

UN HIJO ADOLESCENTE EN CASA ***Acercarse al hijo adolescente***

El deseo de todos los padres es lograr acercarnos a nuestros hijo con éxito, esto en la adolescencia se complica, ya que no siempre vamos a conseguirlo, no es tarea fácil, no.

En líneas generales nos movemos en dos estilos; ***madres y padres proactivos*** y ***madres y padres reactivos***. Lo deseable y recomendable es tratar de ser ***proactivos*** la mayor parte del tiempo y evitar tener respuestas reactivas, ya que estas nos van a alejar de nuestro hijo.

Las madres y padres con respuestas proactivas logran una **comunicación eficaz**, basada en la escucha activa, el refuerzo positivo y la negociación. También se caracterizan por ser **previsores**, es decir, establecen normas claras y concretas, diseñan un sistema de privilegios claro y diferenciado de los derechos y son capaces de dar información sobre temas preocupantes como las drogas, redes sociales y la sexualidad.

Por el contrario ***las madres y padres reactivos*** no logran establecer **canales de comunicación útiles**, ya que, no escuchan y sermonean; priorizan lo que quieren decir a lo que el adolescente les quiere decir, invalidan las emociones; “eso es una tontería, no tienes que ponerte así...”, muestran autoridad o bien pasividad por miedo, por no saber cómo reaccionar. Suelen comportarse de manera **inconsistentes y ambigua**, Confunde derechos, regalos y privilegios. No son capaces informarse sobre temas desconocidos para ellos, o bien por experiencias pasadas o por miedo.



Mª Carmen Soliveres Tomás
Psicóloga, Co-Directora Psicoactúa
Unidad de Psicología y Medicina de la Salud
Vithas Hospital Medimar Alicante