

Por qué discuto tanto con mis padres

“Jugando en equipo”

[La adolescencia](#) es una etapa de la vida, que va desde la infancia hasta la adultez. En ella se van a producir importantes cambios en el cuerpo, en la inteligencia y en la afectividad, lo que llamamos “el corazón”.

Se parte de la niñez. Por eso, al cambiar, se dejan atrás las cosas que representan ser niños. Pero no de golpe. Algunos aspectos infantiles se mezclan con formas de actuar y pensar más maduras.

En la inteligencia aparece el pensamiento abstracto, las ideas. Se está construyendo la identidad propia, lo que será en un futuro. Se buscan ideas básicas, fundamentales para entender el mundo. Esto lleva a criticar lo que dicen los adultos y a enfrentarse a las [normas familiares](#). Y a portarse de forma diferente.

Se necesita también un espacio para esa maduración. Una intimidad para reconocerse y aceptarse. El verse distinto precisa una adaptación. Por ello los adolescentes pasáis más tiempo en vuestro cuarto y ante el espejo.

El final del camino es la independencia. El deseo de ser autónomo lleva a desafiar a los padres que tienen la autoridad. A la vez faltan recursos. Por eso se producen a veces comportamientos contradictorios.

En ese cambio, el modelo suelen ser nuestros amigos. Lo que ellos proponen parece más cercano e interesante que lo que nos dicen en casa.

¿Qué temas enfrentan más a padres e hijos? (el orden es variable)

- El uso de tecnologías ([móvil](#), tabletas, [juegos digitales](#), [televisión](#)).
- El orden de la habitación.
- Los [estudios](#).
- Los horarios (hora de salir o volver a casa sobre todo).
- El [comportamiento](#) con padres y hermanos.
- La ropa.

¿Es posible la adaptación a ese cambio?

Se puede. Pero todos tienen que adaptarse.

Los padres por un lado (ellos son padres no amigos). Te quieren de forma incondicional. Te exigen y ponen límites porque es lo que corresponde a su papel. Pero conocen tus necesidades de crecer y las apoyan aunque no lo

parezca a veces.

Y [los adolescentes](#) por otro. Debes poner de tu parte para que haya un ambiente de familia agradable [a pesar de las tensiones](#).

¿Qué puedo hacer para [mejorar la comunicación](#) con mis padres?

1. No te tomes lo que te dicen como un ataque personal.
2. Aprende poco a poco a escuchar. No interrumpas. Usa turnos de palabra. No juzgues sin considerar tranquilo las cosas. Piensa antes de lanzarte a contestar.
3. Ponte en el lugar del otro. Puedes identificar los sentimientos que se transmiten ("*veo que estás preocupado/enfadado/molesto...por...*")
4. Cuida cómo dices las cosas (cómo te gustaría que te las dijeran a ti). Por ejemplo usando "*preferiría*" o "*estaría bien que*"...
5. Si te sientes criticado, usa mensajes "yo": *Cuando...* (describir lo que pasa), *yo me siento...* (decir cómo me siento), *porque...* (decir lo que te ocurre)
6. Pacta con tus padres. Es una gran ayuda. Piensa qué responsabilidades y qué consecuencias habrá si no se cumple lo firmado. Lo escribes y se lo enseñas.
7. Desea los cambios tú. Puedes opinar sobre cómo ordenar tu cuarto, qué horarios tienes de estudio, qué días sales con los amigos y cuáles con la familia, etc.
8. Los gritos no son buenos por ninguna de las dos partes. Rompen la comunicación. No necesitas gritar si tienes razón. Con los portazos y golpes, lo mismo.
9. No faltes al respeto. Nadie lo merece.
10. Si no te sientes capaz de terminar la conversación de una forma tranquila, pide tiempo y déjala para otro momento.

Un truco: Coge uno de estos diez puntos y practícalo durante un tiempo. Luego pasa a otro.

No olvides: [Los conflictos](#) no son malos. Pueden ser necesarios para el crecimiento. Los padres no llegan a todo, dudan, se pueden equivocar, pero – como tú – pueden corregir sus errores.

Tu colaboración es necesaria y valiosa para la familia. Y al ver que vas ganando en responsabilidad, te irán dando más libertad porque su confianza en ti aumentará.

Lecturas recomendadas

- Artola González, T. Situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes. Ed. Palabra. Colección Hacer Familia.
- Urra, J. Educar con sentido común. Ed. Aguilar

Fecha de publicación: 12-06-2018

Autor/es:

- [María Villa Arranz](#). Pediatra. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)
- [Gema García Ron](#). Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)


