



PSICOLOGÍA



**Ya no son niños, pero tampoco adultos.
En esta etapa de la vida, comunicación y empatía son
claves para evitar conflictos entre padres e hijos.**

POR *Patricia Ramírez*

Tengo un hijo adolescente

"Hola, María, ¿cómo estás?, cuánto tiempo sin verte. ¿Y tu niña? ¡Debe estar enorme!"

"Sí, Marta, enorme, es toda una señorita. ¡Fíjate si ha crecido que hasta usa mi ropa!"

"¿Qué me dices? Pues ahora es cuando empiezan los problemas, hija, se vuelven insoportables. Lo recuerdo con horror... quita, quita. Te deseo suerte, Marta, y átalas corto, que no veas cómo están las niñas a esta edad"

Parece que existe una relación directa entre la adolescencia y los conflictos, tan directa, que los padres están a la espera de que lleguen

los problemas. El cerebro de los padres de adolescentes despliega un radar con el que detectan los problemas, las malas caras, la ropa que les disgusta, la música, la falta de comunicación y una larga lista de rechazos. Pero no lo aprecian solo porque sea algo diferente, sino porque es "lo que toca". Por el contrario, dejan de centrar la atención en lo que podría ser una fuente de satisfacción; sencillamente, no cuentan con ella. Son adolescentes, los han etiquetado, tienen sus prejuicios y estos son muy difíciles de modificar.

Sus hijos son fruto de lo que usted proyecta, de la educación en valores, de lo que traen en su pequeña mochila, de lo que van interiorizando de sus iguales, sus maestros y otras fuentes de influencia. Hay padres que educaron con ejemplaridad, y aun así salió mal porque no todo es controlable. Pero si genera un ambiente de comunicación, confianza y seguridad, aumenta la probabilidad de reducir conflictos.

Tres de los mayores problemas con los que se enfrentan los padres de adolescentes son el fracaso escolar, cruzar los límites y el inicio de las relaciones sexuales. Atento a los consejos.

FRACASO ESCOLAR

1. Nuevas emociones. Los chicos conviven con un nuevo animal doméstico, *el pavo*, del que además hacen partícipes al resto de miembros de la familia. Idolatran las amistades, se enamoran, lloran, encuentran nuevas emociones, dan valor a las marcas y se desgastan por sus cantantes favoritos.

A los padres les cuesta comprender esta etapa de la vida y en lugar de interesarse por lo que les fascina ahora a sus hijos, dirigen la atención a lo que resta. Dicen que les dedican mucho tiempo a sus redes sociales, que le quitan tiempo al estudio, que hablan largas horas por teléfono y que están todo el día de risitas. Y así no pueden estar concentrados en lo importante: estudiar.

2. ¿Cómo podemos ayudarles? Inculque un hábito de estudio desde primaria. Y convierta este hábito en innegociable. Priorice en casa el deber por encima del placer. Eduque en valores, no hay recompensa sin esfuerzo. Si lo aprenden desde pequeños, será más sencillo que lo sigan respetando y aceptando de adolescentes.

Respete la intimidad de sus hijos. Si ha hecho sus deberes y ha cumplido con las tareas domésticas, deje que organice el resto de su tiempo. Lo que usted cree que es divertido, para ellos igual ha dejado de serlo. Puede que prefieran chatear antes que jugar a los juegos de mesa de toda la vida. Eso sí, todo dentro de unos límites. Participe en lo que es importante para sus hijos, haga un pequeño esfuerzo. Seguro que a sus padres tampoco le hacían gracia los Hombres G, Duncan Dhu o Loquillo. Pregúntales qué escuchan, sobre qué temas chatean y comparta con ellos cómo se relacionaba usted en su adolescencia. Si quiere ser *algo amigo* de sus hijos, tenga conductas típicas de la amistad, como hablar de lo que a ellos les interesa.

Tenga en cuenta sus resultados, pero también su rendimiento. Con la adolescencia

	Tirada: 788.834 Difusión: 605.814 (O.J.D) Audiencia: 2.120.349	Sección: - Espacio (Cm_2): 520 Ocupación (%): 100% Valor (€): 42.540,00 Valor Pág. (€): 42.540,00 Página: 25	
	Nacional Dominical Semanal	17/11/2013	

coincide también el cambio de ciclo a la ESO. A muchos alumnos les cuesta adaptarse al instituto, al hecho de ser más independientes y organizarse solos. Concédales un periodo de ajuste. Valore si se esfuerzan, si dedican tiempo a sus estudios, valore su responsabilidad, no solo las calificaciones. Las notas son el termómetro, pero no siempre son el reflejo del esfuerzo y la actitud que puedan tener sus hijos.

CRUZAR LOS LÍMITES

1. Querer pertenecer al grupo. A ningún padre le gusta encontrarse con un adolescente borracho. Y a todos les horroriza la posibilidad de que consuman drogas: porros, cocaína, pastillas o cualquier sustancia que pueda ocasionar daños a la salud.

Muchos adolescentes prueban las drogas porque no saben decir *no* al líder del grupo. Esta actitud significaría no identificarse con lo que manda el cabecilla y, por tanto, sentirse excluidos. Otros adolescentes se inician en las drogas por curiosidad, les gusta experimentar emociones fuertes o llevar la contraria a quien se lo ha prohibido.

Y muchos otros lo hacen por evadirse de sus problemas y por no enfrentarse a la realidad de lo que no funciona: ser tímido, tener problemas para relacionarse o vivir en un ambiente familiar hostil en el que no se sienten queridos o comprendidos.

2. Posibles soluciones. Cuide su comunicación con ellos. Si es un padre autoritario y que no da explicaciones, sepa que está alejando a sus hijos de usted. Trate de ser comprensivo y cariñoso. Cree un ambiente en el que su hijo pueda expresarle sus miedos, la relación que mantiene con sus compañeros y cómo se siente dentro de su grupo.

Trate de fortalecer la autoestima de sus hijos. Valore sus virtudes, elogie sus progresos, su actitud, dígales que son buenos y que los quiere de forma incondicional. No haga juicios de valor ni dé respuestas mostrando lo horrorizado que está ante los comentarios de sus hijos. Reflexione y espere el momento adecuado para hablar de lo que no comparte.

Informe y forme a sus hijos sobre las drogas. Muéstrelas la cara dura de la droga, las consecuencias a nivel de salud, el daño a terceros y la miseria que puede generar en el núcleo familiar. No se trata de crear pánico, se trata de que sepan cuáles son las consecuencias.

Entrene a sus hijos en habilidades sociales. Enséñeles a decir *no*, a defender sus derechos y a que no tienen la necesidad de identificarse con todo lo que el grupo hace.

*Quando cruce los
límites, ponga un castigo;
trate de que sea
reparador y educativo*



Cree un ambiente de sincera confianza, en el que sientan que pueden *confesarle* secretos sin que se vean censurados. Pruebe a preguntar si desean sus consejos en lugar de decirlos lo que tienen que hacer.

Cuando crucen los límites, ponga un castigo. No lo haga justo en el momento en el que usted está alterado, porque será exagerado, después se sentirá mal y se lo querrá levantar. Medite qué merece su hijo y trate de que el castigo sea reparador y educativo. No negocie con los castigos, a pesar de las rabietas, las malas caras y el chantaje emocional.

INICIO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

1. Momento de curiosidad. La conducta sexual está relacionada con la actividad hormonal, y es en esta edad en la que la curiosidad despierta en los chicos. Sienten deseo, tienen ganas de experimentar la masturbación y de besarse con sus parejas. Por mucho que evite el tema, no podrá controlar la conducta sexual de sus hijos. De hecho, las estadísticas afirman que algunas niñas inician sus relaciones sexuales cuando solo tienen 13 años.

Lo ideal sería que la conducta sexual comenzara de forma gradual y que cuando la persona tenga la madurez psicológica y la edad apropiada, diera el paso, voluntario por ambas partes, de tener relaciones completas.

2. Ofrezcase a dar explicaciones. Hable a sus hijos sobre el sexo con normalidad. Saque el tema en un momento oportuno, pregunte sobre los amigos de sus hijos, si salen con ellos y si ya tienen novio; si les han dado información sobre la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual (ETS) en el instituto. Ofrezcase a dar explicaciones y ser de ayuda cuando lo necesiten. Indíqueles que cada conducta sexual tiene su momento, que no es aconsejable vivir etapas para las que uno no está preparado y que usted está ahí para aconsejar en todo lo que le soliciten. Explíqueles a sus hijos que no hay ninguna relación directa entre amar a una persona y tener que mantener relaciones sexuales.

Facilite métodos anticonceptivos si sabe que sus hijos son sexualmente activos o si lo intuye. Téngalos en casa en algún lugar donde puedan cogerlos sin sentir vergüenza. Siempre será mejor que se protejan a sufrir embarazos no deseados y ETS.

Si no espera cosas buenas de sus hijos, no las encontrará. Si desea disfrutar de la adolescencia, igual debería no solo desearlo, sino participar en el proceso ●

SABER MÁS

PELÍCULA
'An education'
Lone Scherfig

LIBRO
'Vivir con un adolescente'
Sònia Cervantes
Oniro

CANCIÓN
'16 añitos'
Dani Martín