



**C**uando los hijos llegan a la edad adulta, las relaciones con sus padres deben variar. La clave es encontrar puntos de coincidencia sin rebasar los límites. ¿Cuánto tiempo se debería pasar con ellos y cómo se debería pasar ese tiempo, cuánta información personal se debería compartir, qué batallas se debería librar? ¿Qué consejos se debe ofrecer? y ¿cuándo sería mejor el silencio?

Si lo has hecho bien en la infancia, puedes estar doblemente tranquilo, por un lado, de que en cuanto pueda volverá, y por otro lado los valores, la responsabilidad les permitirá moverse bien por el mundo.

Los hijos adultos necesitan un tipo de intimidad diferente al que tenían cuando eran pequeños. Necesitan apoyo emocional para desenvolverse en la vida y que sus padres valoren su capacidad de resolver sus asuntos.

Un padre o una madre no se jubila nunca. Muchas veces me dicen, pero si yo ya tengo los hijos mayores ¿Y...? ¿Crees que tus hijos no te necesitan?, ¿Crees que ya son un proyecto terminado? ¿Consideras que van a encontrar alguien en el mundo más incondicional que tú? ¡Pues no! Padre y madre solo hay uno.

## QUÉ HACER

Acata límites respetuosos Para los hijos, proteger su privacidad es una parte esencial del proceso de desarrollar una identidad independiente, adquirir confianza en su capacidad de tomar decisiones y aprender a defenderse solos.

Los padres pueden sentirse heridos si notan que, que sus hijos empiezan a alejarse. De repente, no quieren volver a casa para las vacaciones o no tienen tiempo para largas conversaciones por teléfono.

Algunos me preguntan ¿Cuándo crecerá mi hijo adulto? Cuando les dejes crecer.

Escucha más de lo que hablas: Ahora es el momento de morderte la lengua cuando los veas tomar decisiones que a veces son sabias, y otras veces insensatas. A nuestra edad debemos ser 'expertos escuchantes', másteres en lectura de lenguaje no verbal.

¡Confía en ellos!

Participa en actividades que les guste hacer. Para pasar un rato con un hijo que tiene muchas cosas que hacer, hay que ser creativos.

Cuando os regalen un rato, aprovechad: pasead con ellos (no hay nada más bonito que caminar acompañado), haced deporte juntos, echar una partidilla, ved esa peli que os gustaba juntos, disfrutad de una sobremesa...

Establece reglas sobre cómo discrepar. Una de las ventajas de estas edades es que los hijos se pueden comunicar mejor. A diferencia de cuando eran niños, los hijos adultos normalmente manejan mejor los desacuerdos que tienen con sus padres. Además, pueden ver mejor el punto de vista de la otra persona. El córtex frontal les está madurando y eso significa tener mejor juicio, son menos impulsivo y pueden pensar antes de hablar.

Si en algún momento empieza a surgir el conflicto, baja tú el tono escuchando sin interrumpir. Entonces,

# Padres para siempre

ofrece tus comentarios en un tono de voz neutro. Si no resulta, toma un descanso hasta que ambos os tranquilicéis. Deja el asunto para el día siguiente o permite que se enfríen los ánimos. Escoge bien qué batallas quieres pelear. ¡No todas valen la pena!

A pensar en los demás también se educa. A respetar, a compartir y a dar también se educa. Nosotros nos pasamos media vida cuidando de ellos, pero de pronto, un día te das cuenta de que son ellos los que te tienen en mente y se preocupan por ti. Déjate querer.

## QUE NO HACER

Hay padres que no evolucionan, que desequilibran a sus hijos y eso enturbia la relación cuando estos son mayores: Recuerda que, cuando nace un hijo, nace un padre y a partir de ahí crecemos juntos. Pues, ¡crece como padre! Los padres también deben «pegar el estirón».

● No preguntes: ¿No te vas a casar nunca?, ¿Cuándo te vas a echar novio o novia?, ¿No vas a tener hijos?, la ironía hiere.

● No dejes de hablarte con tu hijo. Recuerda, eres su padre para siempre. Las cosas se arreglan hablando.

● No te pases con los consejos, y no los conviertas en órdenes.

● No le organices la vida. ¡Su vida! Déjales crecer.

● No temáis a vuestra soledad, y por ello les encadenéis a vuestras vidas. Ellos tienen que seguir creciendo y nosotros también.

● Seguirán tropezando. Evitad decirles «Te lo dije» si queréis que os sigan contando sus meteduras de pata.

● Evita echar en cara, en vez de «ya era hora que vengas a ver a tu madre» decir, «¡cuánto me alegro de que hayas venido!, gracias, hijo».

● No le hagas chantaje emocional: «Con lo solo que está tu padre, y no la vienes a ver...»

● Si estás separado, pónselo fácil. Con mucha madurez, acompáñalo con comprensión y cariño. Conviértete en ese centro de gravedad permanente del que nos hablaba Batiato.

## QUÉ NECESITAN

Padres de hijos adultos, dejad de hacer y dejad hacer. Hay hijos que no evolucionan y tratan a sus padres como si siguieran siendo ni-

ños, lo piden todo, creen que sus padres están a su completo servicio y disposición. Ayúdales a crecer.

Cuando los hijos empiezan a volar solos, nos siguen necesitando de otra manera. Debemos mostrarles que seguimos estando ahí. Necesitan esa llamada diaria, ese qué tal, ese aquí estoy, y esa muestra de cariño, por si no la han recibido en el día. Necesitan ese «Ponme un WhatsApp cuando llegues» que les recuerde que siempre serán importantes en nuestras vidas.

Hoy los wasaps, y los teléfonos ayudan. Pero no olvidemos vernos, si estamos lejos y no es posible, hacédlo por video llamada, pues con buena intención nos pueden intentar camuflar la verdad para no preocuparnos o no hacernos daño, y por medios escritos, se puede hacer, incluso, por teléfono la voz puede enmascarar los sentimientos, pero un padre o una madre, «sabe leer las caras de sus hijos».

Si hay una enfermedad, recuerda que te necesita, a ti como padre o como madre. Para acompañarle, para compartir miedo, para estar, unas veces en silencio, otras hablando, y siempre sosteniendo su mano. Nadie les va a comprender ni cuidar como sus padres.

## CÓMO COMPORTARNOS

● Haremos preguntas que les ayuden a tomar sus propias decisiones, «sus mejores decisiones». Confía, una de las frases que más le gustará oír es «Ya eres adulto, y respeto tu decisión».

● Seguiremos siendo buenos modelos para ellos. Todas las etapas vitales tienen su atractivo, mostradle la belleza de nuestro momento vital.

● Si tenemos problemas, confiad en ellos, contádselos, no les mintáis. Y pedidles consejo.

● Aún en la distancia, siempre se dice la verdad por dolorosa que sea. Hace unos años, fa-

llecí la tía de un amigo mío que estaba en Palma de Mallorca, cuando aún los viajes eran caros. Cuando él llamó, le dijeron que estaba bien. Al llegar a casa y enterarse de la noticia, les respondió «Me habéis hecho una faena para toda la vida, a partir de ahora nunca más os crearé cuando me digáis que van bien las cosas, me habéis regalado una desconfianza perpetua».

● En las relaciones con sus parejas ser cautos y respetuosos, no seáis celosos. Ábrele tus puertas, no te lo va a robar, si ha sabido elegir, le va a ayudar, a querer, y cuidar (¡Ok!, no como tú, de otra manera, pero también bien).

● Recuerda que a un hijo se le perdona todo: esa llamada a horas intempestivas porque no sabe con quién hablar, o no sabe cómo solucionar un problema. Ese tono de voz fuera de lugar. Esa ropa descuidada cuando viene a visitarte y están tus amigos. Ese tatuaje que tú jamás te harías, o ese piercing tan terrible que se ha puesto...

● ¿Conoces sus motivaciones, sus ilusiones? Si no es así, pregunta.

● Anímale a que no viva sus mejores días en la sala de espera de la vida.

● Y que no tenga vergüenza de pedir ayuda, y menos a sus padres.

● Acompáñale en sus viajes en coche, con una buena escucha de padre.

Una buena compañera me solía decir: «una madre empieza a sufrir cuando da a luz, y deja de sufrir cuando se muere ella. ¡qué no te pase nada entre medias!».

No lo olvides: un padre no se jubila nunca. Si tienes un hijo de 20, 30, 40, 50 años, también te necesita. Tenemos que seguir siendo ese bote salvavidas, compartiendo alegrías y remendando tristezas.

