

FAMILIA Y COMUNICACIÓN EN LA PREADOLESCENCIA.

La preadolescencia es la etapa anterior a la adolescencia, en la que los hijos e hijas comienzan con los primeros cambios físicos, psicológicos, sociales, de comportamiento....Es la etapa en la que dejan de ser niños o niñas pero aún no alcanzan la edad adulta. Una de las características de esta etapa es que los preadolescentes comienzan a mostrar cierto distanciamiento hacia sus padres y madres, haciendo que la comunicación que hasta ahora existía se vaya deteriorando y haciendo que los padres y madres se puedan sentir rechazados por sus hijos e hijas.

Esta mayor dificultad de comunicación puede ser debido a que los y las preadolescentes sienten la necesidad de una mayor intimidad y privacidad; necesidad de que sean tratados como adultos y no como niños o niñas, o que la comunicación familiar esté basada en los sermones y reproches hacia los menores.

Aún así, debemos saber que en esta etapa de cambio la familia sigue siendo un contexto fundamental para el bienestar de los hijos e hijas y que influye notablemente en su desarrollo. Por ello, es muy importante seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de los hijos/hijas, ya que cuando las relaciones entre padres y madres e hijos e hijas se caracterizan por el afecto y la comunicación, las estrategias de control y disciplina suelen ser más eficaces y además los y las menores en la etapa de la preadolescencia muestran un mejor ajuste emocional y de comportamiento.

Por ello, se debe hacer especial hincapié en la comunicación familiar teniendo en cuenta que una buena comunicación tiene que estar basada en los siguientes pilares: en el respeto mutuo, la actitud de escucha (no interrumpir, prestar atención sin otros elementos como pueden ser la televisión, el periódico...), buscar el lugar y el momento adecuado para el dialogo, tratar de no criticar al otro, no enjuiciar lo que el menor quiere decir, tratarle como un adulto no como un niño o niña, controlar los impulsos (puede que cuente cosas que no te gustan)...

La comunicación, además de buena, es importante que sea eficaz y, para ello, es primordial tener en cuenta las siguientes estrategias: mirar a los ojos cuando se está hablando, buscar la distancia adecuada antes de empezar, asentir con la cabeza, esperar el turno, utilizar un tono neutral o cordial, hacer una crítica constructiva, remarcar lo positivo al principio del dialogo y después lo que se quiere cambiar o comentar con lo que no se está de acuerdo...

RESUMEN

Aunque la preadolescencia es una etapa de muchos cambios para los menores y sus familias, es fundamental que los padres y madres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos ya que una buena comunicación es imprescindible para la satisfacción familiar y para el bienestar del preadolescente ya que en esta etapa los menores necesitan que sean escuchados, acogidos, y comprendidos por sus familias.

ETXADI

**Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia**