacia una integración social. Es una etapa de crisis y de grandes cambios en la cual el/la adolescente necesita tomar decisiones importantes sobre sus actividades cotidianas (estudios, amistades, actividades de tiempo libre, etc.). La tarea de los padres y madres consiste en impulsarles a crecer, a realizar su propio proyecto de vida.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández

Dr. Juan Luis Martín Ayala

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia