



**DGAPA ESCUELA NACIONAL
PREPARATORIA**

INFOCAB SB300308



ESCUELA PARA PADRES

ENSEÑAR, Y ORIENTAR PARA APRENDER

MARTHA VARGAS GALLEGOS, Coordinadora

CÉSAR ACEVEDO GUTIÉRREZ

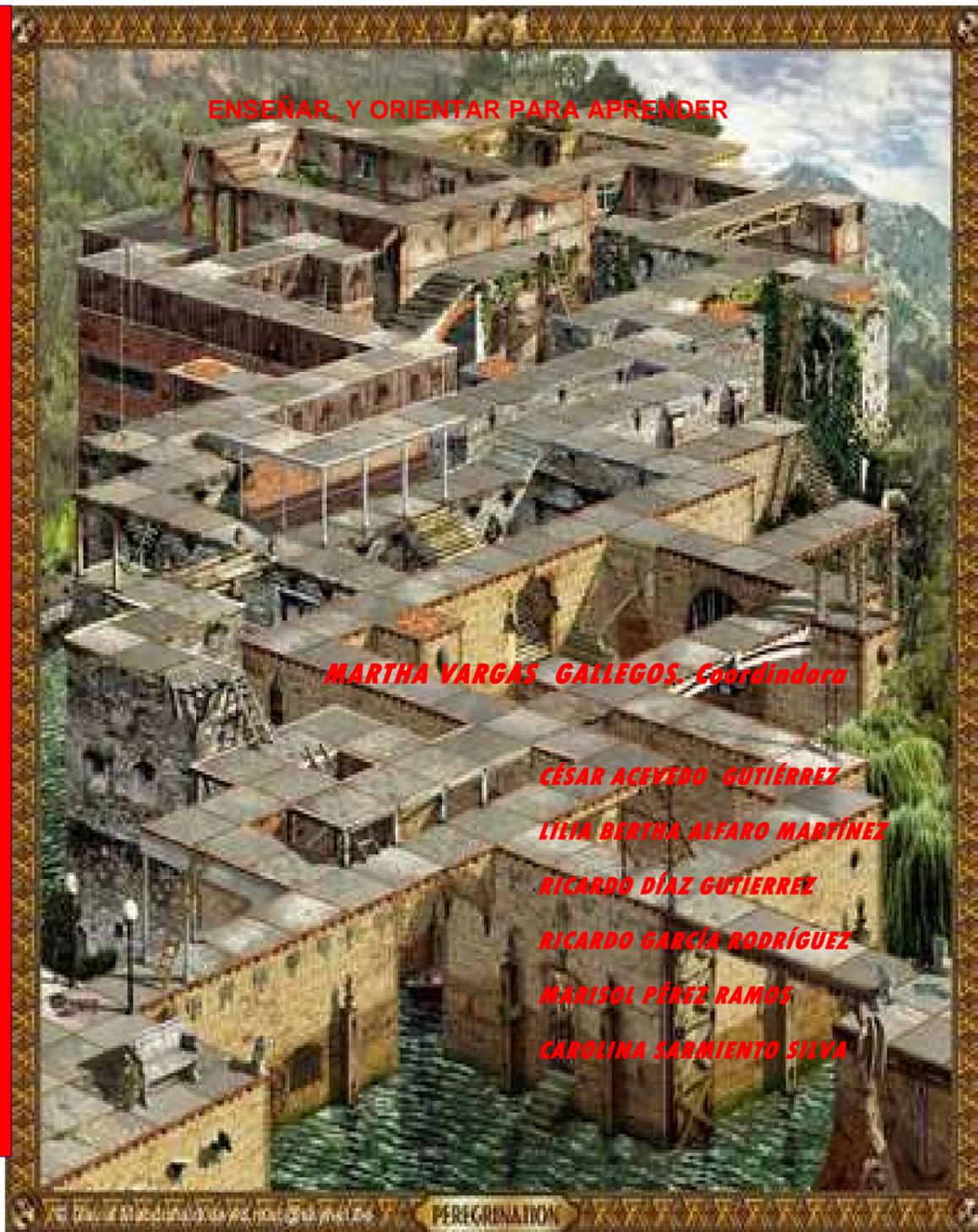
LILIA BERTHA ALFARO MARTÍNEZ

RICARDO DÍAZ GUTIERREZ

RICARDO GARCÍA RODRÍGUEZ

MARISOL PÉREZ RAMOS

CAROLINA SARMIENTO SILVA



PEREGRINATION



ESCUELA PARA PADRES

MARTHA VARGAS GALLEGOS
(COORDINADORA)

CÉSAR ACEVEDO GUTIÉRREZ
LILIA BERTHA ALFARO MARTÍNEZ
RICARDO DÍAZ GUTIÉRREZ
RICARDO GARCÍA RODRÍGUEZ
ALEJANDRA MENDOZA BEDOLLA
MARISOL PÉREZ RAMOS
CAROLINA SARMIENTO SILVA

DGAPA
INFOCAB SB300308
200

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Directora General: Mtra María de Lourdes Sánchez Obregón

Secretario Académico: Ing. Humberto Medrano Cruz

Revisión de Estilo: Profra Sofía García Martínez

Diseño de Portada: Arq. Enrique Del Moral Nieto

Primera Edición: 2009

D.R. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Ciudad Universitaria, 04500, México, D. F.

Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria

Dirección General de Asuntos del Personal Académico

Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio
Sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales

ISBN

Impreso y hecho en México

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria
Dirección General de Asuntos del Personal Académico

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección General de Asuntos del Personal Académico DGAPA, y Escuela Nacional Preparatoria, por el apoyo brindado para la realización de este trabajo.

A los padres de familia por el entusiasmo mostrado durante el desarrollo de los talleres, y que con su motivación, han dado vida a este proyecto.

A todos y cada uno de los alumnos de la ENP.

A todos y cada uno de los compañeros profesores que con su participación han hecho posible este trabajo.

INDICE

Prólogo

Introducción

Capítulo 1 Desarrollo físico del adolescente.....	1
Capítulo 2 Desarrollo físico, cognitivo, emocional, y social de la personalidad del adolescente.....	11
Capítulo 3 Promoción de la higiene mental para establecer Relaciones saludables entre padres y adolescentes.....	26
Capítulo 4 Conductas de riesgo y ajuste psicosocial I: Depresión, adicciones y conductas delictivas.....	36
Capítulo 5 Conductas de riesgo y ajuste psicosocial II: Embarazo adolescente, violencia, abuso sexual, trastornos de la alimentación y problemas en el desempeño escolar.....	46
Capítulo 6 Habilidades para la vida I: Toma de decisiones, autoestima y control del estrés.....	57
Capítulo 7 Habilidades para la vida II: Solución de problemas y negociación.....	63
Capítulo 8 Recursos familiares para la interacción con el hijo adolescente I: Apoyo familiar y plan de vida.....	72
Capítulo 9 Recursos familiares para la interacción con el hijo adolescente II: manejo de conflictos, comunicación y ambiente familiar.....	82

RECURSOS FAMILIARES PARA LA INTERACCIÓN CON EL HIJO ADOLESCENTE II. MANEJO DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN Y AMBIENTE FAMILIAR

*Dra. Marisol Pérez Ramos**

Resumen:

Los desacuerdos entre padres e hijos surgen día con día porque inevitablemente siempre aparece algo nuevo que negociar, sobretodo cuando se tiene en casa a adolescentes; por ello, las habilidades de negociación son una gran herramienta para evitar el aumento del conflicto. Es muy importante generar entre los integrantes de la familia un ambiente de confianza, que permita la expresión libre de emociones y desacuerdos, para que al momento de discutir los temas problemáticos, se puedan proponer soluciones específicas y no alargar las discusiones indefinidamente hasta llegar a las críticas o las ofensas. Dentro de este capítulo se exponen algunas recomendaciones básicas que facilitan la negociación, el desarrollo de la confianza y el fomento de la comunicación. Antes de explicar en detalle qué es la comunicación, el conflicto intrafamiliar y la importancia de la negociación, comencemos con un breve ejercicio.

Instrucciones: Por favor en una hoja en blanco responda lo siguiente, sea muy honesto(a):

1. Nombre a dos de los mejores amigos de su hijo(a) adolescente.
2. ¿A qué tensiones o preocupaciones se enfrenta su hijo(a) adolescente actualmente? (Enliste al menos dos)
3. ¿Cuál es el color favorito de su hijo(a)?
4. Nombre la canción favorita de su hijo(a) (o alguna que recuerde).
5. ¿Qué es lo que más hace enojar a su hijo(a)? Puede mencionar alguna situación, lugar, cosa, o persona.
6. Ahora en la parte de atrás de su hoja responda lo siguiente:
7. Su hijo(a) conoce:

* Doctora en Psicología Social por la Universidad Nacional Autónoma de México; egresada de licenciatura en Psicología Social por la Universidad Autónoma Metropolitana –Iztapalapa; especialista en terapia familiar y dedicada a la investigación de las relaciones familiares desde hace 10 años.

1. ¿Quiénes son los mejores amigos (as) de usted?
2. ¿A qué tensiones o preocupaciones se enfrenta usted actualmente?
3. ¿Cuál es su color favorito?
4. ¿Cuál es su canción favorita?
5. ¿Su hijo(a) reconoce las situaciones, personas, cosas o lugares que más le molestan a usted?

Si usted no pudo contestar alguna pregunta con respecto a su hijo(a), o cree que su hijo(a) no podría saber algo de usted, entonces estamos ante una comunicación incompleta en algún lado.

Usted puede estar experimentando algunas de las siguientes situaciones:

- A. Puede estar al tanto de lo que vive su hijo(a) actualmente, así como sus gustos y modas; sin embargo su hijo(a) desconoce muchas cosas de usted. Lo anterior ocurre porque los padres suelen 'interrogar' a los hijos todo el tiempo: ¿Con quién vas? ¿A dónde? ¿A qué hora regresas? ¿Quién te habló? Suponen que por ser sus hijos tienen derecho a conocer todo lo que les sucede, lo cual es cierto, sin embargo no hay comunicación, porque la información solo fluye de un solo lado, es decir, de su hijo hacia usted, en realidad no hay una conversación, sino un interrogatorio. Una conversación sucede cuando ambos platican sobre lo que les pasó en el día; si su hijo(a) no lo conoce bien como padre, seguramente contestará a sus preguntas, pero en algún punto de la conversación, comenzará a evadirlo.
- B. Otra situación común es que los hijos conocen las preocupaciones y angustias de sus padres, pero no conocen sus gustos. Esto sucede porque los padres cuando llegan a conversar con sus hijos, lo hacen sobre situaciones negativas, como problemas económicos o en el trabajo o en la organización de la casa. Los padres no platican sobre ellos como personas, lo que les gusta o no, sienten que son cosas que los chicos no deben saber, lo cual también es cierto cuando son niños, cuando se vuelven adolescentes, conviene más que ellos empiecen a conocerlo como persona, además de como padre.

Aunque parezca increíble padres e hijos no se conocen bien, ni siendo todos adultos; por ejemplo es muy complicado elegir el regalo para mamá el 10 de

mayo, es inevitable preguntarse ¿Una lavadora? ¿Una licuadora? ¿Ropa? ¿De qué color? ¿Qué talla? Y estas elecciones se complican más en el día del padre, en el cumpleaños de los hermanos o de los esposos o de los hijos. En teoría todos deberían conocerse bien porque comparten el mismo espacio todos los días, sin embargo no es así, aunque cada día conversan y conviven, pueden pasar años sin realmente conocerse.

La comunicación no es sólo hablar de forma frecuente, se trata de aprender a reconocerse los unos a los otros, es compartir experiencias. La comunicación es elemental porque si usted sabe con certeza qué molesta al otro, qué le gusta y qué no, será más fácil negociar al momento que aparece un conflicto, asimismo, cuando no hay comunicación o ésta es unilateral, es más probable que surjan las discusiones y por tanto que éstas vayan creciendo con el paso del tiempo si no se resuelven con efectividad en el momento que aparecen. Entonces si desconoce algo sobre su hijo(a) o piensa que su hijo(a) desconoce algo de usted, es hora de conversarlo, no tema preguntar, es importante aclarar dudas y más con las personas más cercanas.

Conflicto Intrafamiliar

Los conflictos son parte de la vida diaria, éstos surgen cuando dentro de las relaciones interpersonales las opiniones sobre un mismo tema son distintos y no se logra un acuerdo al respecto; cuando las expectativas que se construyen sobre alguien más no se cumplen (p.e. cuando esperamos que alguien sea puntual, ordenado, trabajador y al final no es así); o simplemente por factores de la propia convivencia cotidiana.

Entre más tiempo se conviva con alguien más, es más fácil que el conflicto aparezca, esto es porque la propia convivencia obliga a las personas a buscar acuerdos sobre distintos aspectos, por ejemplo con un compañero de trabajo es importante organizarse sobre cómo se dividirán las actividades pendientes; con la pareja se negociará la distribución del dinero, o qué hacer el siguiente fin de semana, o qué castigos merece el hijo mayor por no haber llegado a dormir la noche anterior; con los hijos se discute sobre el tiempo que pueden pasar fuera de casa o sobre la limpieza u orden de su cuarto. En fin, todo el tiempo debemos negociar, pero si con quién lo intentamos no está de acuerdo con nosotros, entonces el conflicto aparece.

Ahora bien, no todos los conflictos se transforman en una guerra campal, precisamente las habilidades de negociación evitan que el conflicto crezca; sin

embargo, pocas veces conocemos y manejamos dichas habilidades. Los conflictos entre padres e hijos surgen de forma cotidiana, pero el aumento en la frecuencia e intensidad de éstos depende de la habilidad de las familias para resolverlos. Cuando una familia no soluciona los conflictos de forma efectiva, entonces se genera con el paso del tiempo una separación afectiva entre los miembros o la convivencia se basa en emociones negativas como enojo, tristeza, rencores, etcétera.

Factores familiares que favorecen el conflicto

Algunos de los factores que influyen en la alta frecuencia e intensidad de los conflictos dentro del contexto familiar son:

A. Conflictos en la relación marital

Los padres al ser primero pareja desarrollan una convivencia particular, la cual es aprendida y repetida por los hijos. En consecuencia si los padres se relacionan entre sí de forma hostil, es decir se ofenden, critican, insultan o simplemente se pelean de forma frecuente, seguramente establecerán una relación hostil con sus propios hijos, de este modo se construye un ambiente familiar conflictivo, porque al momento de discutir no hay propuestas de solución, sino por el contrario se ofenderán más y seguro ‘ganará’ el que grite más fuerte, y por tanto no hay negociación, sino imposición.

B. Poca flexibilidad familiar

La flexibilidad familiar se refiere a la capacidad de la familia para adaptarse a situaciones nuevas, y a las necesidades de sus integrantes que aparecen en cada etapa de su desarrollo; por ejemplo, cuando los hijos llegan a la adolescencia es indudable que las reglas familiares deben cambiar, porque los chicos buscan salir de casa más frecuentemente y conviven más tiempo con su grupo de pares que con los padres; sin embargo a muchos papás les cuesta trabajo asumir esta nueva situación, por miedo a que sus hijos vivan alguna situación peligrosa o se expongan a alguna situación de riesgo, establecen ciertas reglas que muchas veces son fijas y no hay posibilidad de que éstas cambien o sufran adaptaciones.

Si una familia no es capaz de cambiar reglas o de negociar, causará frustración en sus integrantes y por tanto conflicto. Una familia rígida también es aquella donde todas las decisiones las toma una sola persona, ya sea el padre o la madre, es decir hay poco espacio para la negociación y el acuerdo común.

C. Baja Vinculación Afectiva

Cuando los integrantes de la familia no conviven entre sí, no se conocen o no están al tanto el uno del otro y además no hay actividades, ni intereses en común, esto significa que existe poca cohesión afectiva entre ellos, pues no se conocen entre sí.

El descuido o el desinterés de los unos por los otros, genera rencores y culpas, es decir, surgen emociones negativas que crecen con el tiempo. Se ha comprobado que en familias con poca afectividad son conflictivas, y a la larga suelen romperse. Es más fácil que una familia sobreviva a la inflexibilidad que a la poca afectividad.

D. Antecedentes familiares de los padres

Se supone que cuando los hijos se desarrollan en ambientes familiares violentos, éstos repiten éstas conductas con sus propias familias cuando llegan a adultos, lo anterior es parcialmente cierto; la clave está en los antecedentes de la pareja (o los nuevos padres).

Si ambos integrantes de la pareja experimentaron violencia intrafamiliar durante su infancia, es más probable que repitan el mismo patrón violento con sus hijos; pero si sólo es un miembro de la pareja el que la experimentó, es más probable que la violencia no se repita con la misma intensidad, es decir, funciona como factor de protección, porque el padre o madre no violento, se dará cuenta y detendrá a su pareja cuando ésta ejerza violencia. Aunque esto también depende de otros factores como el embarazo adolescente; baja escolaridad (estudiar hasta la primaria o secundaria); vivir en colonias de alto riesgo delictivo; bajos ingresos, los cuales son factores que facilitan el maltrato intrafamiliar, por tanto el incremento del conflicto entre padres e hijos.

E. Bajo desarrollo de habilidades de negociación

Este problema es muy común, las familias no saben enfrentarse a un conflicto de forma efectiva, al contrario normalmente lo aumentan. Es importante fomentar la escucha activa, la empatía, la solidaridad, el respeto, la honestidad, la confianza, la flexibilidad, la aceptación de los otros, este punto se describirá con mayor detalle más adelante.

F. Relevancia de la situación en la que aparece el conflicto

Un conflicto NO es un fenómeno negativo, al contrario, cuando éste aparece obliga a la familia a realizar una reestructuración en la relación entre sus integrantes o una aclaración importante sobre algo no dicho o un malentendido, en fin, un conflicto es beneficioso porque propicia el cambio y el desarrollo, claro, si éste es tratado con efectividad; es decir, si se busca una solución inmediata al

mismo. Sin embargo ocurre que un conflicto puede ser más intenso dependiendo del tema o situación en el que aparece, por ejemplo, no es lo mismo hablar sobre la ropa que usarán en una fiesta, que de una duda sobre sexualidad, ambos temas pueden acabar en caos sino se solucionan con practicidad y respeto al otro, pero es claro que un tema puede ser mucho más delicado de conversar que otro.

Por otro lado, cada familia tiene una historia distinta, por tanto cada familia tiene distintos temas tabúes, por ejemplo, cuando la madre se separa del padre, éste último se convierte en el 'innombrable', prohibiendo hablar en la familia de él, es decir, cualquier situación dolorosa y difícil de manejar pueda volverse conflictivo. Es importante que la familia atienda con un especialista esos temas 'difíciles', porque a la larga los secretos pueden hacer mucho daño tanto a padres o a hijos.

Negociación del Conflicto

A lo largo del presente capítulo se ha hablado sobre el origen del conflicto intrafamiliar y sus principales causas, ahora es importante describir en detalle algunos puntos importantes sobre la negociación con su hijo adolescente.

A. Sobre las reglas familiares

La mayoría de los conflictos entre padres y adolescentes ocurren porque deben ponerse de acuerdo sobre las reglas familiares que los chicos deben seguir dentro y fuera de casa, pero para que esas reglas se cumplan, sin generar grandes discusiones, deben establecerse bajo ciertas condiciones.

Las reglas solo deben implantarse solo sobre situaciones conductuales específicas

Con frecuencia sucede que los padres implantan reglas para tratar de corregir lo que no les gusta que haga el adolescente, por ejemplo les prohíben salir con determinada ropa, o escuchar cierta música o relacionarse con ciertos amigos, este tipo de 'reglas' lo único que generan es molestia en los chicos, porque no están mejorando la convivencia familiar, en realidad son críticas directas a los modos del adolescente, por lo cual seguramente experimentará serias discusiones con su hijo(a).

Las reglas entonces solo pueden establecerse sobre situaciones que ayuden a la convivencia familiar, por ejemplo, es válido establecer una hora de

llegada, los quehaceres de los cuales cada uno de sus hijos será responsable, etcétera. La clave está en establecer reglas muy claras y específicas, por ejemplo: La hora de llegada es a las 10 de la noche y tienes 15 minutos de tolerancia; los martes te toca lavar los trastes y los miércoles barrer la casa.

Otro punto de constante preocupación es el aprovechamiento académico, todos los padres desean que sus hijos sean los mejores en la escuela, pero es imposible establecer una regla que diga: "Tienes que ir bien en la escuela", porque con eso no llegará a nada, no es específica, para usted ir bien en la escuela puede significar un 9, para el chico(a) un 6, lo que a larga traerá confusión y molestia. Es mejor establecer metas a corto plazo, por ejemplo si usted sabe que el promedio de su adolescente es de 7, entonces podría pedirle que el siguiente trimestre consiga un 7.5 y un 8, es una meta realista, éste es un ejemplo claro de regla específica.

El chico(a) debe saber el origen de la regla

Todas las reglas tienen un motivo específico, los padres piden a sus hijos llegar temprano porque les preocupa que estén en la calle a altas horas de la noche por los riesgos que corren, o simplemente les piden que ayuden al quehacer hogareño para impedir un gran desorden. El problema es que los chicos no están enterados de los temores de los padres y sienten que cada regla dada es una imposición, lo que definitivamente traerá conflictos. Por eso y aunque suene inverosímil, debe explicar a su hijo, porque es importante cumplir con lo que usted le pide.

El chico(a) tiene que expresar su opinión para realmente llegar a un acuerdo

Nunca olvide esto: "Si su hijo(a) siente que usted está imponiéndose o controlando su conducta, tenga por seguro que no le hará caso y por el contrario, hará todo lo posible para no cumplir la regla impuesta". Para evitar esto SIEMPRE debe negociar.

Los padres imponen a sus hijos ciertas cosas para educarlos, lo cual es perfecto e incluso deseable cuando son niños, pero es imposible continuar con las mismas formas de organización cuando se está con adolescentes, porque se dan cuenta de que ciertas reglas son subjetivas e incluso arbitrarias.

Para llegar a acuerdos es importante negociar:

Madre: "Tienes que llegar a casa a las 11pm?"

Adolescente: “Mamá la fiesta empieza a las 10, ¿Cómo crees que nada más voy a ir una hora?”

Mamá: ¿Qué hora crees que sea la mejor?

Adolescente: ¡Tres de la mañana!

Mamá: Pero ya es muy tarde ¿Cómo vas a llegar?

Adolescente: Pues llego caminando, no está tan lejos

Mamá: Paso por ti a las 2.

Adolescente: ¡Cómo vas a pasar por mí! ¡Que pena!

Mamá: Entonces a la 1, todavía encuentras transporte y no tengo que pasar por ti.

Adolescente: Está bien a la 1 ¿y media?

Mamá: A la una y con quince minutos de tolerancia.

Lo anterior es un ejemplo sobre una negociación real, observe con atención el diálogo anterior y vea quién propuso la hora de llegada que finalmente se acordó, fue la madre, y el adolescente finalmente la aceptó, porque no hubo una imposición, sino una negociación.

La negociación es un ir y venir de propuestas de solución y de explicaciones claras sobre porqué son importantes dichas propuestas para quién las hace. Estoy segura que la mayoría de los padres al oír a su adolescente decir que le da pena que pasen por él, hubieran reaccionado de forma negativa con un simple: ¡Entonces no vas! Provocando la ira en su hijo(a), cuando es natural que el adolescente busque su propia identidad alejando a los padres lo más posible, sobretodo mientras conviva con sus amigos.

Los padres deben comprender que los adolescentes buscan sobretodo independencia y autonomía, pero también es cierto que les falta madurez para ejercerla, pero dicha madurez no llega simplemente por la edad, sino por la propia libertad que les ofrezcan los padres para ser responsables. Para que un chico(a) sea responsable, se deben generar compromisos, si el padre impone la regla ‘porque sí’ el que toma la responsabilidad de hacerla cumplir y de sancionarla es el propio padre, no el adolescente. Por el contrario, si hay negociación, se implica al adolescente en la misma, no lo vive como una arbitrariedad, habrá más comunicación y con el tiempo y sin lugar a dudas, será más responsable porque buscará cumplir con un acuerdo no con una regla.

Una condición por permiso y una sanción por regla

Otro problema común al momento de negociar un permiso, es que los padres suelen establecer muchas condiciones para dar un permiso, porque saben

que los adolescentes lo harán con tal de conseguirlo; sin embargo funciona porque es una imposición, no surge un diálogo, no hay comunicación y mucho menos negociación, por lo cual a corto plazo dichas condiciones dejarán de funcionar y además, como ya se mencionó, no se fomenta que el adolescente sea responsable de sus tareas diarias. Por lo anterior es válido poner condiciones por permiso pero SOLO UNA, aunque sea difícil, y solo UNA SANCIÓN cuando la regla se haya incumplido.

Las sanciones también deben negociarse pero las debe proponer el adolescente, no los padres, volvamos a la negociación anterior, donde el adolescente buscaba un permiso para llegar tarde a casa:

Adolescente: Está bien a la 1 ¿y media?
Mamá: A la una con quince minutos de tolerancia
Adolescente: ¡Ahh! Está bien, pues ya que
Mamá: Si no llegas a la una ¿Qué castigo quieres?
Adolescente: Pues ninguno
Mamá: Debes tener alguno ¿Cómo crees que así?
Adolescente: Pues dime tú
Mamá: Mejor tú
Adolescente: Me quitas el celular tres días
Mamá: ¿Qué días?
Adolescente: El lunes, martes y miércoles
Mamá: Esos días casi no lo usas, mejor viernes, sábado y domingo
Adolescente: Ah! Mejor sábado, domingo y lunes
Mamá: Esta bien, entonces ya quedamos

Este diálogo es un claro ejemplo de negociación y hay un compromiso por parte de ambos. El adolescente siempre será reacio a negociar o a establecer sus propias sanciones, pero si usted insiste, sin ser hostil, al final este cederá y podrán construirse nuevos acuerdos, pero sobretodo una nueva forma de comunicación entre padres e hijos.

Finalmente cabe mencionar que las sanciones deben hacerse cumplir de forma constante, lo cual al principio será muy difícil, pero no se desespere; al momento de establecer nuevos compromisos, también se están generando nuevos hábitos, los cuales tardan en establecerse aproximadamente de dos a tres meses. Por ejemplo cuando usted se propone hacer ejercicio todos los días, deberá hacerlo de forma constante durante dos o tres meses antes de que se

vuelva un hábito y lo haga de forma automática, por eso la mayoría fracasa en sus intentos por falta de perseverancia en el primer mes. Lo mismo sucede al buscar que los adolescentes sean responsables.

Ambos padres (o tutores) deben conocer la regla y estar de acuerdo

Sucede que después de haber negociado con el adolescente un buen rato, el otro padre no está enterado y resulta que a éste no le gusta para nada la idea de que su hijo regrese a casa a la 1 de la madrugada; entonces va con su hijo(a) y le dice que no puede salir y mucho menos llegar tan tarde. Esto no puede pasar, porque todo el esfuerzo por llegar a acuerdos se viene abajo. Ambos padres o los tutores encargados deben conocer las reglas y como pasó en el ejemplo, si alguno de los padres no estaba presente durante la negociación, debe respetar los acuerdos a los que se llegaron.

Las sanciones y reglas deben ser flexibles

Después de haber hecho la negociación, es probable que por alguna razón no se cumpla, entonces antes de gritar de ira, primero pregunte el motivo por el cual no se cumplió lo acordado. Las reglas deben ser flexibles y adaptarse en todo momento que sea necesario, porque las actividades diarias, hacen que los horarios también se modifiquen y no siempre se puede hacer lo que se esperaba en el día.

B. Cómo negociar

Anteriormente se analizó la forma en que pueden establecerse reglas con el adolescente, de tal modo que se disminuyan los niveles conflictivos al máximo. Sin embargo, nada garantiza que los conflictos desaparezcan, por el contrario, éstos estarán a la orden del día, por lo tanto es indispensable aprender a negociar. En esta sección se darán algunas recomendaciones que facilitarán la negociación y la resolución de los conflictos.

Antes de empezar la discusión, debe identificarse claramente el origen del conflicto, para proponer así una solución específica.

Al convivir todos los días, siempre habrá algo que hace el hijo o el padre que incomodará o molestará a otro miembro de la familia, pero si no se conversa dicha incomodidad, con el tiempo el enojo crecerá y resulta que vivirá enojado con ese alguien e incluso ya habrá olvidado como empezó todo. Si usted cree que es importante negociar algún conflicto, primero reflexione sobre qué es exactamente lo que le está molestando.

Por ejemplo las parejas suelen discutir porque alguno de los dos no llega temprano a casa, pero ¿Qué es realmente lo que le molesta? ¿Qué no llegue temprano porque se preocupa de que algo le pase fuera de casa o porque siente que no puede convivir con su pareja más tiempo? Los reclamos con frecuencia provienen de otros sentimientos que no se expresan con claridad, a veces ni siquiera usted puede reconocer el origen de su enojo; sin embargo el reclamo se hace y pueden discutir por largo tiempo sin llegar a nada porque no hay propuestas de solución, esto sucede porque no se conoce el origen de fondo del conflicto.

Por lo anterior es muy importante que reflexione sobre sus propias emociones negativas ¿De dónde vienen? ¿Qué es exactamente lo que le molesta del otro? ¿Qué le va a pedir? ¿Cómo se lo va a pedir? ¿Cómo pueden negociar? Es por esto que la comunicación es muy importante.

Los padres y los adolescentes deben ser directos al hacer su petición

Cuando ya haya identificado el origen del conflicto es el momento de hacer la petición. Para ello se debe ser directo y claro. A veces se supone que por vivir juntos, usted conoce a su familia y su familia lo conoce a usted a la perfección, a lo largo de este capítulo se ha analizado que esto es falso, usted debe de dar a conocer sus necesidades, sus gustos, sus inconformidades, etcétera. La mayoría de los conflictos surgen porque se da por hecho que el otro sabe lo que queremos, por tanto las peticiones no se hacen de forma directa, generando confusión y conflicto.

Como ya se mencionó, si usted desea que su hijo(a) llegue más temprano a casa, debe decirlo en forma clara y después negociar al respecto, asimismo si quiere que su pareja sea más cariñosa, debe pedírselo de forma directa e igualmente negociar. Si usted cree que es imposible negociar, debe reflexionar sobre la relación que tiene establecida con sus hijos o su pareja, la negociación es vital para el desarrollo de todas las relaciones interpersonales, si ésta negociación se vuelve un suplicio de tan solo pensarlo, entonces estamos ante un nivel conflictivo alto que debe tratarse si no quiere llegar al rompimiento de la relación.

En el momento que el padre o el adolescente se alteren deben parar la negociación.

A veces es inevitable que usted o su hijo(a) se alteren durante la discusión de un conflicto, entonces la negociación debe parar. Bajo ninguna circunstancia

intente llegar a algún acuerdo cuando alguien esté alterado, porque no llegará a nada, solo gritos, insultos y ofensas, esta es una regla de oro que no debe olvidar.

Si usted está de malas o muy enojado porque su adolescente llegó dos horas más tarde de lo acordado, es preferible no decir nada, hasta que usted esté más tranquilo y no se vale reclamar, primero pregunte con toda la calma que pueda tener, porque llegó tarde, después haga cumplir la sanción acordada; es mucho mejor enterarse del porqué llegó tarde que empezar una guerra campal que definitivamente no terminará nada bien.

Aunque el enojo sea grande, padres y adolescentes evite los gritos, insultos, las interrupciones y las ofensas.

En ocasiones es inevitable enojarse, pero aún así no grite o insulte, evítelo, porque esto no va a solucionar nada y por el contrario, la intensidad del conflicto solo aumentará. Asimismo no interrumpa al otro, déjelo hablar, aunque no esté de acuerdo con lo que escucha.

No use el SIEMPRE, NUNCA, A VECES, RARA VEZ.

Cuando se hacen los reclamos, no se realizan sobre situaciones específicas, sino que se ofende directamente al otro, sin embargo pese no ser a propósito, son muy directas y dañan al otro, por ejemplo: "¡Nunca entiendes nada! Te dije que recogieras tu tiradero desde ayer, pero siempre haces lo que quieres", esta frase encierra un enojo tan grande que lo único a lo que hace referencia es al insulto, en este caso, la madre quería que su hijo(a) limpiara su cuarto lo cual evidentemente no hizo, pero esto no justifica la forma como le habla, porque seguramente el adolescente responderá con otra ofensa intensificando el conflicto, pero el cuarto seguirá tal y como estaba al inicio de la discusión.

Evite estas frases y sustitúyalas por otras que hagan referencias solo a las acciones, en vez de repetir la frase anterior, la madre pudo haber dicho sin gritar: "¿Por qué no has arreglado tu cuarto? Ya habíamos acordado algo, por favor hazlo hoy. Seguramente el chico(a) se enfadará o dirá que ese día no puede, recuerde, negocie, esta bien que ese día no pueda, pero deben acordar juntos(as) cuando lo hará y la consecuencia que tendrá si no lo hace, es preferible conversar a gritar, por lo menos usted ya se ahorró un disgusto sin sentido.

Por lo anterior, hay que diferenciar entre quejas y críticas. Las quejas señalan acciones específicas donde se cree que el otro ha fallado, por

ejemplo: "Olvidaste lavar los trastes ayer ¿Lo podrás hacer hoy? Las quejas son emisiones negativas sobre el carácter o la personalidad de otro, incluye culpa y difamación hacia el otro: "¡Eres un bueno para nada! Como siempre olvidaste lavar los trastes otra vez". En ambos ejemplos se hace referencia a un hecho específico, pero en la crítica, primero se insulta y después viene la queja y eso es lo que precisamente se debe evitar, porque se insiste, las críticas NUNCA ayudarán a resolver nada.

Los involucrados en la discusión deben preguntar y aclarar todo lo que no quede claro.

Cuando dentro de una discusión se escucha al otro, habrá partes que no entenderá, porque es inevitable que en ocasiones la mente divague en otras ideas o simplemente no entienda a lo que el otro se refiere, entonces no tema preguntar cada cosa que no le quede clara.

Reiterar lo que el otro dice no implica 'darle el avión' sino hacerle comprender que está entendiendo su posición.

Al negociar hay un elemento muy importante que debe tomar en cuenta, la reiteración. Esto es que cuando escuche algo simplemente lo repita con frases como: "Lo que me estás diciendo es que..." "Lo que te molesta es..." "Lo que te gustaría que yo hiciera es..." esto con la intención de que queden claras las peticiones que le están haciendo a usted.

Al proponer soluciones, es muy importante preguntar si el otro está de acuerdo o no.

Después de escuchar pacientemente lo que su hijo(a) o esposo(a) tenga que decir, entonces es hora de proponer soluciones y cuando esto pase siempre pregunte si el otro está de acuerdo, solo así se logrará el consenso, NUNCA de por sentado que el otro entendió sin preguntar antes, evite confusiones y malos entendidos.

Termine la discusión cuando esta sea muy intensa

Cuando la discusión suba de tono puede usar en primer lugar los *Intentos de Desagravio*, éstos son bromas, chistes, o simplemente comentarios que desvíen al que discute, de tal modo que corte el ciclo conflictivo. Por ejemplo, si el otro insiste en decirle que usted es un tonto, puede contestarle que tiene razón y

preguntarle que puede hacer usted para dejar de serlo, el fin es que no siga ofendiendo y la discusión se torne más constructiva.

Si los intentos de desagravio no funcionan y por el contrario la discusión aumenta en su intensidad, es mejor alejarse, pero esto no implica evitación, es decir, como ya se mencionó, es mejor dejar la discusión para otro momento en donde tanto usted como su hijo(a) estén tranquilos, entonces si alguno está alterado es mejor alejarse para retomar el tema después.

C. Sobre la confianza

Ganarse la confianza de su hijo(a) adolescente no será nada fácil, sobretodo si nunca lo había intentado antes. Cuando usted se acerque a su adolescente para darle cariño o simplemente para conversar con él, seguramente usted será rechazado, pero no debe sorprenderle ni ofuscarse por la actitud de su hijo(a), tenga paciencia.

La relación entre padres e hijos comúnmente se basa en la negociación de reglas, pero no en conversaciones más 'personales'. La confianza se gana a través del intercambio constante de información, es decir, seguramente usted no podría confiar en alguien del cual no sabe nada, aunque lo vea pasar todos los días, frente a su casa. Lo mismo sucede con sus hijos(as) no podrán confiar en usted porque aunque sea su madre o padre, no lo conoce y no sabe como reaccionará cuando le cuente que ya tiene novio(a).

¿Qué reacción tendría o tuvo usted si su hijo(a) le cuenta que ya tuvo relaciones sexuales? No será nada fácil de manejar, la buena noticia es que su hijo(a) le tiene confianza, la cual podría perder en un minuto si usted en vez de escuchar y aconsejar, lo regaña o critica y precisamente su hijo(a) lo conoce bien a usted, por tanto prefiere quedarse callado(a), antes de ganarse un pleito.

Si usted es de los que conoce muy poco o nada de sus hijos, debe empezar por convivir más tiempo con él, pero a solas. Salga con su adolescente por lo menos una vez cada dos semanas, no importa a donde, al cine, un helado, un café, una comida, al supermercado, la finalidad es compartir una actividad juntos. Al principio él o ella no le contará nada, así que le tocará a usted hablar, sobre usted mismo(a), cuénteles cuando usted tenía la edad de su hijo(a), lo que hacía, lo que deseaba, o sobre cosas que le pasen en la actualidad que su hijo(a) no sepa; verá que en la tercera salida juntos (y si tiene suerte antes), su adolescente empezará a contarle sus preocupaciones y/o vivencias.

Aunque no le guste lo que oiga, es importante escuchar con calma y es válido decir que usted no está de acuerdo con alguna decisión que su hijo(a) haya tomado, pero siempre dígame que lo apoya, que estará a su lado pase lo que pase. Recuerde, no lo critique, ofenda, insulte o subestime, si hay que negociar algo es momento de hacerlo, pero siempre manteniendo una conversación, no un pleito, porque ganarse la confianza del chico(a) no es fácil, no pierda en un instante, lo que le costó ganar.

Las diferencias y coincidencias entre padres y adolescentes

La adolescencia es conocida como una etapa de crisis porque los chicos(as) experimentan en un corto lapso de tiempo muchos cambios sociales, fisiológicos y psicológicos. Los cambios sociales son los que más angustian a los padres porque incrementa el tiempo libre sin su supervisión; pasan más tiempo con sus amigos y/o novios(as); intercambian mucha información desconocida a través del celular o el internet, en fin los adolescentes establecen paulatinamente su autonomía y crean valores propios, los cuales pueden coincidir o no con los de los padres.

Pero también hay otra crisis de la cual poco se habla, la de los propios padres. Es probable que usted se encuentre en la edad adulta media (40's y 50's); durante esta etapa es frecuente que las parejas reporten baja satisfacción marital; también refieren baja insatisfacción en la realización personal. Asimismo al contrario de los adolescentes, a los adultos les cuesta mucho trabajo relacionarse con gente nueva y tener nuevos amigos.

Alguna vez usted se ha preguntado lo siguiente:

¿Qué planes tiene con su pareja durante el próximo año?

¿Qué meta le gustaría alcanzar para su realización personal el próximo año?

¿Qué planes dejó inconclusos cuando se convirtió en padre o madre?

A los padres se les exige dedicarse de tiempo completo a la crianza de sus hijos, lo cual se explica cuando éstos son bebés o niños pequeños que requieren de constante supervisión y cuidado, pero resulta que sus hijos(as) ya no son niños, son adolescentes y ya son independientes, y por más que usted intente protegerlos, ellos con o sin su permiso tomarán sus propias decisiones, es difícil aceptarlo, pero así es. Es muy cierto, que los chavos por más que digan que ya son independientes, siempre necesitarán el apoyo y cariño de sus padres, esto es indudable, pero también es cierto que no tiene que estar con ellos las 24 horas del día y menos si usted busca que sus hijos(as) sean autónomos y responsables.

Sin embargo los padres (sobretudo las mamás) suelen entrar en crisis, porque ahora que sus hijos(as) pasan más tiempo fuera de casa, las mamás en vez de disfrutar su tiempo libre, se angustian porque no tienen idea de que hacer con ese tiempo. Es hora de que piense más en usted como mujer u hombre, como pareja, ya no tanto como padres.

Muchas veces los papás imponen reglas a los adolescentes porque quieren mantener el control, no porque sean necesarias para mejorar la convivencia familiar, reflexione si este es su caso. Es hora de conversar con su pareja sobre su futuro y que usted también lo planee, disfrute de esta nueva etapa donde ya no tendrá que ser padre de familia las 24 horas del día, ahora bien, si cree que su hijo(a) adolescente depende demasiado de usted, hay un problema que solucionar, pues lo natural es que los chicos vayan siendo independientes, incluso económicamente, esto será de forma paulatina, pero debe empezar cuando tenga 16 años, ya no los vea como niños, pues no lo son, cierto, siguen siendo adolescentes, pero a los 18 dejan de serlo, es decir, falta muy poco.

Conclusiones generales

Dedique más tiempo a comunicarse, a establecer consensos con todos los integrantes de la familia, recuerde que cada nueva regla es una nueva forma de convivencia donde todos los integrantes de la familia deben salir beneficiados.

No tema expresar emociones, sean positivas o negativas, es mejor hablar, negociar, conversar a quedarse callado, eso como supongo usted lo sabe ocasiona más daño que beneficios.

Finalmente cabe decir que es FUNDAMENTAL ponerse en el lugar del otro, tal vez no comprenda porque para el adolescente una fiesta sea tan importante o el que haya cortado a su novia(o) lo traiga tan deprimido(a), cuando puede encontrar a alguien más en el futuro. Lo bello de la adolescencia es que se experimentan todas las emociones de forma extrema y después eso no vuelve a ocurrir, no porque se pierda sensibilidad, pero si la capacidad de asombro y a los adultos nos da miedo experimentar cosas nuevas, pero los adolescentes no temen, pero acaban temiendo por falta de apoyo o porque les cuesta trabajo visualizar un futuro prometedor. Entonces es importante que como padre valore cada emoción y experiencia de su hijo(a) y no lo subestime, si usted lo hace su hijo(a) aprenderá lo mismo y entonces podrá entenderlo a usted como padre, mejorando su relación actual y seguramente futura.

Bibliografía

Castells, P. y Silber, T. (1998). *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. Barcelona: Editorial Planeta.

Gottman, J.M. y Silver, N. (2004). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. México: Taurus de Bolsillo.

Ruano, R. y Serra, E. (2001). *La Familia con hijos adolescentes*. Barcelona: Octaedro.

Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax