

Seis errores comunes al comunicarnos con los adolescentes (y cómo evitarlos)



El error

Cómo evitarlo



1 | Creer que escuchar es solo oír

Muchas veces estamos presentes físicamente, pero no disponibles. Escuchamos mientras pensamos qué responder, damos consejos rápidos o minimizamos lo que la otra persona siente.

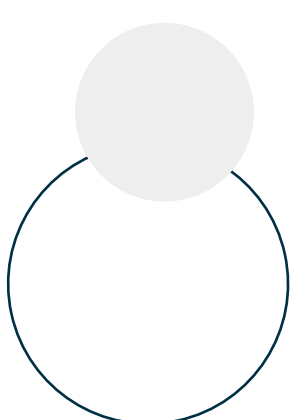
- Antes de responder, escuchá hasta el final.
- No siempre hay que dar una solución ni un consejo: muchas veces alcanza con estar, escuchar y no apurar la conversación.
- Podés decir algo simple para confirmar que entendiste: “O sea que te sentís así...” o “Si entiendo bien, lo que te pasa es...”.



2 | Comunicar desde el enojo o el cansancio

Hablar cuando estamos desbordados suele llevar a gritos, ironías o frases que lastiman, aunque después pidamos disculpas.

- Si estás muy enojado o agotado, pausá la conversación. Esperá a volver a la calma antes de seguir. De este modo se evita decir cosas que pueden lastimar.
- En la adolescencia, el tono pesa mucho: una frase dicha con enojo suele cerrar el diálogo, aunque la intención no sea esa.
- Podés decir algo como: “Ahora estoy muy cansado, después lo hablamos con más tranquilidad”. Eso también es enseñar a regularse.



El error

Cómo evitarlo



3 | Suponer en lugar de preguntar

Creer que sabemos lo que el adolescente piensa, siente o necesita sin preguntarlo. Las suposiciones suelen generar malentendidos y distancia.

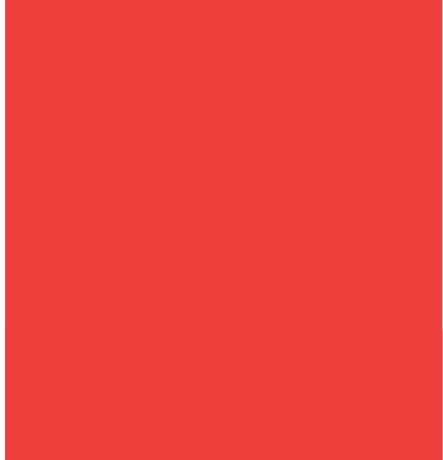
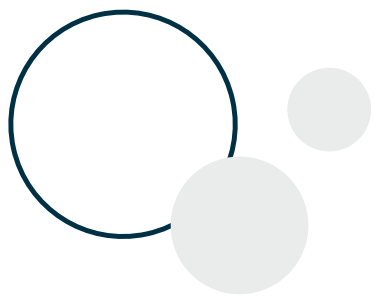
- En lugar de asumir, probá preguntar. Aun cuando creas que ya sabés la respuesta, abrir la pregunta cambia mucho la conversación.
- Preguntar muestra interés y abre un espacio de confianza para que el adolescente pueda expresarse.
- Evitá frases como: “vos siempre...” o “ya sé lo que te pasa”, porque suelen cerrar el diálogo antes de que empiece.



4 | Invalidar ciertas emociones

Minimizar situaciones que atraviesan los y las adolescentes en sus vínculos, en la escuela o en la familia, restándole importancia a lo que sienten porque desde la mirada adulta parece algo menor, pasajero o poco importante.

- En lugar de minimizar, escuchá y validá lo que le pasa, aunque no lo compartas o no te parezca tan grave.
- Reconocé sus emociones: esto no implica estar de acuerdo, implica escuchar con atención y mostrar que lo entendés.
- Evitá frases como: “*cuando seas grande vas a entender*” o “*no es tan grave*”, porque pueden generar distancia.



5 | Convertir cada conversación en un sermón

Responder con discursos largos, explicaciones o advertencias frente a una mala nota, un conflicto con amistades o una situación que preocupa. Aunque la intención sea enseñar o cuidar, muchas veces el adolescente deja de escuchar antes de que la conversación termine.

- En lugar de responder con largos discursos, probá preguntar y abrir el intercambio.
- Evitá transformar cada situación en una lista de advertencias o moralejas, porque eso suele generar desconexión, indiferencia o respuestas defensivas.
- Hacé preguntas como: *“¿Qué te parece que pasó?” “¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez?” “¿Querés que lo pensemos juntos?”*.



6 | Querer resolver todo de inmediato

Reaccionar automáticamente con una solución rápida, dar instrucciones o intervenir enseguida cuando comparten un conflicto.

- Intentá no buscar una solución inmediata para todo. Muchas veces, los y las adolescentes necesitan primero tiempo, escucha y acompañamiento antes de pensar cómo actuar.
- Probá primero entender qué necesita el adolescente en ese momento. A veces necesita ser escuchado, otras veces pensar juntos y, en algunas situaciones, sí requiere intervención adulta.
- Podés preguntar: *“¿Querés que te escuche o pensás que te ayudaría que lo pensemos juntos?” “¿Querés contarme un poco más antes de buscar una solución?”*

El error

Cómo evitarlo

