

LA ADOLESCENCIA:

PAUTAS PARA PADRES

La adolescencia no es sólo un período de intenso desarrollo corporal, sino también de desarrollo moral e intelectual, resulta lógico y comprensible que ésta sea una etapa tumultuosa y confusa para muchos chicos y chicas y cómo no para los padres.

A pesar de las percepciones negativas que a veces tienen los adultos sobre los adolescentes, éstos a menudo son enérgicos, generosos, idealistas y tienen un gran interés por lo que es justo y correcto. De modo que, a pesar de que puede ser un período de conflicto entre padres e hijos, la adolescencia también es un período para ayudar a los chicos a madurar a fin de que se puedan convertir en personas adultas únicas.

Entender la adolescencia

Entonces, ¿cuándo empieza exactamente la adolescencia? El mensaje que hemos de transmitir a nuestros hijos es que todo el mundo es diferente. Hay niños que hacen el cambio muy pronto y niños que lo hacen muy tarde, unos que maduran a la velocidad de la luz y otros que lo hacen lenta pero paulatinamente. En otras palabras, existe un enorme abanico de posibilidades dentro de lo que se considera normal.

Pero es importante establecer una distinción (aunque un tanto artificial) entre pubertad y adolescencia. La mayoría de nosotros pensamos en la pubertad como en la etapa en que se desarrollan las características sexuales propias del adulto, como los senos, la menstruación, el vello púbico y la barba. Estos son, sin duda, los indicadores más visibles de la adultez inminente, pero los chicos de entre 10 y 14 años (o incluso menores), pueden estar experimentando un montón de cambios que todavía no se pueden percibir externamente; éstos son los cambios de la adolescencia.

Muchos niños dan muestras de que ya han entrado en la adolescencia al hacer un cambio espectacular en la forma en que se relacionan con sus padres. Empiezan a separarse de mamá y papá y a ser más independientes. Al mismo tiempo, empiezan a ser más conscientes de la manera en que los ven los demás, especialmente los demás chicos de su edad, e intentan desesperadamente "encajar" en el grupo y ser aceptados.

Los chicos de esta edad a menudo empiezan a "probar" cómo se sienten en diferentes apariencias físicas, estilos e identidades, y

adquieren mayor conciencia de en qué difieren de los demás chicos de su edad, lo que puede provocar episodios de tensión y conflicto con sus padres.

Rebeldes

Uno de los estereotipos más extendidos sobre la adolescencia es la del chico rebelde e indomable que se revela constantemente y le gusta llevar la contraria a sus padres. Aunque este extremo puede darse en algunos casos y ésta es una etapa de altibajos emocionales, ese estereotipo no es en absoluto representativo de la mayoría de los adolescentes.

Lo que es innegable es que la principal tarea de un adolescente es lograr la independencia. Para que esto pueda ocurrir, los adolescentes se tienen que empezar a separar de las figuras paternas. Por eso puede dar la impresión de que los adolescentes siempre parecen discrepar de sus padres o que ya no quieren pasar tanto tiempo con ellos como antes.

A medida que van madurando, los adolescentes empiezan a pensar de modo más abstracto y racional. Se están formando su propia escala de valores. Y los padres se pueden sorprender de que sus hijos, que hasta entonces habían intentado conformarse a fin de complacerles, de repente, empiezan a autoafirmarse -y a afirmar sus opiniones- incluso vehementemente y a rebelarse contra el control paterno.

Probablemente sea un buen ejercicio intentar ver cuánto espacio le dejas a tu hijo para que sea él mismo, y formularle preguntas como:

- **¿Soy un padre controlador?**
- **¿Escucho a mi hijo?**
- **¿Permito que sus opiniones y gustos difieran de los míos?**

Algunos consejos:

Infórmese

Lea libros sobre la adolescencia. Piense en su adolescencia. Recuerde su lucha contra el acné o la vergüenza que le daba estar desarrollarse "demasiado" pronto o "demasiado" tarde. Prepárese para los altibajos en el estado de ánimo de un niño que antes era unas castañuelas y para tener cada vez más conflictos mientras su hijo adolescente intenta encontrar su lugar en el mundo y definir su propia identidad. Los padres que saben lo que les espera pueden afrontarlo mejor. Y,

cuanto más sepa usted sobre la adolescencia, mejor podrá preparar a su hijo.

Póngase en el lugar de su hijo

Practique la empatía con su hijo. Ayúdele a entender que es completamente normal que esté un poco preocupado o que experimente un grado de timidez hasta ahora desconocido. Dígale que es normal que a veces se sienta "mayor" y otras como si todavía fuera un niño.

Escoja sus batallas

Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo, pintarse de negro las uñas de los pies o vestir de forma estrafalaria, tal vez merezca la pena que usted se lo piense dos veces antes de objetar. A los adolescentes les gusta sorprender a sus padres, y es mucho mejor dejarles que lo hagan con cosas que son inofensivas y temporales. Guárdese las objeciones para las cosas que importan de verdad, como las drogas y el alcohol.

No baje sus expectativas

Es esperable que a un adolescente le desagraden las expectativas que sus padres tienen sobre él. De todos modos, los adolescentes suelen entender y necesitan saber que sus padres se preocupan lo suficiente por ellos como para esperar determinadas cosas de ellos. Rendir en los estudios, comportarse correctamente y respetar las normas de la casa son buenos puntos de referencia. Si los padres tienen expectativas realistas, es más probable que los adolescentes intenten estar a la altura de las mismas.

Informe a su hijo y manténgase informado

La adolescencia suele ser una etapa de experimentación y a veces esa experimentación incluye comportamientos arriesgados. No eluda los temas relacionados con el sexo, las drogas, el alcohol y el tabaco. Si conversa con su hijo abiertamente sobre estos temas **antes** de que se exponga a situaciones problemáticas, habrá más probabilidades de que su hijo actúe de forma responsable cuando llegue el momento.

Conozca a los amigos de su hijo -y a los padres de sus amigos. La comunicación regular entre los padres puede hacer maravillas en lo que se refiere a la creación de un ambiente seguro para todos los chicos que forman parte de un grupo de amigos. Los padres pueden ayudarse los unos a los otros a hacer un seguimiento de las actividades de sus hijos sin que éstos se sientan vigilados.

Sepa identificar las señales de alarma

Que un chico experimente cierta cantidad de cambios es algo normal durante la adolescencia, pero un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de un chico puede indicar que existe un problema real que requiere ayuda profesional. Esté atento a si su hijo presenta una a varias de las siguientes señales de alarma:

- Aumento o pérdida extrema de peso
- Problemas de sueño
- Cambios rápidos y drásticos en su personalidad
- Cambio repentino de amigos
- Faltar a clase continuamente
- Sacar peores notas
- Hablar o, incluso, bromear sobre el suicidio
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas
- Problemas con la ley

Cualquier otro comportamiento inadecuado que dure más de 6 semanas también puede ser un indicador de algún problema subyacente. Durante esta etapa, usted puede esperar que su hijo tenga algún que otro tropiezo en los estudios o en su comportamiento en general, pero un niño de notables y sobresaliente no debería empezar a suspender, ni otro que normalmente es extrovertido aislarse de todo el mundo.

Respete la intimidad de su hijo

Para algunos padres, comprensiblemente, respetar la intimidad de su hijo es algo que les cuesta muchísimo. Creen que todo lo que hacen sus hijos es asunto suyo. Pero, si quiere ayudar a su hijo a hacerse adulto, deberá respetar su intimidad. Si usted detecta alguna señal de alarma que sugiere que su hijo puede tener problemas, tal vez no tenga más remedio que invadir su intimidad hasta llegar al fondo del problema. Pero, en caso contrario, debería mantenerse al margen.

En otras palabras, el dormitorio de un adolescente y sus llamadas telefónicas deben ser algo privado. Tampoco debe esperar que su hijo comparta con usted todas sus ideas o actividades. Por supuesto, por motivos de seguridad, usted debe saber siempre dónde está, qué está haciendo y con quién está su hijo, pero no necesita conocer todos los detalles. Y, por descontado, no espere tampoco que le pida que lo acompañe!

Supervise lo que ve y lo que lee su hijo

Programas de TV, revistas, libros, Internet -los niños y chicos de hoy en día pueden acceder a un montón de información. Está al tanto de lo que ve su hijo por televisión y de lo que lee. No tema fijarle límites sobre la cantidad de tiempo que puede pasar delante del televisor o del ordenador. Averigüe qué aprende su hijo de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet.

Establezca normas apropiadas

La hora a la que su hijo debe acostarse ha de ser la adecuada para su edad, como cuando era un bebé. Recompense a su hijo por ser una persona digna de confianza. ¿Respetar la hora a la que debe llegar a casa por las noches? En tal caso, déjele volver media hora más tarde algún día. ¿Debe un adolescente participar siempre en las salidas familiares? Usted debe decidir cuáles son sus expectativas y no sentirse ofendido cuando su hijo deje de querer salir tanto con usted como antes. Piense en su propia adolescencia y acuérdesese de que probablemente usted sintió lo mismo con respecto a sus padres hace ahora bastantes años.

¿Se acabará alguna vez?

A medida que vaya pasando el tiempo y su hijo se vaya aproximando al final de la adolescencia, usted notará cómo disminuyen los altibajos propios de esta etapa. Y, al final, tendrá un hijo independiente, responsable y comunicativo. O sea que recuerde el lema de los padres que tienen hijos en edad adolescente: ¡Estamos pasando por esto todos juntos y lo superaremos -juntos!

Aprender a respetar

Cuando los chicos se dirigen a los padres o a los profesores sin respeto, conviene observar cómo se dirigen estos a los chicos. Las broncas, los gritos, las descalificaciones o las críticas, no ayudan a tener respeto. Los chicos no respetan si no se sienten respetados y tienden a responder de la misma forma en la que son tratados.

Tener respeto supone colocarse con una actitud diferente ante los chicos para que brote de ellos lo mejor de sí. Entre lo que se puede hacer está:

- cuidar el tono de voz;
- aprender a poner límites pactados, (estableciéndolos cuando todos estén tranquilos);
- esperar lo mejor de los chicos y valorar positivamente sus logros;
- solicitar su ayuda y participación para resolver los problemas que se presentan;

- cambiar el mandar por el pedir. (¿Os habéis dado cuenta de la cantidad de órdenes que reciben cada día: ven aquí, cállate, estudia...?)

Favorecer la capacidad de esfuerzo

El profesorado se lamenta de la poca capacidad de esfuerzo que tienen muchos niños y niñas: "No tienen constancia", "Se cansan enseguida", "Si no estás con ellos no trabajan"... Por otra parte, los padres y las madres también encuentran grandes resistencias para que sus hijos se responsabilicen, de manera continua, de las tareas de casa y de sus estudios.

¿Cómo se ha llegado a esta situación? Las causas fundamentales las encontramos en la excesiva permisividad o en la sobreprotección de los padres a los hijos. Los niños, desde los primeros meses de vida, buscan cómo resolver sus necesidades y van comprobando qué se les permite hacer en las distintas situaciones.

Si se dan cuenta de que una rabieta les sirve para conseguir lo que quieren, la repetirán. Lo cierto es que unas veces por el cansancio de los padres, otras porque no saben decir "no", otras por comodidad..., los niños consiguen muchas cosas con sólo pedir las o montando "el número". Han descubierto los puntos flacos de los padres y los aprovechan. La motivación, el interés y el esfuerzo para superar obstáculos o alcanzar metas disminuyen dado que la mayor parte de las cosas las consiguen con un mínimo o nulo trabajo.

No mantener una constancia para que los niños incorporen hábitos, darles todo lo que piden o hacerles las cosas que pueden resolver solos, les incapacita en gran medida. Las consecuencias se ven en cualquier momento de la evolución del niño y, sobre todo, cuando son mayores. El miedo a emanciparse, la baja autoestima, las dificultades de adaptación o para tomar decisiones, son algunos de los problemas que se les presentan cuando tienen que enfrentarse a un trabajo y valerse por sí mismos.

Por tanto, se hace imprescindible que los padres establezcan unos límites y unas normas que posibiliten a los niños asumir sus responsabilidades cotidianas. Los padres necesitan aprender a decir "no" y mantener firmeza en determinados momentos. Deben tener muy claro que, aunque les resulte costoso aguantar las presiones de su hijo para intentar saltarse los límites, ese "no" que hoy le dicen al niño supone para él un beneficio, aunque ahora no pueda entenderlo.

Mejorar las relaciones con los hijos

Los padres y las madres solemos tener interiorizado un modelo de hijo o de hija. Dicho modelo se configuró en nosotros, de forma no consciente, con la educación.

¿No os habéis descubierto haciendo con vuestro hijo lo mismo que vuestros padres hacían con vosotros? Incluso algunas de esas conductas, decíais que no las haríais nunca; sin embargo, si no se ha trabajado sobre ellas, se repiten tal y como se memorizaron.

A medida que los hijos crecen, los padres contrastamos lo que hacen con nuestro modelo. Si existe coincidencia entre ambos, las relaciones son fluidas y estamos satisfechos; si no es así, se nos despierta el miedo, el enfado..., y asistimos a una especie de guerra cotidiana, en la que intentamos que los hijos se amolden a nuestras expectativas.

Para que se dé una buena relación, los padres necesitamos aceptar plenamente a los hijos y permitir que hagan su proceso. Si no lo hacemos así, es bastante probable que empecemos a reprocharles o a culparles por mostrarse de forma distinta a como nos gustaría.

Si aceptamos a los hijos y les respetamos, vivimos amor incondicional hacia ellos; de lo contrario, ponemos tantas condiciones que supeditamos nuestro amor a su conducta. Cuando decimos: "Me has hecho enfadar" o "¡qué vergüenza me has hecho pasar...!", le estamos diciendo: "Así no te puedo querer, tienes que cambiar".

Este tipo de situaciones a los padres nos producen sufrimiento y para evitarlo, intentamos controlar la vida de los hijos. Esto lo justificamos como beneficioso para ellos, dado que pensamos que si hacen lo que le decimos les irá mejor. No dudo de que determinados aspectos les ayuden, pero la razón profunda de dicho control, responde más al intento de evitar los sufrimientos que se nos presentan al observar algunos comportamientos de los hijos.

Los padres tenemos responsabilidades con los hijos, pero sobre todo en la adolescencia, les cuestionamos en exceso. Necesitamos incorporar que tienen derecho a hacer su vida y nosotros estaremos cerca para acompañarles en su viaje. De lo contrario contribuimos a que se abran heridas emocionales, en ellos y en nosotros, que dificultan las relaciones. Es preciso distinguir las necesidades de los hijos de nuestros miedos, pues con frecuencia los proyectamos sobre ellos, aunque no seamos conscientes de estar haciéndolo.

Por qué los hijos no hacen caso a los padres

Si los padres y las madres observamos cómo nos comunicamos con los hijos e hijas, veremos que utilizamos mucho el imperativo. Cada

día reciben una enorme cantidad de órdenes: levántate, lávate, desayuna, date prisa, coge el bocadillo, haz los deberes, deja de ver la tele, recoge tus cosas, deja tranquila a tu hermana, vete a dormir...; esto, unido a que usamos las críticas, los sermones y los consejos, casi como únicos recursos educativos, lleva a que los hijos entren en confrontación, no escuchen o no nos hagan caso.

Vivimos en unos tiempos en los que existen más posibilidades económicas y, por tanto, más opciones de acceder a los bienes de consumo; esto, junto a otra serie de factores, han tenido como consecuencia que se haya puesto en cuestión la autoridad y los niños se resisten a aceptar las relaciones tradicionales de dominio y sumisión.

Cuando los padres percibimos que los hijos no nos hacen caso, seguramente ellos sienten que nosotros tampoco se lo hacemos, al menos de la forma que ellos necesitan. Entonces surgen las "batallas cotidianas" que se suelen vivir en las casas: los padres entendemos que los hijos tienen que obedecer y los niños demandan amor y consideración. A los padres y a las madres nos sale de nuestro programa de memoria las formas en las que fuimos educados de pequeños. Dichas maneras hoy no resultan posibles y podemos quedar atrapados; si utilizando la amenaza o el castigo conseguimos que nos hagan caso, ellos pueden vivir impotencia o resentimiento, con lo que las batallas continuarán; infundirles miedo tampoco parece un planteamiento educativo adecuado.

Precisamos cambiar el lenguaje en el sentido de mandarles menos y de no utilizar los tiempos de obligación: tienes que..., has de..., y sustituirlos por expresiones indicativas de que contamos con ellos y los consideramos importantes. Veo útil pedirles que nos escuchen, hablarles de la necesidad de su colaboración e informarles, dejando a un lado las críticas y los sermones. Expresarles que uno vive dificultades cuando ellos no hacen caso, aceptar que a veces uno no sabe resolver las cosas y escuchar sus opiniones, puede ayudarles a colaborar en la solución, pues ellos se sienten valiosos cuando los padres les tienen en cuenta. Llegar a acuerdos por medio de pactos, también tiende a dar buen resultado.

Por qué se rompe la comunicación con los hijos

A los padres y a las madres nos gusta tener con los hijos una comunicación fluida. Cuando esto no se da así, pensamos que algo les sucede y que, además, no tienen confianza para decírnoslo, con lo cual nuestro sufrimiento aumenta.

En determinados momentos los hijos pueden optar por no comunicarse con los padres y dicha postura merece ser respetada.

Sin embargo, cuando la comunicación se deteriora y las relaciones se convierten en superficiales o hay peleas, conviene analizar qué ha llevado a esa situación.

Los padres, con el afán de ayudar a los hijos y sin darnos cuenta, criticamos o censuramos aspectos de lo que ellos nos transmiten. Enseguida nos convertimos en jueces y les decimos lo que está bien o mal.

También suele contribuir a dificultar o romper la comunicación cuando ésta la convertimos en un interrogatorio: ¿Dónde has estado?, ¿Con quién?, ¿Qué has hecho? Esto molesta especialmente a los adolescentes que ven en los padres a unos fiscalizadores, más que a unos cuidadores.

No podemos olvidar que comunicar quiere decir poner en común, lo cual supone que los padres también pueden comentar con sus hijos asuntos de su vida actual y de cuando ellos tenían una edad parecida. A los hijos les gusta escuchar de sus padres cuestiones de su infancia y adolescencia: pequeñas trastadas, los miedos, la primera vez que se enamoraron...Esto ayuda a tener ciertas complicidades y sirve para que los hijos comprueben que lo que piensan, sienten o hacen entra dentro de lo "normal". Si los padres recuerdan su adolescencia entenderán mucho mejor a los hijos y aumentará la tolerancia y la comprensión, sobre todo en aquellos que ahora se muestran muy exigentes con los hijos, pero en privado dicen: "Yo a su edad era muchísimo peor que él".

Cuando los hijos nos dicen algo, resulta fundamental escucharles con respeto y con atención. Necesitamos esperar a que acaben su relato y si queremos dar la opinión, pedirles si podemos hacerlo. Si algo nos parece desproporcionado elegiremos el momento adecuado para decirselo.

En los momentos en que los hijos o los padres estén alterados, lo óptimo es permanecer callados, pues si se habla, las cosas se pondrán peor.

Solemos decir lo que pensamos, pero pocas veces lo que sentimos. Para que haya una buena comunicación precisamos hablar desde el sentimiento y menos desde la razón, prestando atención, tanto al lenguaje verbal como al no verbal.

Qué hacer ante la tozudez

La tozudez se presenta como una de las dificultades más importantes que viven muchos padres y madres en las relaciones cotidianas con sus hijos e hijas.

La tozudez, en gran medida, se aprende de las personas del entorno más cercano. El "NO QUIERO", se puede presentar ante cualquier situación: "Ponte esta ropa", "Cómete la naranja"... Ante estas conductas, los padres y las madres, con frecuencia, nos plantamos, no cedemos y ellos aprenden a no ceder. En el proceso se nos suelen escapar frases del estilo: "Qué tozudo eres". "Es más cabezón que su padre". Poco a poco, el niño o la niña irá incorporando que una de sus cualidades es la tozudez.

Conviene recordar que no tienen el concepto formado de sus cualidades. Se irán formando su autoconcepto según los mensajes que reciban, en principio, de sus cuidadores y más tarde de sus compañeros, fundamentalmente.

Por consiguiente, a los padres y a las madres nos puede resultar muy útil caer en cuenta de **cómo** les decimos y hacemos las cosas con nuestros hijos e hijas.

En las situaciones donde los hijos y las hijas presentan conductas tozudas, suele dar resultado que los cuidadores muestren tolerancia y no fuercen para ver quien puede más. Conviene llevar su atención hacia otro punto, presentándoles estímulos que les ayuden a salir del punto en el que se encuentran. Cuando se haya rebajado el nivel de carga, es el momento de ver el problema y de orientar su solución. También va bien reforzar las conductas adecuadas con expresiones del tipo: "Hoy te he visto razonable, sensato..."

En determinados momentos necesitaremos decirles "No", ante alguna demanda que no podemos atender. Sin embargo, un "No" rotundo, a veces, les deja atrapados. Por tanto, conviene dejar puertas abiertas: "Lo pensaré y mañana te diré...", "Después de comer iremos"...

Estos recursos pueden dar resultado, pero lo más importante es que los padres y las madres dejemos la tozudez, pues hacemos de espejos, donde los hijos e hijas se miran y aprenden.

Cómo reeducarlos emocionalmente

Las emociones tienen un papel muy importante en las personas, pues según cómo nos sentimos, nos vemos a nosotros y a lo que nos rodea. Si un niño mira a través de las gafas del miedo, sentirá miedo y verá peligro en cualquier situación; si lo hace con los ojos del amor, se percibirá querido y verá el cariño a su alrededor.

En el campo emocional, las personas adultas, nos comportamos de manera bastante parecida a la de un niño o niña: nos impacientamos, nos enfadamos, tenemos miedo, etc. Aunque en otras áreas hayamos

adquirido muchos conocimientos, en lo referente a las emociones, somos casi analfabetos.

Para comenzar un proceso de reeducación emocional más saludable, lo más útil que he visto, es trabajar en la dirección de disolver las emociones que nos impiden estar bien. Para ello es básico dejar creencias como: "vivir es igual a sufrir" o "Es que soy así", pues nos imposibilitan cualquier cambio.

Posteriormente necesitamos aceptar y observar los estados emocionales que se presentan, sin pelearlos. Si los peleamos o nos recreamos en ellos, toman más fuerza. Después, elegiremos uno y empezaremos a trabajar las cualidades contrarias para que, poco a poco, vayan creciendo en nosotros. Por ejemplo, si un niño se inferioriza, le diremos y le enseñaremos a ver los aspectos positivos.

Cada emoción demanda una forma de atención específica. Si un niño siente miedo, lo que procede es protegerle y no incitarle a que lo cambie por valentía; si lo que siente es alegría o amor, lo que corresponde es que lo comparta, porque de lo contrario, se pudre dentro y puede convenirse en celos o resentimiento.

Las relaciones entre las personas tienden a estar en dominio o sumisión. Recurrimos a una serie de "juegos psicológicos", en los que utilizamos las emociones para que los otros hagan lo que nosotros necesitamos. Por ejemplo, un padre puede utilizar el enfado para despertar el miedo o la culpa de la niña, y que ésta haga lo que el padre pretende; o un niño puede ir de complaciente para que los demás le quieran.

Para salir del dominio y de la sumisión, se precisa tener respeto, tolerancia emocional y basar las relaciones en el pacto. Va bien no utilizar los imperativos ni los tiempos de obligación cállate, tienes que hacer..., y sustituirlos por el pedir: te pido silencio, necesitas hacer... El humor también puede ayudar para no irse al drama.

Muchos padres y madres trabajan, de manera consciente, para que sus hijos e hijas adquieran una educación, que les permita incorporar las cualidades necesarias, para disfrutar de forma plena de su vida y desenvolverse bien en el ámbito social.

Sin embargo, a pesar de su empeño y dedicación, hay padres que dudan de si su manera de actuar con los hijos, ha sido, o es, la adecuada. A veces, no ven los resultados deseados y llegan a sentir una vivencia de fracaso como padres.

A la hora de educar, se requiere que los padres mantengan su propia coherencia y acepten las peculiaridades de sus hijos. No tiene sentido

sentirse culpables si no se ajustan al modelo que teníamos dibujado para ellos. Además de la de los padres, los hijos reciben muchas más influencias.

Lo importante es que los padres saquen lo mejor de ellos para que brote lo más brillante, sabiendo que algunas semillas tardan tiempo en germinar. Quizá haya que esperar a que los hijos tengan hijos para que entiendan el por qué se les intentó educar así.

Todos queremos que nuestros hijos lleguen a ser adultos que puedan resolver sus problemas y tomen buenas decisiones. Estas habilidades son parte íntegra de la independencia.

Sin embargo, para desarrollar estas habilidades, los adolescentes quizás necesiten *fracasar un poco*, siempre y cuando los riesgos no sean demasiado serios y ni la salud ni la seguridad peligren. Cometer errores también les enseña una destreza muy importante-cómo recobrase de un mal paso. Es muy difícil que un jovencito aprenda cómo levantarse por sí mismo y comenzar de nuevo si sus padres siempre lo rescatan de las dificultades de la vida.

Asegurar que las acciones de tu hijo traigan consecuencias

Si usted le dice a su hijo que debe llegar a casa a las 10 de la noche, no ignore su llegada a casa a las doce. Usted pierde su credibilidad con su hijo si no le hace ver las consecuencias de haber llegado dos horas tarde. Sin embargo, el castigo debe ser proporcional a la ofensa. Un castigo de seis semanas interfiere con los planes de toda la familia. Mejor hable con él sobre cómo su tardanza le ha afectado a usted. No ha podido descansar por esperarlo. Pero usted todavía se tiene que levantar a la hora regular en la mañana, preparar el desayuno, hacer los deberes de la casa e ir al trabajo. Pero la falta de consideración de su hijo le ha causado varios inconvenientes, así que él tendrá que hacerse responsable de algunos de sus deberes para que usted pueda irse a la cama temprano mañana.

Los adolescentes confían en sus padres

Finalmente y a pesar de todo lo que se escucha o se lee, los adolescentes confían en sus padres más que ninguna otra persona para guiar la formación de sus vidas. En lo que a la moral y la ética concierne, creencias políticas y religiosas, los adolescentes casi siempre tienen más en común con sus padres que lo que ellos se dan cuenta. Como padre de familia, busque más allá de lo superficial, más profundamente que lo que el comportamiento sugiere para descubrir la persona que su adolescente está a punto de llegar a ser. Su adolescente quizás quiera teñirse el cabello de morado, o se hace

perforaciones en todo el cuerpo, pero estas expresiones pueden no estar relacionadas con quien él es y quién llegará a ser.

Dar límites a los hijos adolescentes

Todos los niños se resisten a los límites que se les imponen, pero a la misma vez los desean y los necesitan.

En un mundo que cada día es más agitado para los adultos y los jóvenes, los límites ofrecen un sentido de seguridad. Frecuentemente, los adolescentes se sienten mal queridos si sus padres no les imponen límites. Los límites son más fáciles de fijar cuando se comienza cuando los niños son pequeños. Es más difícil, pero no imposible, fijar límites durante los primeros años de la adolescencia.

La mayor responsabilidad como padres es proteger la salud y la seguridad de su hijo. Él necesita saber que el amor que usted le tiene exige que usted prohíba ciertas actividades u opciones que amenacen su salud o su seguridad. Hágale saber claramente cuáles son las cosas que usted define como amenazas a su salud y seguridad—y la de otros—y no permita ni excusas ni excepciones. A veces resulta difícil imponer estos límites porque los adolescentes suelen sentir que nada les va a hacer daño. Los adolescentes sienten que todo lo que están viviendo es nuevo y único, pero al mismo tiempo creen que lo que les ha sucedido a otros no les puede suceder a ellos.

No vale la pena pelear por todo. Aunque quizás ofenda su sentido estético el que su hijo prefiera ponerse una camisa que no va con sus pantalones, esta no es una opción que le limitará en su futuro. Aunque los adolescentes van adquiriendo mayor conciencia sobre el futuro, todavía carecen de las experiencias necesarias para comprender a fondo cómo una decisión que toman hoy les pueda afectar en el futuro. Aunque hayan escuchado decir que el fumar es dañino para la salud, quizás no comprendan lo que significa morir de cáncer del pulmón a la edad de 45 años. Hablen con sus hijos sobre las consecuencias de las decisiones que toman. Ayúdenlos a entender que existen buenas y malas decisiones y que saber la diferencia entre la una y la otra puede hacer la diferencia en sus vidas. Hágale entender a su hijo que usted es el "guardián de las opciones" hasta que él sea lo suficientemente maduro y responsable para tomar el cargo:

Razona las opciones con tu hijo adolescente

Cuando existen varias opciones los adolescentes están más dispuestos a aceptar consejos. Por ejemplo, usted le puede recordar a su hijo que tiene que acabar su tarea de álgebra antes de irse a la

cama, pero le puede dar a escoger si prefiere hacer la tarea antes o después de la cena. O le puede decir a su jovencita de 14 años que no puede andar con sus amigas en la sala de juegos un sábado de noche, pero que puede invitar a un grupo de amigas a su casa a ver películas.

Si usted utiliza el buen humor y la creatividad al ofrecer varias opciones, será más fácil que su hijo las acepte.

La independencia del hijo adolescente

Cuando los niños entran en la adolescencia ruegan que sus padres les den mayor libertad. En cambio los padres tienen que balancear entre su deseo de fomentar mayor confianza en sí mismos, mayor capacidad por valerse por sí mismos y el conocimiento de que el mundo puede ser un lugar muy peligroso y amenazante para la salud y la seguridad de los niños.

Algunos padres les dan demasiada libertad en ciertas cosas indebidas, o les dan demasiados privilegios antes de que los adolescentes estén adecuadamente preparados para ellos. Otros padres pecan por mantener un control demasiado rígido con los hijos, negándoles las oportunidades que necesitan para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos, y aceptar las consecuencias de las mismas.

Los estudios científicos nos indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen un enlace fuerte con sus padres pero al mismo tiempo se les permite tener sus propios puntos de vista e inclusive estar en desacuerdo con ellos. Consejos para poder balancear entre la cercanía y la independencia:

- 1. No se debe mandar hoy una cosa y mañana otra, con contradicciones porque evidentemente nos hará perder credibilidad.**
- 2. Cuando se toma una decisión hay que mantenerla. Previamente hay que razonarla pero una vez tomada, deberemos mantenerla aunque cueste trabajo o sacrificio.**
- 3. No se puede exigir a los hijos lo que no somos capaces de hacer. Mantener una congruencia de vida, no podemos pedir orden si somos un desastre.**
- 4. Debemos mantener el control, no dejarnos llevar siempre por la ira, enfado, o agresividad, puesto que nos pueden llevar a dar órdenes que luego tendremos que corregir.**

5. Ser tolerantes con las pequeñas cosas, (la ropa, el tatuaje, el pendiente.) y poder exigir en las fundamentales.

6. Mostrar interés por todas sus acciones. No exigir, dar órdenes y desaparecer de la escena, leer el periódico o marchar de casa, desatendiéndose del hijo.

7. Disponer de muchísima paciencia. No debemos olvidar que ellos tratarán de imponer sus criterios, aprovecharse de nuestras debilidades, debemos ser perseverantes, no claudicando nunca.

8. Valorar todo lo bueno, lo responsable que sea, aunque sea mínimamente, pues así será estimulado, procurando estar siempre para ver también lo que ha hecho bien, aunque sea su deber (como estudiar, o recoger su habitación) puesto que en esta crisis esto a él, al adolescente, le supone un esfuerzo.

Algunas pautas:

- **Póngase en el lugar de su hijo:** Sea empático con su hijo.
- **Informe a su adolescente y manténgase informado:** La adolescencia es a menudo una época para experimentar y a veces esto incluye comportamientos arriesgados. No eluda los temas relacionados con el sexo, las drogas, el alcohol y el tabaco; conversar con su hijo abiertamente sobre estos temas **antes** de que se vea expuesto a ellos aumenta las probabilidades de que su hijo actúe de forma responsable cuando llegue el momento.
- **Respete su privacidad**
- **Establezca reglas apropiadas:** Sepa ceder y ser flexible. Si su hora de llegada no es la que el quiere, trate de negociar. Si se porta bien el aumentar la hora de llegada puede ser un premio. Tenemos que fijar normas y límites pero a través del diálogo para que nuestros hijos acepten y asuman compromisos.
- En primer lugar, **la crítica y la corrección** deben combinarse con el uso frecuente de elogios. Es decir, debes ser capaz de ver también lo que tu hijo hace bien y decírselo. Por muy desastre que te parezca tu hijo, seguro que tiene también valores positivos que debes esforzarte en reconocer. Además es necesario corregir con mucho cariño. Por tanto la crítica debe ser serena y ponderada, sin precipitaciones y sin apasionamiento. Cuidadosa, sin ironía, sin sarcasmo, como se corrige a un amigo.
- **Tómeles en serio**, no tratarles como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- **Conviene** no aprovechar cualquier ocasión para sermonearles.
- **Escuchar con atención** lo que quieren explicarnos o preguntar.
- **Cuando hable con él**, concéntrese en lo que dice. Hágale alguna pregunta sobre lo que explica para demostrar que realmente se

quiere enterar bien. Y sobretodo nunca diga " ahora no tengo tiempo".

- **Hablar también de lo que les interesa a ellos.**
- **Es importante evitar**, tanto cuando les hagamos propuestas como cuando los censuremos, **ponernos a nosotros mismos como modelos** ("A tu edad yo...") **o poner como ejemplo a otras personas** ("Mira tu hermano como..."). Es injusto, ofensivo y un camino seguro para conseguir su animadversión. En todo caso compáralo con él mismo ("Seguro que lo conseguirás, como cuando hiciste...").
- Hay que prever **sanciones** para el caso de que rompa alguno de los compromisos o normas establecidas. Es inteligente **tenerlas preparadas para que no sean fruto de la improvisación ni desproporcionadas**. En todo caso, podéis pedir su opinión sobre la sanción que habéis pensado.
- **La libertad y autonomía** respecto al uso del tiempo libre, al uso del dinero, al horario de llegada a casa, o a la gestión de sus estudios **hay que otorgarla en función de la responsabilidad demostrada**. A mayor responsabilidad, mayor autonomía, y ante faltas de responsabilidad, restricciones de autonomía.
- **Siempre** que pida a su hijo que haga algo, explique por qué se lo pide. No use expresiones como "porque lo digo yo" o "porque sí".
- **Aproveche** los acontecimientos que le ocurran para relacionarlos con objetivos de autoexigencia y lucha personal.
- **El padre** debería hacer notar a los hijos el esfuerzo de autoexigencia que realiza la madre, y viceversa. Es una magnífica ocasión para mostrar un ejemplo.
- **Pedirle perdón** cuando nos equivoquemos o cuando, por falta de control personal, le gritamos o descalificamos.
- **Dejar que se explique**, dar crédito a lo que dice salvo cuando tenga evidencia de lo contrario.
- **Si le engaña o falta** a sus compromisos, no le grite ni le riña. Explíquelo con toda la calma de que sea capaz, que ha faltado a nuestra confianza, por lo cual tendrá menos autonomía hasta que demuestre que es digno de confianza.
- **Establezca la costumbre** de que explique con quién sale y dónde podríamos buscarle en caso de necesidad.
- **Dedicar tiempo** a estar juntos, compartiendo alguna actividad y conversando sobre ello (acompañarles a sus partidos o actividades extraescolares, a clase, yendo juntos al cine, de compras, al fútbol)
- **Compartir** alguna preocupación personal con su hijo y pidiéndole su opinión (temas al alcance de su nivel madurativo: problemas de trabajo, de salud...) puede facilitar la comunicación entre ambos.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- **Un adolescente en casa:** Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos Joan Carles Suris. **Editorial:** De Bolsillo
- **Un adolescente en mi vida: Manual práctico para la educación de los hijos.** D. Maciá. **Editorial:** Pirámide
- **100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente** Trudy Simpson **Editorial:** Troquel
- **Socorro! Tengo un hijo adolescente** R.T Bayard y J. Bayard **Editorial:** Ediciones Temas de hoy