La comunicación con el hijo en los primeros años de la adolescencia

¿Cómo me puedo comunicar mejor con mi hijo? Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren. Emily Hutchison, una maestra de secundaria de Texas, dice que los jovencitos en los primeros años de la adolescencia "frecuentemente sienten que pueden comunicarse mucho mejor con quien sea, con tal que no sean sus padres-aunque sean padres maravillosos". "Tienden a ser muy reservados," explica Patricia Lemons, una maestra de secundaria de Nuevo México. "No necesariamente quieren contarles lo que hicieron en la escuela hoy."

Varios psicólogos han descubierto que cuando los padres saben dónde están sus hijos y qué están haciendo (y cuando el adolescente sabe que el padre sabe, lo que los sicólogos llaman vigilancia), los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo drogas, uso de alcohol y tabaco; actividad sexual y embarazo; delincuencia y violencia. La clave, según los sicólogos, está en ser curioso pero no interferir, en esforzarse por respetar la privacidad de su hijo al establecer confianza y acercamiento emocional.

Es más fácil comunicarse bien con un adolescente cuando estos hábitos se han establecido desde la niñez. Según lo explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Uno no sale repentinamente y pregunta a su hijo de séptimo grado, '¿qué hiciste con tus amigos el viernes por la noche?' " Pero no es imposible mejorar la comunicación cuando su hijo llega a la adolescencia. Aquí les damos algunos consejos:

Reconozca que no existe una receta exacta para la buena comunicación. Lo que funciona bien para lograr que un hijo hable sobre lo que le es importante, no siempre funciona con otro. Una maestra de secundaria y madre de dos dice que su hija es muy abierta y conversadora; su hijo es más callado. Pero ya que su hijo disfruta de la música, le gusta escribir y leer, su madre lo acompaña frecuentemente a la librería local. Es allí, en un lugar cómodo para él, que el hijo comparte con ella historias y personajes como un enlace con los que él está pensando y sintiendo. Al escuchar música con él y revisar sus trabajos literarios cuando él se lo permite, esta madre fomenta las condiciones que alientan al hijo a compartir con ella.

Escuche a su hijo adolescente. "Usted tiene que invertir bastante tiempo sin hablar," sugiere Diane Crim, una maestra de secundaria de Utah. El escuchar bien significa evitar interrumpir y poner atención. Esto se logra mejor en un lugar callado, sin distracciones. Es difícil escuchar cuidadosamente si también está cocinando o viendo la televisión. Frecuentemente el simple hecho de hablar con su hijo sobre un problema o un asunto ayuda a esclarecer las cosas. A veces entre menos consejos ofrezca, más se los va a pedir su adolescente. El escuchar puede ser el mejor método para descubrir un problema serio que requiere de atención inmediata.

Crea oportunidades para hablar con su hijo adolescente. Para poder comunicarse bien con su hijo usted tiene que estar disponible. Los adolescentes resisten las pláticas "programadas"; ellos no se disponen a compartir cuando usted se los pide, sino cuando ellos quieren. Algunos adolescentes prefieren hablar cuando llegan a casa de la escuela. Otros prefieren hablar en sobremesa, o antes de irse a la cama. Algunos padres hablan con sus hijos en el carro, de preferencia cuando el radio casetes o discos están apagados. "Yo llevo a mi hija al centro comercial-no al que nos queda cerca, pero al más 'buena onda' que queda a una hora y media de distancia," dice una maestra de secundaria que también es madre. Las mejores conversaciones suelen resultar de actividades compartidas. "Los padres tratan de tomar ventaja de algunos momentos raros y esperan tener una comunicación profunda con el hijo," observa Sherry Tipps, una maestra de Arkansas. "Luego se frustran cuando no lo logran."

Hablen sobre las diferencias entre padre y hijo. La comunicación se desvanece para algunos padres porque se les hace difícil manejar las diferencias con sus hijos. Es más fácil limitar el efecto de estas diferencias cuando usted pone en claro sus expectativas. Si su hija de 13 años de edad sabe que debe estar en casa antes de las 9:30 p.m.-y conoce bien las consecuencias de llegar tarde-la probabilidad de que llegará a casa a tiempo aumenta.

Las diferencias de opinión son más fáciles de manejar cuando reconocemos que estas diferencias nos pueden proveer oportunidades importantes para evaluar los límites impuestos y negociarlos de nuevo, una destreza muy valiosa para su hijo. Por ejemplo, cuando su hija cumpla los 14 años, quizás sea bueno darle la oportunidad de llegar más tarde en algunas ocasiones especiales. Estas negociaciones son posibles dado el desarrollo de las destrezas cognoscitivas de su hija y su capacidad de razonar y considerar muchas posibilidades y perspectivas. Puesto que ella puede considerar que su hora de llegada debe ser más tarde en los fines de semana que entre semana, si usted insiste que "eso no importa" sólo creará más conflicto.

Cuando las diferencias surgen, compartir sus preocupaciones con su hijo firmemente pero con calma previene que las diferencias se conviertan en plena guerra. Es más útil explicar el porqué de la mala decisión que su hijo ha tomado o quiere tomar: "Si te sales de la clase de álgebra te limitarás muchas oportunidades en el futuro. Muchas universidades no te aceptarán si no tienes dos años de álgebra, además de geometría y trigonometría. Más bien, vamos a buscarte ayuda con el álgebra".

Evite reaccionar de forma exagerada con su hijo. Si usted reacciona muy fuerte es probable que lo que sigue son gritos y acusaciones que acaban con la conversación. "Trate de mantener fuera de la conversación su ansiedad y sus emociones-entonces los jóvenes se disponen a la conversación," aconseja la maestra de octavo grado Anne Jolly de Alabama. En vez de reaccionar con coraje, dice ella, "Es mejor preguntar, '¿Qué piensas sobre lo que hiciste? Vamos a hablar sobre esto'".

El maestro de secundaria Charles Summers agrega, "Los jovencitos son más aptos a compartir con alguien que ellos saben no va a divulgar sus secretos o molestarse demasiado si ellos le confiesan algo. Si su hijo le dice, 'Tengo algo que decirte. El viernes probé una cerveza,' y usted pierde los estribos, lo más seguro es que no le vuelve a contarle nada".

Durante esta etapa en la cual se juzgan a sí mismos muy duramente, los adolescentes son muy vulnerables cuando se abren con sus padres. Sabemos que la mejor manera de alentar un cierto comportamiento es recompensándolo. Si usted ofrece crítica cuando su hijo habla con usted, lo que él ve es que su franqueza le trae un castigo en vez de una recompensa.