

10 PAUTAS PARA MEJORAR
LA RELACIÓN PADRES-HIJOS

COMUNICACIÓN en clave de ADOLESCENTES

El psicólogo **Diego Cazzola**, orientador de padres y jóvenes, ofrece diez pautas para estar “en sintonía” con los hijos adolescentes (que valen para todas las edades)



EL COMPORTAMIENTO de los adolescentes resulta a veces tan confuso para los padres que, en el intento por corregirlos, corren el riesgo de romper el vínculo que es la base de toda buena relación. El psicólogo **Diego Cazzola** recuerda el caso extremo de un padre que decidió castigar a su hijo de 16 años enviándolo a dormir a la caseta del perro. “Años después, el chico no quería saber nada del padre, porque en la adolescencia se había roto la comunicación”.

Cazzola anima a los padres a prepararse, desde que sus hijos son pequeños, para gestionar las distintas etapas que irán atravesando. “El drama viene cuando el hijo llega a la adolescencia y hasta ese momento no has hecho un buen trabajo para relacionarte con él, e intentas rectificar. ¿Podrás hacer algo? Sí, pero te costará mucho más”. Por eso, para ayudar a los padres en esta etapa siempre convulsa, Cazzola da para *Misión* estas diez pautas prácticas:

1 COMIENZA DESDE LA INFANCIA

La primera clave consiste en abrir pronto el canal de la comunicación: “Cuando tiene tres años, tu hijo te sigue, pero llegará un momento en que no te seguirá más. Por eso, ten-

drás que crear muy temprano la sintonía con él”. Y añade: “No podemos saltarnos la etapa de la infancia en que hacen preguntas y a los padres nos parece una tontería contestar. Si a esa edad respondes, es posible que en la adolescencia siga acudiendo a ti para resolver sus dudas”.

2 NO LE CIERRES NUNCA LA PUERTA

A los 15 años, “aunque parezca que el chico no quiere tener comunicación con sus padres, sigue necesi-tándolos. Lo que ocurre es que tiene que establecer distancia con ellos para encontrar su identidad. Eso sí: cuando termine la adolescencia, volverá”. De ahí, dice Cazzola, que lo fundamental es no romper en ningún momento el vínculo con el hijo: “No le cierres la puerta de casa. Es la psicología de la parábola del hijo pródigo:

Si tu hijo se marcha, no hace falta que salgas corriendo detrás de él, pero no le cierres nunca la puerta de casa

el padre no sale detrás de su hijo, pero se queda esperando a que vuelva”.

3 TRABAJA A LARGO PLAZO

“No intentes resolver cada problema que surge, porque sufrirás mucho. Ten paciencia y mantén la perspectiva. Y déjale tomar sus propias decisiones, aunque se equivoque, porque ejercer la libertad supone, a veces, cometer errores para ir aprendiendo”.

4 PAPÁ, TU PRESENCIA ES CLAVE

Una de las grandes dificultades en la comunicación con el adolescente es que el padre no sabe cómo entrar en la relación con su hijo, pues durante los primeros 10 años de su vida el rol predominante lo ha tenido la madre. “Durante la infancia, el padre puede sentir que él ‘no pinta nada’ y al final se quede ‘fuera de la familia’. Muchos problemas con los adolescentes se explican porque el padre no ha estado presente o porque la madre no ha conseguido hacer visible su presencia”. Cazzola añade que “en los chicos eso se traduce en dificultades académicas y de adaptación social, y, en las chicas, en su identidad como mujer: una niña es más segura de sí misma cuando su padre ha estado presente en su educación”.

5 MAMÁ, REFUERZA SU AUTORIDAD

Desde que los hijos son pequeños, corresponde a la madre afianzar la autoridad del padre, la cual es clave durante la adolescencia. “Ella tiene que recordarles a los hijos que también deben aprender de su padre; destacar lo bueno que él tiene, y encomendarle a él tareas, aunque sepa que no las va a hacer como ella quiere. Muchas madres me dicen: ‘Por el padre no te preocupes, que ya me encargo yo’. Esto no es bueno, porque cuando la situación con tu hijo te pasa factura – si te falta al respeto o hace solo lo que él quiere –, te encontrarás a un marido que no está entrenado para hacer el trabajo contigo”.

6 APRENDE A ENTRAR EN SU INTIMIDAD

“A veces asaltamos a los hijos a preguntas o nos preparamos discursos... Conviene dejar que ellos hablen, y aprender a conversar ‘sobre la marcha’, conforme van ocurriendo las cosas”. El extremo opuesto tampoco es bueno: “Si tu hijo está a tu lado tres horas con el móvil, corres el peligro de pensar que está en casa protegido. Pero si no sabes qué hace en el móvil, no has sabido entrar en su intimidad”.

7 ELIGE EL MOMENTO ADECUADO

“Trata de detectar su estado emocional: si está preocupado, enfadado,

Corresponde a la madre afianzar la autoridad del padre, la cual es clave en la adolescencia

enamorado... y busca el momento adecuado para hablar con él. A un adolescente no le puedes gritar ni sermonear, porque cerrará los oídos”. Cazzola aconseja decirle: “Quiero hablar contigo”, en vez de preguntarle: “¿Quieres hablar?”. O dale a elegir, pero solo entre dos opciones: “¿Prefieres hablar ahora o después de cenar? Eso es tener mano izquierda”.

8 EVITA ACTUAR SI ESTÁS ENOJADO


En la adolescencia, los hijos prueban los límites constantemente. Por eso, “conviene que, en un momento de enfado, no dejes que te rijan la emocionalidad. Dile a tu hijo: ‘Lo voy a hablar primero con papá (o con mamá)’. Y haz una pausa hasta llegar a una reacción proporcional, bien pensada, y que lleve a tu hijo a entender que lo que ha hecho ha estado mal, no que has actuado así por el enfado. O puedes decirle: ‘Estoy tan enfadado que ahora no te pienso castigar, ya veremos luego’. Esa espera es muy positiva”. Además, Cazzola sugiere dar castigos que guarden relación con lo que han hecho mal:

“No lo castigues a un mes sin móvil. Si no han estudiado, pues que estudie. Y si es la primera vez que ha cometido ese error, solo adviértele de que la próxima vez habrá consecuencias”.

9 NO IMPROVISES

Habla con tu cónyuge hasta lograr fijar un criterio común. “Hemos notado el cambio en nuestro hijo: ‘¿Cómo nos vamos a comportar? ¿Por qué?’...”. “Lee, infórmate, pide ayuda, pero no improvises unas pautas de acción porque terminarás guiándote por el miedo, por ejemplo, a que reproduzca tus errores”. El miedo, advierte Cazzola, proyecta una sombra que desvirtúa la comunicación.

10 PAPÁ Y MAMÁ, QUEREOS MÁS

Como recomendación final, Cazzola pide a los padres quererse mucho los dos: “Recuerdo un adolescente al que se le habían divorciado sus padres y me decía: ‘¿Cómo no voy a estar mal si mis padres, que se habían elegido, ahora se han rechazado? Entonces a mí, que no me han elegido, ¿por qué me van a querer?’”. El amor a los hijos se consolida desde el amor que los padres se tienen entre sí. En cambio, si no se quieren entre ellos, la relación con sus hijos será siempre de menor calidad”. 

Las 2 fases de la adolescencia

El psicólogo **Diego Cazzola** aconseja a los padres conocer las dos fases de la adolescencia: de 12 a 17 años y de 18 a 20. “Cuando entran en una de estas dos fases, muchos padres vienen al psicólogo pensando que tienen un problema, cuando en realidad su hijo está atravesando una

etapa muy concreta”, dice. En la primera fase, el adolescente experimenta una fuerte descarga hormonal a la que se irá acostumbrando. “Notamos que no se ponen alegres o tristes, sino eufóricos o depresivos”. Y en la segunda fase, se replantea las creencias y principios que ha reci-

bido, intentando hacerlos suyos. “La primera fase lo prepara para romper el vínculo emocional con sus padres y hacerse adulto. De ahí sus ganas de discutir, de salir... La segunda etapa le permite asumir la responsabilidad que conlleva coger las riendas de su propia vida”.