

## LO ÚLTIMO DEL CORONAVIRUS



**Última hora**  
Todo sobre el coronavirus



**Desescalada**  
Qué se podrá hacer en cada fase



**Mapa**  
El Covid-19 en España



**Podcast**  
El viraje de las toallitas de limpi

## CORONAVIRUS

## Cara a cara con un hijo adolescente

Un psiquiatra del hospital Vithas Castellón explica que la cuarentena es un buen momento para conectar emocionalmente con un adolescente




TAWNY VAN BREDA Pixabay

EL MUNDO Castellón

Actualizado Viernes, 10 abril 2020 - 13:19

Comentar

 Cara a cara con un hijo adolescente

desarrollo. La adolescencia implica un momento clave en el que los padres deben invitar a sus hijos a contar en ellos hasta que estén emocionalmente listos para depender de sí mismos. Aun siendo una labor complicada, estos momentos tan peculiares de **confinamiento** pueden ser propicios para empezar a labrarse dicho vínculo.

Tal como explica el doctor Sergio Arques, **psiquiatra del hospital Vithas Castellón**, «en el mundo occidental, nuestro modo de vida frenético y estresante fomenta la independencia del adolescente, quien suele movilizar su dependencia emocional hacia fuera del ámbito familiar, bien en el barrio con amigos o bien en las nuevas tecnologías, renunciando a la guía emocional de los padres, algo que a la larga puede originar resultados desastrosos».

## ADOLESCENTE Y PADRES

Lo que está claro es que no es adecuado para un adolescente alejarse emocionalmente de sus padres ni tampoco que estos lo permitan, pues sería una clara señal de una relación dañada. «**Un hijo adolescente te necesita emocionalmente**, -comenta el especialista-, y se debe sacar el lado positivo de una cuarentena que nos puede volver a dar la oportunidad de conectar emocionalmente con él, y además, comunicarnos con nuestros hijos es importante tanto para ellos como para nosotros, evitando ese aislamiento particular en su habitación dentro del confinamiento social al que nos vemos sometidos. Hay que darse cuenta que, aunque el hijo solo quiera proclamar su independencia, la realidad es que necesita emocionalmente a sus padres como algo vital».

Sólo dentro de una buena comunicación es posible una relación de ayuda mutua, y es cuando realmente **se podrá ejercer una verdadera acción educativa**. «Lo primero es darse cuenta de que, aunque el joven quiera ser independiente para mostrar su identidad personal, no significa que no pueda o quiera estar en contacto con sus progenitores», afirma el especialista.

## BATALLA EMOCIONAL

Sin embargo, antes de emprender esta «batalla» emocional, los progenitores deben prepararse, y para ello «deben tener claro los objetivos principales y que es lo que quieren conseguir con los adolescentes, por ejemplo, fomentar la seguridad en sí mismos; valorar sus avances y logros; manifestar la aceptación y cariño familiar; crear expectativas ajustadas a sus capacidades; **enseñar el autocontrol estableciendo límites y normas factibles o ayudarles a madurar asumiendo el riesgo de que los hijos se deben equivocar para aprender**», subraya el profesional.

## MANTENER LA CALMA

Una vez que los padres tengan claro sus objetivos, comienza el camino de intentar conectar con el adolescente. Para ello, el doctor Arques hace especial hincapié en la actitud parental en dos aspectos, «lo primero es saber que cuando el adolescente esté irritable, los padres no deben tomárselo como algo personal, y deben mantener la calma, en segundo lugar, es muy recomendable **tratar de ser proactivos la mayor parte del tiempo y evitar tener respuestas reactivas, ya que estas nos van a alejar de nuestro hijo**».

PUBLICIDAD

**La comunicación provechosa se consigue con madres y padres con respuestas proactivas basada en la escucha activa, el refuerzo positivo y la negociación.** «Por el contrario, -afirma el doctor Arques-, los padres reactivos no logran establecer canales de comunicación útiles, ya que no suelen escuchar y sermonean; priorizan lo que quieren decir a lo que el adolescente les quiere decir e invalidan las emociones».

## NI JUZGUES NI CRITQUES

Para el profesional de Vithas Castellón, es primordial no juzgar ni criticar al adolescente, **respetando sus pensamientos e ideas aunque no se compartan.**

«Lo primero es **reconocer sus características particulares y valorarlas.** De esta forma, se evitará la lucha, se podrá ver quién es realmente, sus inquietudes, sus sentimientos, y él, a su vez, sentirá respeto y confianza por parte de sus padres, lo que es clave para el acercamiento emocional», agrega el profesional.

Antes de dar consejos sin que el adolescente los requiera, se debe escuchar lo que quiere transmitir e **intentar empatizar con sus sentimientos.** «De esta manera, -comenta el especialista-, se sentirá valorado y respetado y podrá estar más receptivo a las palabras. Si se dan los consejos antes de escuchar, puede tener el efecto contrario, es decir, se le transmite que no es capaz de resolver los problemas por sí mismo», afirma el especialista.

«**Aunque a veces resulte complicado** por el rechazo del adolescente, el amor en casa mueve montañas», agrega Arques, el contacto físico con el adolescente es clave. Los besos y abrazos diarios y decirles lo que se les quiere es uno de los mejores bálsamos. El adolescente así se siente parte importante del núcleo familiar y son valores que siempre se perpetuaran en su interior y transmitirá a sus hijos».

«**No hace falta presionarles para hablar, porque no lo harán.** Lo que un adolescente necesita es sentirse libre para contar con los padres siempre que lo necesite», concluye el especialista.

Por tanto, en opinión del médico del hospital Vithas Castellón, es necesario encontrar las maneras de estar próximos a los hijos en estos momentos, **aunque se esté teletrabajando o realizando las tareas del hogar o ejercicio en casa.** «Simplemente diciéndoles, llámame si me necesitas y, en el momento que pueda, te atiende sin problema». De esta forma los hijos sentirán que son lo más importante para los padres, y que siempre estarán disponibles emocionalmente», concluye el especialista.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[Saber más](#)

[Castellón](#) [Comunidad Valenciana](#) [Coronavirus](#) [Psicología](#) [Adolescentes](#) [Psiquiatría](#)