

¡TAMPOCO SER HIJO ES FÁCIL!

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

SUMARIO

- [Qué puede hacer un hijo o una hija para entenderse mejor con sus padres](#)
- [Dónde acudir](#)

Si escuchamos a los padres de hoy que tienen hijos de entre los 12 y 20 años, comprobamos que andan un poco despistados, que no saben muy bien cuál es la mejor manera de educar a sus hijos. Pero si algo está claro es el gran interés y cariño que los padres tienen por sus hijos, aunque en muchas ocasiones se equivoquen; pero ¿quién nace aprendido?. Es cierto que a ser padres no enseñan, pero a ser hijos tampoco. La consecuencia de esto es que muchas veces nos encontramos peleando en uno u otro bando.

A los padres de hoy les preocupa: los estudios de sus hijos, las amistades o más en concreto las *malas compañías*, las drogas, la alimentación, los videojuegos y la televisión, el mal comportamiento o la agresividad y la falta de control que a veces muestran los hijos (llegando incluso al insulto, la amenaza o el empujón), el tabaco, el alcohol, su sexualidad, la limpieza, etc...

A los hijos de hoy les importan sobre todo sus amigos, sus estudios, el pasarlo bien, que les acepten, su físico, su sexualidad, el que sus padres les dejen en paz, también los problemas que puedan tener sus padres, etc

Así pues, parece que nos preocupan cosas parecidas aunque de distinta manera. Pero, ¿por qué muchas veces es tan difícil entendernos?, ¿por qué ambos a veces piensan que el otro hace las cosas sólo para fastidiar?.

QUÉ PUEDE HACER UN HIJO O UNA HIJA PARA ENTENDERSE MEJOR CON SUS PADRES

- En primer lugar, si somos sinceros a los 14, 15 ó 16 años nadie tenemos los padres que nos gustarían. Es normal porque ésta es especialmente una etapa de cambios a todos los niveles y especialmente para los hijos. Los padres también necesitan acostumbrarse a que ya no tienen unos niños en casa, sino unos jóvenes que se van haciendo adultos, les surgen muchos miedos y preocupaciones por si uno sabrá cuidarse solo fuera de papá y mamá. No se lo pongas mas difícil, pues realmente lo pasan mal. Si intentas entenderlos, aunque no compartas su punto de vista, evitarás peleas inútiles en las que la mayoría de las veces no se habla claro.

Ejemplo:

Padres: *hijo no vengas tarde que no son horas para estar por ahí. En vez de: me preocupa que pueda pasarte algo.*

Hijos: *todos mis amigos se quedan (aunque no sea verdad). En vez de: puedo cuidar de mí, pero si os quedáis mas tranquilos os llamaré si me retraso.*

- Hay que responsabilizarse de parte del problema. Es decir, en cualquier conflicto siempre están todas las partes implicadas y todas y cada una de ellas en menor o mayor grado tienen que hacer algo por cambiar.
- Si tus padres te dan todo lo que quieres, algo no funciona..., puede que seas muy responsable o que los estés manipulando y ellos se dejen. Además cuando te acostumbras a tener todo lo que quieres te sorprendes teniendo grandes ataques de ira y frustración cuando eso no sucede.
- Siempre, mientras se viva con alguien, hay que cumplir unas mínimas normas que habrá que negociar. Aquí se impone el diálogo, la cordura y la buena voluntad.
- También ayuda el ponerse en el lugar del otro. Imagínate siendo tu madre o tu padre con un hijo/a como tú. E imagínate que harías tu SINCERAMENTE. Prueba a decírselo, seguramente le servirá de ayuda.
- Y esa famosa frase de: *Es que con mis padres no se puede hablar*. Seguramente ellos también pensaron lo mismo de sus padres. A lo mejor están mas dispuestos a hablar de lo que piensas, pero puede que no sepan cómo hacerlo. Tus padres son tus padres, y no tus amigos, esos son otros; por eso hay cosas que entenderán mejor tus amigos y otras serán tus padres los que mejor puedan apoyarte. Esto no significa que puedan resolver tus problemas, pero sí ayudarte de alguna manera. Si dejas de un lado actitudes defensivas y lo intentas, todos ganaréis. Tampoco hagas de padre de tus padres: el ocultarles cosas por no preocuparles te sobrecarga; deja que sean ellos quienes se cuiden. Al fin y al cabo, son mas adultos que tú.
- Es frecuente que los hijos se quejen de que se les compara con otros hermanos, primos, amigos, etc. Si te pasa esto y te hace sentir mal, díselo e indícales que te hablen sólo de tí y de lo que tú haces, qué les gusta y qué mejorarían, tu también puedes hacer lo mismo con ellos. El objetivo no es reprocharos cosas los unos a los otros, sino mejorar la convivencia y el entendimiento.

Aunque sea difícil no es imposible ANIMO !

Elisa Múgica y Rosana Bellosta

Psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad