

COMUNICACIÓN FAMILIAR

**TENERIFE
NOVIEMBRE 2008**

ANA ISABEL SAZ MARÍN

COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

1. CUÁNDO EMPIEZA LA ADOLESCENCIA Y CUANDO TERMINA
 - ◆ DESARROLLO EVOLUTIVO
 - ◆ CAMBIOS FÍSICOS DE LA ADOLESCENCIA
 - ◆ CAMBIOS EMOCIONALES DE LA ADOLESCENCIA
 - ◆ CAMBIOS COGNITIVOS Y CONDUCTUALES
 - ◆ ESTRUCTURAS DE PENSAMIENTO – EL CEREBRO ADOLESCENTE-
2. TIPOLOGÍA DEL ADOLESCENTE – EL MUNDO ADOLESCENTE –
3. ESTILOS DE EDUCAR, ESTILOS DE CRECER
4. PRINCIPALES QUEJAS DE LOS PADRES.
5. PRINCIPALES QUEJAS DE LOS ADOLESCENTES.
6. TEMAS QUE PREOCUPAN A LOS ADOLESCENTES Y A QUIENES LES RODEAN
7. COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES
8. COMO HABLAR PARA QUE LOS CHAVALES ESCUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE NOS HABLEN
 - ◆ RELACIONES PADRES – HIJOS

Los adultos nos quejamos de lo “pavos” que están los chavales de hoy y los chavales protestan por lo “pasaos” que estamos los adultos.

Quizás en otros términos, pero seguramente estas opiniones las han tenido todos los padres de sus hijos adolescentes y todos los hijos de sus padres desde que el mundo es mundo, unos años mas o menos.

Lo cierto es que el comienzo de la adolescencia debería estar marcado en el justo instante en el que tu hijo te dice con cara de pena que eres un carca, que estas “pa” que te encierren o que te has “quedao desfasao”. Es justo en ese instante cuando empiezas a plantearte que algo ha pasado en los últimos años y no tienes ni idea de donde has estado. Si, es cierto que los niños van creciendo y que un buen seguimiento de su desarrollo por parte de los padres hace que las sorpresas sean menores, pero aunque hayas sido un padre ejemplar, de esos que nadie conoce, de repente un día tu encantador hijo te pega un desplante y te quita tu corona para dársela a una pandilla de “locos” arriesgados que salen con el.

Visto desde esta perspectiva, aquel que se este planteando la idea de tener hijos, que se lo plantee de nuevo, porque no se trata de un hermoso bebe, que ríe y llora, pero que puedes desplazar donde quieras y que se adecua a tus ritmos, no, ese precioso bebe, crece y crece hasta convertirse en un semiadulto, que pretende imponer su ley y para el que durante los próximos años tu serás su enemigo, el obstáculo a batir.

Esta es una visión muy pesimista y poco realista de nuestros adolescentes. Lo cierto es que tener un adolescente en casa es un verdadero reto, pero un reto positivo, lleno de nuevas pruebas que superar y poniendo diariamente tu constancia y tu seguridad en juego. Los padres están entre otras cosas para mostrar y ofrecer senderos a los hijos, pero cada día estoy mas convencida de que lo hijos también tienen esa misión para nosotros los padres, porque cierto es que cada día desde que nacen nos enseñan nuevas visiones del mundo, nuevas formas de ver la vida, y lo mas bello sin duda, es que estemos lo suficientemente despiertos para no perdernos nada de lo que nos pueden ofrecer.

La adolescencia es una gran etapa de la vida, se conforma nuestra identidad en muchos sentidos, nos sentimos capaces de rebelarnos ante todo y ante todos, la vida se torna grandiosa o infernal en cuestión de segundos, nuestra visión del mundo se amplía. Todo son cambios, los demás dejan de tratarnos como niños, bueno no siempre y ahí esta lo malo, no somos lo suficientemente pequeños para eximirnos de las responsabilidades, ni lo suficientemente mayores para poder decidir por nosotros mismos, pero ahí esta lo bueno, en unos pocos años hemos de demostrarnos y demostrar a los demás que somos capaces de valernos por nosotros mismos, en todos los sentidos, y ese proceso de crecimiento y de autonomía es... grandioso, ¿no os acordáis?

CARACTERISTICAS DE LA ADOLESCENCIA

Si como adulto ha sobrevivido a mil noches de insomnio, quebraderos de cabeza, preocupaciones diarias, rabietas incontroladas, mil dolores imaginarios para evitar ir al colegio, etc., etc., etc., no debería estar preocupado, bueno quizás si, porque tiene por delante unos cuantos años, más o menos siete, para disfrutar de su hijo adolescente. No se angustie, aunque le parezca una etapa interminable, esta también pasará, seguro.

Como padres, como adultos, vemos muy lejana la adolescencia, nuestra adolescencia, pero, ¿acaso no recordamos como fue? ¿Acaso hemos olvidado como puede estar sintiendo nuestro hijo?, ¿hemos apartado la posibilidad de comprender lo que nuestros hijos adolescentes están viviendo? Cuando como padres reflexionamos sobre las diferencias entre nuestra vida y la de nuestros hijos, da la sensación de que lo nuestro siempre fue mejor, que éramos más responsables, más maduros, más reflexivos, más responsables, vamos unos auténticos angelitos, y nos olvidamos de las discusiones con nuestros padres, de la sensación de incompreensión, de la necesidad de libertad, etc., etc., etc.

Quizás este sea un buen momento para replantearse su papel como padre, para analizar nuestra actitud para con nuestros chavales, al fin y al cabo, nosotros también fuimos adolescentes, y sinceramente no éramos tan diferentes, quizás hayan cambiado las circunstancias pero no la locura, la sinrazón, la fuerza y el aguante infinito, las ganas de comernos el mundo, la pasión, el sentimiento extremo, esas cosas permanecen mas allá del tiempo.

Dicen que la adolescencia solo se recuerda feliz cuando ya se ha vivido, por algo es considerada como una de las épocas de mayor estrés tanto para los adolescentes como para los padres.

Adolescencia, muchas veces mal relacionada etimológicamente con el verbo “*adolecer*” (padecer), proviene sin embargo del latín *adolescencia*, del verbo “*adolezco*”, derivado de *ad* y *oleo*, que expresa la idea de “el crepitar de los fuegos sagrados; los que llevan y transmiten el fuego; el crecer; desarrollarse, el ardor”. De ahí que se trate de un periodo importante de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y prenuncia la adultez, un periodo de incertidumbre, de grandes cambios, de despertares.

La transición, los cambios más destacables que se generan en esta etapa de crecimiento suceden a nivel físico, a nivel emocional, psicológico e intelectual. El término adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 12 y los 18 años, este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto, comprende desde el final de la niñez hasta el principio de la edad adulta. La adolescencia abarca por termino medio desde los 12-13 años hasta los 16-18 años, pero cuando hablamos de cambios corporales debemos distinguir entre dos términos, pubertad y adolescencia. Hablemos pues de los cambios físicos.

CAMBIOS FISICOS

PUBERTAD: son los cambios físicos que permiten que el cuerpo infantil se transforme en un cuerpo adulto. Se produce en la segunda década de nuestra vida. Los niños empiezan, por término medio, entre los 12-13 años hasta los 16-18 años y las niñas desde los 10-11 años hasta los 14-16 años. Se trata de un fenómeno *universal* y *biológico* y es uno de los más importantes que se da en nuestra vida. Se habla también de PREPUBERTAD como el estadio que comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como vello pubiano y en axilas, aumento de las mamas, etc., y de PUBERTAD propiamente dicha, al estadio que comienza en el chico con el cambio de la voz, la primera eyaculación y en la chica con la primera regla o menarquía.

ADOLESCENCIA: es un fenómeno psicosociológico que abarca más años. No se trata de un fenómeno *universal*, de ahí que cada cultura haya establecido su modo de abordarlo y en algunas incluso este periodo no se contemple.

Pubertad y adolescencia son dos términos que a veces se confunden, ya que ambos conceptos están estrechamente unidos. A la pubertad debemos considerarla como un fenómeno biológico por el cual el cuerpo experimenta una serie de transformaciones sexuales que permiten la procreación. La adolescencia se deriva de la pubertad, ya que se trata de la respuesta psíquica y social originada por los cambios corporales.

DE NIÑOS A HOMBRES

El primer signo puberal es el aumento del volumen testicular. El inicio de la producción y liberación de espermatozoides, no ocurrirá hasta los 13 años como promedio. El escroto adelgaza y comienza a pigmentarse, aumenta el tamaño y el grosor del pene, aparece el vello púbico y axilar, así como el olor axilar. Posteriormente sale el vello facial y corporal, y más adelante se engrosan las cuerdas vocales, lo que hace que cambie la voz. Se desarrolla la masa muscular y a causa de la testosterona se presenta el acné.

DE NIÑAS A MUJERES

El primer signo de la pubertad en las niñas es la Telarquia o botón mamario, lo que ocurre entre los 8 y los 13 años. Meses después se produce la aparición del vello pubiano. Las niñas también experimentan un acelerado crecimiento. Su masa corporal se redistribuye, concentrándose en glúteos, muslos y caderas, dándole las características formas femeninas. A su vez, las mamas crecen y aumenta la extensión del vello púbico. Este proceso viene acompañado de un aumento de las distintas partes del aparato reproductor, tanto internas como externas. Al igual que en los hombres, puede aparecer el temido acné. La primera regla puede aparecer entre los 10 y los 16 años.

Cuando la pubertad llega a su fin el cuerpo del niño y de la niña cambia totalmente y se convierten en adultos. Los caracteres primarios, pene y vagina, y los secundarios, en los niños vello facial, cambio de voz, ensanchamiento de los hombros y en las niñas crecimiento del pecho, ensanchamiento de las caderas... hacen que los cuerpos de una mujer y de un hombre sean completamente distintos.

La primera regla para las chicas o el cambio de voz para los chicos, son acontecimientos importantes que pueden tener lugar en edades diferentes entre los adolescentes. Todo este crecimiento y desarrollo utiliza gran cantidad de energía, lo cual puede tener que ver con el hecho de que los adolescentes parecen necesitar dormir más. El que se levanten tarde puede irritar a los padres, pero este periodo de cambios, puede hacer entender que no siempre es fruto de la pereza o de la holgazanería.

A la vez que se hacen más altos, más fuertes o tienen su primera regla, las personas de esta edad comienzan a pensar y a sentir de forma diferente. Es la época en la que empiezan a establecer relaciones íntimas fuera de la familia, con amigos de su misma edad. Las relaciones en el entorno familiar también sufren cambios, los padres se hacen menos imprescindibles cuando los adolescentes comienzan a desarrollar su vida fuera de la familia.

La repercusión psicológica de estos cambios físicos es un tema que debemos analizar, puesto que la adolescencia es el momento de nuestra vida que más nos miramos a nosotros mismos y más nos comparamos con los demás. En cuanto a los chicos, los que maduran antes lo llevan muy bien pues suelen sentirse superiores a los demás, sin embargo su madurez psicológica no es la suficiente para llevar las presiones que le van a imponer los adultos al ver su cuerpo más desarrollado. Por otra parte el chaval que tarda un poco más en madurar físicamente tenderá a ser más inseguro y además se tardará más en darle papel de adulto. Las chicas, sin embargo no aceptan tan positivamente eso de madurar antes que las demás, en general no disfrutan destacando mucho en el grupo y los chicos se empiezan a fijar demasiado en ellas con la consiguiente presión del sexo contrario. Las que maduran más tardíamente no suelen pasarlo tan mal, pues lo hacen a la par de los chicos, por la diferencia de edad que hay entre la maduración de unos y de otros, bueno si no se quedan las últimas. Porque cuando es así las comparaciones con las demás tampoco son agradables. Lo cierto es que al hablar de generalidades cometemos el error de dejar a un lado las situaciones de cada adolescente que son sin duda las que para ellos tienen importancia. La maduración física precoz, de una chica o de un chico, podrá causarle algún conflicto si el desarrollo cognitivo y social no está a la altura. Si el adolescente está seguro de sí mismo (buena autoestima) y tiene un entorno social y familiar acogedor los cambios físicos no representarán ningún problema, sean estos tempranos y tardíos.

CAMBIOS PSICOLOGICOS

Los cambios físicos que suelen considerarse como normales por los padres, aunque estos carezcan de la información necesaria, vienen acompañados de una serie de cambios a nivel psicológico que suelen coger a los padres algo más desprevenidos.

El adolescente se encuentra “perdido” y en cierto modo asustado por todo lo que se le viene encima, su cuerpo cambia, sus sensaciones cambian, su modo de percibir el mundo cambia, a lo que hay que añadir los posibles desacuerdos que se viven con los padres al llegar esta etapa en la que todo parece poderse discutir y en la que las normas se vivencian como algo a destronar.

El objetivo fundamental de la adolescencia es la configuración y consolidación de la propia identidad personal. La adolescencia es una puerta abierta por la que irrumpen frustraciones, conflictos e inadaptaciones de índole diversa. Los cambios corporales, emocionales, el sexo, el centro de enseñanza, las relaciones con los padres y la sociedad, entre otros aspectos, constituyen una carrera de obstáculos para el muchacho, que se encuentra en una etapa de transición entre la inmadurez de la infancia y la anunciada madurez de la etapa adulta.

Trabajando con adolescentes te das cuenta de que esa coraza con la que se visten para hacer frente a todo, no es más que eso, un refugio en el que esconderse mientras crecen, mientras deciden si aceptan vivir el mundo adulto. Mostrarles un camino sin trampas, en el que el crecimiento implica compromiso y elección, que poder elegir significa también asumir las consecuencias de los propios actos, que es necesario el afecto dado y recibido y que tal afecto han de aprender a demandarlo y también a ofrecerlo, que los padres no son el enemigo a batir sino compañeros de viaje con unas responsabilidades que no deben eludir y que eso significa muchas veces no estar de acuerdo; que no estar de acuerdo está bien siempre que se aprenda a expresar sanamente el desacuerdo, que la familia ha de ser considerada y entrenada para ser un equipo que empuja y enriquece, que valora y comunica. La casa donde vive un niño y las personas con las que comparte su vida son el trampolín hacia la vida adulta. La familia siempre es un trampolín y en algún momento todos tenemos que plantarnos ahí, y saltar al mundo de todos los días. Pero antes de lanzarse han de estar seguros de que el salto merecerá la pena, tendrán antes que afrontar todos los cambios que trae consigo el crecimiento. Cambios psicológicos como:

REBELDÍA: entendida como la necesidad de autoafirmarse, de hacerse con valores y opiniones propias, de desmarcarse de la posición que hasta el momento tenían en la familia, en el grupo y en la sociedad. El proceso de independencia forma parte del crecimiento y como adolescentes tienen que asumir ese papel de trasgresión que les hace entre otras cosas sentirse diferentes, sentirse únicos, algo tan importante para el proceso de diferenciación y desarrollo personal. La rebeldía debería ser entendida como un paso obligatorio para crecer. Rebeldía siempre entendida como la capacidad de decir que no, pero siempre habiendo previamente valorado la solicitud,

haber constatado que no es compatible con las propias convicciones, con los principios en los que uno cree.

Es importante resaltar la diferencia entre tres términos que se usan análogamente y que pueden finalmente ser tan diferentes. Por un lado hemos hablado de la rebelión como forma de autoafirmación. Por otra parte, está la oposición, una actitud por la cual ante una demanda de los padres se responde exactamente haciendo lo contrario, y esto independientemente de la naturaleza de la solicitud. Entendida de esta forma, la oposición no se diferencia de la dependencia, actitud de la que debe alejarse todo aquel que desee crecer. Y en tercer lugar hablamos de transgresión o desviación de la norma, que no es más que una táctica de sumisión, se trata de la ilusión de sentirse libre sin serlo, otro modo de seguir en la niñez.

EMOCIONALIDAD: la adolescencia te permite tocar el cielo con las manos y al segundo hundirte en el más profundo de los pozos. Las hormonas, tan importantes en la etapa adolescente juegan esas malas pasadas. Hacen que tu hijo un día tenga enormes ganas de abrazarte y contarte todas sus hazañas del día anterior y al día siguiente te aparte con un gruñido cuando te acercas a darle un beso. La expresión de emociones es bipolar, algo o alguien puede ser maravilloso o repugnante en cuestión de segundos.

IMAGINACION: sueñan y sienten desmesuradamente, como forma de enfrentarse a un mundo que aun desconocen, es un buen mecanismo de defensa para afrontar todos los cambios personales y sociales que se les avecinan. Por eso una simple anécdota puede ser transformada en una historia de ficción de extensión eterna.

IMAGEN: cuando no sabes donde esta tu hijo adolescente, piensa dos cosas, o que está descansando, tirado en la cama, o bien mirándose en el espejo durante largas horas. Su imagen ha pasado a formar parte de su lista de prioridades. El mundo social, las nuevas amistades, las comparaciones, han hecho que la imagen que tiene de si mismo tenga vital importancia en su día a día. Los adolescentes le conceden una importancia extrema a su aspecto físico.

INTIMIDAD: los adolescentes sienten sus habitaciones como espacios propios que han de ser respetados. Ciertamente es que los padres ejercemos en ocasiones un papel detectivesco que poco ayuda a que nuestros hijos nos consideren dignos de confianza. Es necesario encontrar un término medio entre la importante necesidad de respetar su intimidad y su espacio y por otra parte la tranquilidad por parte de los padres de que todo marcha bien.

UNIFORMIDAD CON EL GRUPO: hay una tendencia a la soledad por parte de los adolescentes que se ve diariamente con la familia (más tiempo en la

habitación, menos tiempo en familia, soledad entendida como encuentro de uno mismo. Sin embargo cuando hablamos del grupo de iguales, de los amigos, hay una búsqueda de afecto, una necesidad de sentirse considerados. Visten igual, hablan igual, se identifican con los mismos ideales. Se trata de una manera de rebelarse contra los adultos, de destronar a los regentes.

La etapa adolescente y los cambios que conlleva este crecimiento vienen acompañados de **MANIFESTACIONES EMOCIONALES**, sentimientos que se remueven en estos años:

INSEGURIDAD: son muchos cambios en muy poco tiempo, y en ocasiones no hay un sustento emocional para sobrellevarlos. Encontrarse a veces dentro de un cuerpo adulto que no es correspondido con un modo de pensamiento acarrea inseguridades que se van sorteando cuando las piezas empiezan a encajar.

MIEDO AL RIDICULO: sentimiento social de vergüenza, la ropa, la mirada del otro, la comparación en el grupo. Como decíamos anteriormente para un adolescente sentirse aceptado y considerado por los demás es muy importante y no serlo o ser rechazado puede conllevar un importante sufrimiento para el.

AGRESIVIDAD/IRRITABILIDAD: como respuesta al miedo, como defensa de los les daña y que no son capaces de controlar, las reacciones desmedidas con los padres o con los hermanos, les ayuda a reducir la tensión momentáneamente, pero no les enseña formas productivas de afrontar los propios temores.

ANSIEDAD: a veces les tratamos como niños y otras veces les demandamos que sean adultos. En ocasiones los miedos propios de los padres, de que nuestros hijos dejen de ser niños, de que no les pase nada, de sobreprotegerlos, hacen que descarguemos sobre ellos nuestras propias inseguridades, exigiéndoles para determinadas situaciones una madurez que en otra situación nos asustaría. Semejante panorama les deja desconcertados, porque no terminan de tener claro que es lo que queremos de ellos.

TRISTEZA: igual que la euforia forma parte de su mapa emocional, la tristeza, la necesidad de estar solo forma parte de este complejo engranaje que se está desarrollando.

Estos sentimientos forman parte de una normalidad, de un proceso natural de desarrollo, siempre y cuando, claro está, no sean llevados al extremo, pues estaríamos hablando de patología y no de normalidad y sería necesario un análisis más exhaustivo para descartar posibles anomalías.

Como venimos comentando a lo largo del presente escrito, la adolescencia consiste más en un proceso, en una etapa de transición que en un estadio con

límites temporales fijos, aunque estos a veces vengan delimitados fundamentalmente por los cambios físicos que acontecen. Por eso, los cambios que ocurren en este momento son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano.

En sociedades diferentes a la nuestra y también en la misma sociedad occidental, en otros tiempos, no tan lejanos la adolescencia puede, o podía, darse por terminada con el matrimonio y con la entrada en el mundo laboral. En la actualidad, y hablando de la sociedad occidental, la generalizada demora del momento del matrimonio, de la unión en pareja, la situación de prolongación de los estudios y, sobre todo, la importante situación de desempleo juvenil, ha hecho difícil la delimitación final de la edad adolescente; en definitiva la sociedad occidental, sus características intrínsecas han contribuido a alargar la adolescencia mucho más de lo habitual en otras sociedades.

IDENTIDAD PERSONAL, AUTOESTIMA

La adolescencia es un periodo de búsqueda y encuentro con la propia identidad. El adolescente se juzga a sí mismo a la luz de cómo es percibido por los otros, y se compara con ellos, resultando de ello un autoconcepto exaltado o doloroso, pero nunca afectivamente neutro. El adolescente siente una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas que son significativas para él. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo, una buena y equilibrada autoestima.

MADUREZ/AUTONOMIA

Madurez en la adolescencia no debe ser considerada como el punto final del proceso de desarrollo, la madurez es un término relativo que denota el grado en que la persona descubre y es capaz de hacer uso de los recursos que va adquiriendo, que se hacen accesibles para él en el largo proceso de crecimiento. La adolescencia es pues una época que comienza con una inmadurez que normalmente (no siempre desgraciadamente) deja paulatinamente de serlo.

MUNDO SOCIAL/RELACIONES INTERPERSONALES

El hecho de sentirse aceptado y valorado como parte del mundo y de la sociedad por medio de la amistad, del grupo de iguales, contribuye a reforzar y a mejorar el proceso de socialización.

La amistad permite, entre otras cosas, tomar conciencia de la realidad del otro, percibir la existencia del mundo más allá de uno mismo. Las amistades juveniles contribuyen al buen aprendizaje de una vida en sociedad.

El adolescente espera del grupo que le permita continuar con su particular conquista de su autonomía, pero lo cierto es que cuando se llega a ser independiente, generalmente el grupo es abandonado, o sustituido, por otro tipo de compromisos como las relaciones personales, y las relaciones con el

otro sexo. Conforme se sucede la emancipación familiar, el adolescente establece lazos cada vez más estrechos con el grupo de compañeros. Estos lazos suelen seguir un curso bastante típico y conocido por todos: primero es la pandilla de un solo sexo, más tarde se fusionan con las pandillas de distinto sexo, y al final se acaban consolidando las relaciones de pareja.

SEXUALIDAD

Con la pubertad comienza la capacidad sexual propia del organismo humano maduro. Lo que hace que el concepto de sexualidad vaya cambiando de unas épocas a otras, no es el propio desarrollo físico del adolescente. Lo que varía, de unas sociedades a otras, son los modos o patrones de ejercer esa sexualidad.

A lo largo del presente libro, ampliaremos el tema de la sexualidad de los adolescentes, así como otros muchos temas que en este primer capítulo tocamos de puntillas.

FAMILIA

En el periodo adolescente no deja de ser necesario el afecto y el apoyo por parte de los padres, aun a pesar de que los adolescentes marquen distancia con sus progenitores. Esta actitud debe ser entendida como búsqueda de intimidad e independencia y no de rechazo. Asimismo, siguen siendo necesarias buenas dosis de comprensión y paciencia, ya que, los grandes cambios por los que está atravesando, en su forma de pensar, en su aspecto físico se hacen más llevaderos con el empuje de los tuyos. En general, los adolescentes tienen mayores dificultades para comunicarse con los adultos que con sus iguales, ya que estos ofrecen mayor capacidad de comprensión y escucha; aunque esto no significa que no necesiten y deseen establecer diálogos y comunicaciones con los padres, muy al contrario, la rebeldía, la apariencia del “yo paso”, no deja de ser eso, mera apariencia que como adultos debemos saber traspasar. La influencia, por tanto recibida por parte de los padres, es poderosa y decisiva en el desarrollo del adolescente.

El salto generacional que existe entre padres e hijos, y las necesidades de autonomía de los adolescentes, provocan ciertas tensiones familiares, pero el hecho de que existan algunos conflictos inevitables no quiere decir que las relaciones entre padres e hijos estén continuamente deterioradas. Es importante destacar que los adolescentes que mantienen una comunicación abierta con sus padres, tanto en lo referente a temas sociales como en temas personales o íntimos, se identifican con ellos más que los adolescentes que no logran alcanzar un buen grado de comunicación con sus padres.

ALGUNOS CONCEPTOS CLAVE PARA ENTENDER A UN ADOLESCENTE

- BUSQUEDA DE AUTONOMIA (“yo quiero hacerlo solo”)
- BUSQUEDA DE INDEPENDENCIA (“yo puedo solo”)
- DESARROLLO DE LA AFECTIVIDAD (cielo e infierno en cuestión de segundos)
- NECESIDAD DE INTIMIDAD (“esta es mi habitación, mi espacio”)
- DESARROLLO DE LA IDENTIDAD PERSONAL (“yo soy”)
- DESARROLLO DE LA MADUREZ (“yo soy capaz”)
- AUTOIMAGEN/AUTOESTIMA/CONCEPTO DE SI (“como me veo”)
- CAMBIOS FISICOS (“se que me van a crecer las caderas, pero no se si quiero tenerlas”)
- MIEDO AL RIDICULO (“Dios mío, que van a pensar de mí”)
- EXTREMA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN CORPORAL (como decía un buen amigo, “no sin mi espejo”)
- DESARROLLO DEL MUNDO SOCIAL/AMISTADES/GRUPO (“mis amigos son los únicos que me entienden”)
- EMANCIPACION FAMILIAR (“eres de otra generación”)
- REBELDIA/OPOSICION/TRANSGRESION (“me da igual”, “me aburrís”)
- DISCREPANCIAS FAMILIARES (“ya están con el mismo rollo de siempre”)
- RELACIONES INTERPERSONALES (“Fran me gusta y creo que está a por mí, tía”)
- DESPERTAR DE LA SEXUALIDAD (“Hay una parte de mí que me llama continuamente”)
- ETC., ETC., ETC.

Es frecuente la existencia de manifestaciones aisladas de rebeldía a lo largo de la adolescencia, es normal y positivo, pues como venimos comentando fomenta el crecimiento y la asunción del nuevo status lejos de la infancia.

La rebeldía en el ámbito familiar puede manifestarse de forma mas clara entre los 14 y 17 años, periodo que se caracteriza, entre otras cosas como rico

en negativismo e impertinencias. La rebeldía fuera de la familia, dirigida contra la estructura social, los valores y las costumbres adultas, aparece más adelante, y a veces puede prolongarse más allá de los 20 años.

La rebeldía puede acentuarse, si el afán de independencia y autoafirmación del adolescente tropieza con actitudes sobreproteccionistas, autoritarias o impositivas por parte de los padres.

En cuanto a los sentimientos de inseguridad, la timidez, el miedo al ridículo, los sentimientos de inferioridad, no deben ser vistos como algo problemático, sólo lo es cuando son excesivos, cuando causan una grave perturbación en la vida cotidiana, cuando crean un estado de permanente ansiedad e insatisfacción. La timidez es más propia de la adolescencia que de la infancia, probablemente por la mayor capacidad de análisis y reflexión de un adolescente. El sentimiento de inferioridad suele acrecentarse en la adolescencia cuando el joven se siente torpe, a disgusto ante los adultos, enjuiciado, cuando su físico y su imagen no responden a sus expectativas, o cuando es el centro de las bromas de sus iguales.

A la hora de hablar de conflictos, problemas y discrepancias entre padres e hijos adolescentes los temas a los que suelen hacer referencia son entre otros (quizás le suene alguno):

- El caos y la desorganización de su habitación
- El orden del resto de la casa
- Su forma de vestir, su apariencia externa
- La desobediencia hacia los adultos, el no hacer caso y saltarse las normas.
- El pasotismo
- La falta de interés por todo en general
- El endiosamiento de los amigos y la satanización de los padres
- La higiene personal
- Las peleas con los hermanos
- La reivindicación permanente de la autonomía e independencia
- El incumplimiento de responsabilidades
- El ocio
- El incumplimiento de los horarios de salidas
- La paga, el gasto permanente, la rotura de bolsillos
- Los estudios, la desmotivación y los malos resultados
- Consumo de drogas
- Alcohol, etc.

LO QUE CUENTAN LOS PADRES

La mayoría de las dificultades de la adolescencia no son ni tan graves ni tan duraderas como pudiera parecer, aunque esto es de poco consuelo para aquellos que tienen que afrontarlas, directamente los propios adolescentes e indirectamente sus padres.

Pero sería importante no olvidar que aunque puedan venir tiempos difíciles para la familia, la mayoría de los adolescentes no desarrollará graves problemas.

Los conflictos en la adolescencia pueden versar sobre temas tan diversos como los que siguen, los padres suelen verbalizarlos así:

- Ana no tiene confianza en sí misma. Se encierra en su cuarto, y apenas habla con nosotros.
- A José le han detenido por robar el móvil a un chaval más pequeño que él.
- Carlos nos ha robado dinero, no nos respeta.
- Iván no cumple sus horarios, regresa muy tarde a casa, si es que no pasa la noche fuera.
- Sé que Marta fuma porros, y temo que haya probado algo más.
- Miriam se pasa el día colgada al teléfono y cuando cuelga se engancha con el Messenger, es desesperante.
- Rubén no hace nada en casa, lo deja todo tirado, su cuarto es una pocilga.
- Natalia sale con amigos bastante mayores que ella, que han dejado de estudiar y no hacen nada en todo el día.
- Cristina ha tenido dos abortos.
- Darío no hace más que ver la tele, de lo demás pasa.
- Siempre nos miente. No puedo creerme nada de lo que me dice.
- David quiere dejar los estudios, no quiere ir al colegio, cuando dice que va a clase se que no es cierto.
- Oscar solo quiere ropa de marca, cosas caras y si no lo consigue me monta el numerito haya donde estemos.
- Todo lo dice gritando, parece que no sabe hablar de otro modo.
- Ainhoa me insulta con palabras que ningún niño se atrevería a decir a su madre.
- Eduardo no participa en nada con la familia, ya no quiere salir con nosotros.
- Lucia no cuenta nada en casa, todo el día está enfadada.
- Miguel nos grita, nos habla con desprecio, a veces pienso que me odia. Alguna vez ha estado a punto de pegarme.
- Mi hijo se escapó de casa; pasó seis días en casa de un amigo, y luego volvió como si tal cosa.
- Son hermanos y se llevan a matar, no comparten nada y siempre están discutiendo.
- Tiene 14 años y no se como controlarle, no respeta las normas, hace lo que quiere sin contar con nadie.
- María se ha puesto a trabajar y ya se cree que tiene libertad para hacer lo que quiera.
- Lorena no sale apenas, dice que no quiere seguir viviendo.
- Etc., etc., etc.

Acabamos de ver un sinfín de situaciones que pueden ser, algunas de ellas, habituales en casa. Pensamientos de que la vida no merece la pena, que trabajar significa libertad para decidir, no hacer caso a las normas de la casa, que la relación de hermanos sea una guerra permanente, fugas de casa, insultos, gritos y agresiones a los padres, abatimiento y falta de participación familiar, consumismo, falta de autoestima, conductas predelinquentes, consumo de drogas, desobediencia, falta de responsabilidad, desorden, pasotismo, mentiras, falta de confianza, amigos inadecuados. Desde luego que vistas todas de golpe, dejan sin aliento a cualquier padre, pero es importante que cada problema sea analizado individualmente y que los padres aprendan a abordar las situaciones de una en una, para diferenciar cuales son impropias de la etapa adolescente y merecen una atención más profunda, y cuales son fruto de la adolescencia sin más, pudiendo ser abordadas con pequeños cambios de actitud por parte de todos los miembros de la familia.

Debemos tener en cuenta que generalmente los estudios, artículos y libros que hablan sobre la adolescencia, plantean únicamente las dudas, quejas y problemas que se les presentan a los padres sobre sus adolescentes, y raramente contemplan las opiniones que los adolescentes tienen de sus padres, de sus vivencias y de la vida en general.

Para poder entender la adolescencia es imprescindible escuchar a sus protagonistas, de lo contrario caeremos en el error de confundir cambios y actitudes necesarias por desobediencia y apatía ante la vida. Frases como las que siguen son pensamientos y sentimientos que los adolescentes tienen sobre su mundo.

- ◆ Mis padres no me entienden, siempre están diciendo todo lo que hago mal.
- ◆ Mi cuerpo está cambiando y no se quiero verme como un adulto.
- ◆ Todo son exigencias, la vida era más fácil cuando era un niño.
- ◆ No se como comportarme, me piden que sea responsable pero siguen vigilando todo lo que hago.
- ◆ Mi madre no entiende que necesito intimidad, odio que revise todas mis cosas.
- ◆ No se fían de mí, huelen mi ropa y mi aliento cada vez que llego a casa.
- ◆ No saben lo que quieren, me dicen que sea adulto, pero siguen tratándome como si fuera un niño.
- ◆ Mis amigos no me juzgan, les gusto tal y como soy.
- ◆ No se si quiero estudiar, quizás trabajando todo sea más fácil.
- ◆ Mi padre me lo dice todo gritando, no me gusta estar en casa.
- ◆ Nada de lo que hago es lo suficientemente bueno para mis padres, siempre encuentran un motivo para regañarme.
- ◆ Mi madre me da la lata todos los días con ordenar mi habitación, ya la recojo los sábados, que más quiere.

- ◆ Mis padres siempre están con sus charlas, que si ellos eran más responsables, que si eran más sensatos. No se entera de que el mundo ha cambiado.
- ◆ Discuto por tonterías y hablo a gritos.
- ◆ Me da vergüenza hablar de sexo con mis padres, pero me gustaría saber algunas cosas.
- ◆ Siempre están con lo mismo, que si mi hermana es mejor estudiante, que si es más ordenada, siempre comparando.
- ◆ No se que pasa, a veces me siento triste y al minuto estoy muy contento.
- ◆ Mis padres están siempre discutiendo, no se dan cuenta que vivo con ellos o ¿qué?.
- ◆ No me dejan comprarme la ropa que me gusta, tengo que ir con lo que a mi madre se le antoja.
- ◆ A mis padres no les gusta mi ropa, mi música, mis amigos, no les gusta como soy, como hablo, como pienso. Esta vida es una mierda.

No son opiniones exageradas, son pensamientos de adolescentes normalizados que también tienen opinión sobre lo que viven y sobre como lo viven. Del mismo modo que los padres han de ser atendidos en sus demandas, los adolescentes han de ser escuchados, porque probablemente ellos cometan miles de errores, seguro, pero también es cierto que en muchas ocasiones son el reflejo de los que reciben, son el espejo de quien camina a su lado.

PROBLEMAS EMOCIONALES

Diferentes estudios han puesto de manifiesto que son muchos los adolescentes que en algún momento de esta etapa han referido sentir una gran tristeza y han deseado alejarse de todo y de todos. Sin duda es en la adolescencia cuando los pensamientos negativos sobre la vida y su sentido, son alimentados con más fuerza. Las continuas subidas y bajadas de ánimo hacen que los planteamientos se extremen y eso afecta desafortunadamente tanto a los pensamientos positivos y vitales como a los negativos y depresivos. Aun a pesar de que muchas veces estos pensamientos no son verbalizados por los adolescentes, por su nuevo armazón acorazado, si aparecen sin embargo indicadores en el día a día que muestran el malestar emocional que pueden estar atravesando. Es en ese día a día en el que se debe estar atento para percibir y discriminar los cambios que puedan acaecer.

El malestar emocional de un adolescente puede venir expresado de muchas formas entre las que destacamos las siguientes:

- ◆ Problemas de conducta (desobediencia, rebeldía extrema, faltar a clase, fugas de casa, etc.).
- ◆ Consumo de sustancias, adicciones.
- ◆ Trastornos del apetito (pueden comer compulsivamente como forma de enfrentar su ansiedad o por el contrario reducir drásticamente la ingesta de alimentos).
- ◆ Conductas delincuentes (robos, violencia, acoso escolar...).

- ◆ Problemas escolares, (desmotivación, ansiedad, pobre rendimiento, etc).
- ◆ Trastornos del sueño (somnolencia, insomnio, etc.)
- ◆ Conducta sexual inapropiada.
- ◆ Apatía generalizada, aburrimiento, falta de vitalidad ante las cosas que antes le gustaban.
- ◆ Dificultad para mantener relaciones sociales, empiezan a salir menos quedándose cada vez más en casa, etc.
- ◆ Cansancio, sensación permanente de de fatiga física y psíquica.
- ◆ Tristeza o desaliento, llanto frecuente.
- ◆ Sentimientos de inferioridad, baja autoestima, se sienten menos que los demás.
- ◆ Etc.

Estos son algunos de los indicadores que pueden hacer saltar la alarma de los padres, pero es importante señalar que la evaluación y el diagnóstico de los trastornos de la adolescencia, si los hubiera, es responsabilidad de un profesional de la salud.

Los padres son, en muchos casos los primeros en detectar que algo no marcha bien, pero debemos señalar también que tener uno o varios de los indicadores señalados anteriormente no denota automáticamente que las cosas no funcionan. Por ejemplo, que un adolescente llegue a casa y se encierre en su habitación o permanezca tirado en el sofá durante horas no tiene porque estar denotando un problema, simplemente es su forma de decir que necesita, espacio, intimidad y mucho descanso, ya que sus hormonas están en completa ebullición. Hemos de tener en cuenta que los adolescentes están en proceso de cambio y que dicho proceso implica subidas y bajadas en muchos sentidos. Los cambios han de tomarse como lucha hacia el crecimiento, aunque si es recomendable observar la conducta cotidiana del adolescente, tanto en la casa, donde es más sencillo localizar los problemas, pero también en lo referente a sus rutinas fuera de casa, instituto, ocio, amigos, etc.

Normalmente cuando un padre siente que las cosas se han desbordado, suele ser común que realmente esté pasando algo más que una simple y sana rebelión.

Es difícil para los padres aislarse de los problemas que suceden en el hogar, es complicado ver las cosas desde fuera, pero es necesario, porque la implicación hace que extrememos las situaciones, que nos metamos tanto en el papel que seamos incapaces de ver otras perspectivas. A veces las soluciones no están tan alejadas, lo que sucede es que hemos dejado de escucharnos y simplemente repetimos una y otra vez lo que hace años jurábamos no repetir de nuestros padres. Hacer un ejercicio de reflexión sincero sobre nuestro modo de actuar con nuestros hijos puede ser beneficioso para dar nueva luz a las tiranteces del día a día.

Recordemos algunas pautas que pueden servir para abordar la difícil tarea de la educación con adolescentes y que pueden fomentar el crecimiento de la armonía familiar, de modo que los años de adolescencia, pese a las

obligadas tiranteces que deben sin duda existir, no pasen a convertirse en una guerra interminable donde todos los miembros de la familia salgan perjudicados.

- ◆ Póngase en el lugar de su hijo. Es importante en cuanto a la relación con nuestros hijos que aprendamos a dejar de pensar que nuestro punto de vista es el único y acertado. Los adolescentes tienen ideas propias y son capaces de aportar grandes cosas a la dinámica familiar. Fomentemos su colaboración, seamos empáticos. Cuando un adolescente se siente escuchado en casa, y siente que lo que aporta es importante y valioso para los demás, sus ganas de colaborar se incrementan.
- ◆ Establezca normas adecuadas. Ya no son niños, las imposiciones no siempre funcionan, y la democracia en el hogar empieza a funcionar a toda velocidad. La negociación se hace imprescindible, hay que saber ceder y dialogar.
- ◆ Respete su privacidad. Para muchos padres esta cuestión les viene grande, consideran que todo lo que su hijo hace les pertenece, y no es así. Si como padre responsable quiere que su hijo crezca y se haga adulto, maduro, con capacidad para tomar decisiones, su intimidad debe ser un derecho. Ante señales importantes de alarma, puede verse en la obligación de invadir su privacidad, pero si no es así, hay que respetar su espacio. Si quiere que su hijo no se sienta invadido y quiere que su hijo confíe en usted, debe mostrarle la misma actitud de respeto y confianza.
- ◆ Aporte información a su adolescente y manténgase informado. Pensamos que hemos avanzado extraordinariamente, pero lo cierto es que a la hora de hablar con nuestros hijos todavía existen barreras que no hemos superado. Si sabemos que la adolescencia es la época del despertar, como padres tenemos que estar ahí para abordar los temas importantes, sexo, drogas, alcohol, relaciones, etc. Hablar abiertamente sobre cuestiones importantes no va a hacer que su hijo no esté expuesto a todo ello, pero si hará que sus decisiones sean más responsables.
- ◆ Algo fundamental común a todas las edades, hay que compensar correcciones y críticas con elogios y valoración, y si la balanza cae del lado positivo mejor todavía. Hay que potenciar las actitudes positivas, y para ello nada mejor que la felicitación. No se trata de omitir errores, se trata de hacer críticas desde el lado constructivo, ofreciendo opciones de mejora.
- ◆ Dejar el papel paterno del que todo lo sabe. Hay que tomar en serio a los hijos. No estamos tan de vuelta de todo y no será la primera vez que su hijo le alecciona en algo. Ser conscientes de que tienen muchas cosas que aportar.
- ◆ Los sermones dejan de escucharse en el minuto uno. Dialogue, pero intente no sermonear. Lo que los padres consideran a veces diálogos en los que han evidenciado su experiencia y que han servido de ejemplo, son al final “charlas de mis viejos”, que como son vividas desde la imposición y la incuestionable experiencia no se toman tan en consideración como nos gustaría.

- ◆ Nuestra experiencia les puede servir para tener una referencia, pero no ha de ser su referencia. Su vida y lo que les rodea es muy diferente de lo que nosotros vivimos y ellos han de encontrar sus propias directrices.
- ◆ Dejar que exponga su opinión, escuchar y darle crédito, salvo en el caso de que exista evidencia de lo contrario.
- ◆ Hablar de lo que nos interesa, pero también de lo que les interesa a ellos, “sus cosas” también son importantes (música, relaciones, gustos, estudios, etc.).
- ◆ Hay que potenciar su autonomía en temas como su ocio, el uso de su paga, el horario de salidas y entradas, los estudios, siempre y cuando vayan mostrando un creciente grado de responsabilidad.
- ◆ Cuando pida algo a su hijo, que normalmente se hace a diario, intente ofrecerle razones y no utilice la imposición. Imponiendo no se fomenta la toma de decisiones sino el acatamiento de las decisiones de otro.
- ◆ Permitirse el acercamiento con sus hijos, compartir alguna preocupación personal con su hijo, expresando sentimientos y porque no, pidiéndole su opinión (temas al alcance de su desarrollo madurativo), facilitando así la comunicación entre ambos.
- ◆ Establezca la costumbre de que diga con quien sale y donde podríamos buscarle en caso de necesidad, no como seguimiento detectivesco sino como parte integrante de una familia en la que todos somos importantes.
- ◆ Pedir perdón, disculparse ante los errores. Los padres también se equivocan y no está de más que nuestros hijos nos vean reconocer nuestros patinazos, sobre todo cuando hacemos uso de los gritos y las descalificaciones. De este modo fomentamos también su reconocimiento de errores.
- ◆ Si su hijo le engaña o falta a sus compromisos o incumple normas establecidas y negociadas con anterioridad, debemos explicarle con toda la calma de que sea capaz, que ha faltado a su confianza, por lo que tendrá menos autonomía hasta que demuestre que es digno de confianza.
- ◆ Dedicarles tiempo. Dedicar tiempo a estar juntos, compartiendo actividades y conversando sobre las cosas vividas.
- ◆ Hay que prever sanciones o castigos para el caso de que se rompa alguno de los compromisos adquiridos. Hemos de tener en cuenta que si están pensadas de antemano será más sencillo que no sean desproporcionadas e injustas.

PROBLEMAS CONDUCTUALES

Los adolescentes y sus padres suelen quejarse cada uno de la conducta del otro. Los padres con frecuencia sienten que han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos. Por su parte, los adolescentes, al mismo tiempo que desean que sus padres sean claros y les suministren una estructura y unos límites, sin embargo se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad para decidir sobre si mismos. Los

desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, punto en el cual hay que retomar y recapacitar sobre la situación familiar y poner soluciones por parte, no solo de los padres sino también por parte del adolescente, que de este modo estará aportando de esa responsabilidad e independencia de la que el adolescente es abanderado.

El adolescente que deja de ser un niño, comienza por tener una crisis de emancipación, no quiere formar parte del mundo de los pequeños, no quiere ser tratado como un niño, no quiere que le manden a acostar por las noches ni que le pregunten la lección. No hay que extrañarse, por tanto de los cambios de humor de este periodo, de los arranques no razonados, de las quejas desmesuradas ante un reproche, de su sentimiento de incomprensión, de su negación a salir con vosotros, de su entusiasmo.

Cuentan que en un puente estrecho, se paró en cierta ocasión un burro, afirmándose con terquedad en el sitio. Nadie podía pasar hasta que el burro se apartara. Intentaron arrastrarlo por la cabeza, empujarle, incluso pegarle en las costillas para moverle, pero no había modo de hacerle avanzar. A un lado y al otro del puente la gente se impacientaba. Hasta que apareció un lugareño que tenía fama de “entender” a los burros, se acercó, agarró al burro por el rabo y tiró de él hacia atrás. Al sentir el burro que le querían hacer retroceder, el animal salió como una flecha hacia delante, dejando el paso libre.

Hay muchos adolescentes que son como nuestro burro, tienen el mismo espíritu de contradicción. Su norma es hacer y decir lo opuesto de lo que se haga o se diga.

Es momento pues de ofrecerles la ocasión para contribuir activamente en las decisiones comunes de la familia, de ese modo también ayudamos a dominar la exagerada tentación de evadirse del hogar y fomentamos la participación. Si sus opiniones son tomadas en cuenta, si su papel en casa es importante y decisivo, le será más complicado oponerse a la dinámica familiar, puesto que el será también parte de su elaboración. Con los adolescentes, como decíamos anteriormente no vale la imposición de normas, se hace necesario el dialogo y la negociación de las responsabilidades y compromisos.

Es en esta edad más que en ninguna otra cuando es papel de los padres aprender a persuadir y no obligar.

Tranquilizaos, estos años difíciles pasarán, y si vuestros hijos han comprendido y sentido que los amáis por sí mismos, que no solamente no queréis impedir que crezcan, sino que deseáis ayudarlos a conseguir una personalidad fortalecida, vuestros hijos conservarán su confianza en vosotros y, pasada la crisis, sentirán y os demostrarán una afecto engrandecido.

TIPOS DE DISCIPLINA PATERNAL, Y SU INFLUENCIA EN LA ADOLESCENCIA

La intervención de los padres en el periodo adolescente es decisiva, la calidad de relación que establezcan con sus hijos y el tipo de disciplina que empleen con ellos, va a modular cada uno de los logros que estos consigan favoreciendo, o entorpeciendo el desarrollo del adolescente.

Se observa que los diferentes tipos de disciplina parental se relaciona con la probabilidad de aceptación, por parte de los hijos, de los padres democráticos; el rechazo de los padres autoritarios y los excesivamente permisivos, ya que los adolescentes lo interpretan como desinterés de los padres hacia ellos.

PADRES DEMOCRÁTICOS

Los adolescentes con conductas más autónomas e independientes, proceden de familias con padres democráticos o igualitarios que favorecen la adquisición de la autonomía personal, que ofrecen un gran calor emocional, una comunicación abierta, una disciplina dialogante y razonada, una tolerancia y flexibilidad adecuadas, y unas exigencias de madurez acordes con la edad de su hijo. Este tipo de disciplina favorece y potencia el desarrollo integral del adolescente, además de una mayor adaptación y madurez del joven, e incluso con resultados académicos positivos.

PADRES AUTORITARIOS

Son aquellos padres que no favorecen el diálogo y la comprensión, que no demuestran afecto a sus hijos, que ejercen un fuerte control sobre ellos y exigen demasiado a los adolescentes. Estos padres se convierten en padres autoritarios al no permitir que se discuta su autoridad y su poder sobre los hijos. Estos padres no exigen de sus hijos superaciones personales, y este tipo de disciplina da lugar a que aparezca: la incomprensión, falta de comunicación, así como también continuos conflictos familiares.

PADRES EXCESIVAMENTE PERMISIVOS

Son padres que no ejercen ningún control sobre sus hijos, no les exigen superaciones personales, provocan en los adolescentes sentimientos de abandono y de no ser importantes para los padres, sintiéndose poco apoyados en su desarrollo personal.

CONSECUENCIAS DE LA EDUCACIÓN ASERTIVA

- Alta seguridad personal
- Confianza en sus acciones
- Buena autoestima
- Menor dependencia
- Progreso en los aprendizajes de autonomía personal
- Iniciativa
- Aprecia y respeta a los padres

CONSECUENCIAS DE LA EDUCACIÓN AUTORITARIA

- La conducta adecuada se basa en el temor al castigo.
- Baja autoestima
- Sentimientos negativos hacia los padres
- La autonomía personal NO se desarrolla, no se crean hábitos
- Mal concepto de sí mismo
- Ante los errores se culpabiliza y menosprecia

CONSECUENCIAS DE LA EDUCACIÓN INHIBICIONISTA

- Ansiedad ante nuevas situaciones
- Frágil concepto de sí mismo
- Escasa iniciativa
- Inseguridad
- Hábitos inadecuados
- Retraso en los aprendizajes de autonomía

CONSECUENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOBREPROTECTORA

- Inseguridad
- Dependencia
- Despreocupación por su futuro
- Baja autoestima
- Escasa autonomía
- Pobre concepto de sí mismo

¿PORQUE UN ADOLESCENTE SE HACE VIOLENTO?

- Violencia en el hogar, padres que castigan física y emocionalmente a los menores.
- Padres poco exigentes que dejan al menor al libre albedrío, límites inexistentes.
- Padres que cada día afrontan la educación desde una perspectiva diferente, por una mala conducta los menores pueden hoy ser castigados duramente y mañana pasar desapercibidos.

- Un barrio conflictivo que fomenta la ley del más fuerte.
- Pobres relaciones entre los padres que pueden llegar a poner a los hijos como pared a la que arrojar sus miserias.
- Consumo de drogas y alcohol
- Violencia en el hogar, aun cuando no es dirigida directamente hacia el menor.
- Problemas escolares, fracasos continuos, presión, etc.
- Como imitación del grupo de pares, como forma de destacar o de sentirse igual que los demás.

Estos son algunos de los factores que pueden influir en la conducta agresiva de un menor. Cuando los padres notan que la conducta de su hijo se torna violenta, se hace necesaria la intervención de un profesional que medie familiarmente, puesto que la delincuencia como hemos visto tiene sus raíces en la historia vivida y es imprescindible una reestructuración familiar y personal del propio adolescente para que aprenda a canalizar sus sentimientos de odio y rencor y encuentre caminos alternativos a la violencia.

COMUNICACIÓN

Durante todo el escrito hemos venido señalando lo complicado que resulta hacerse mayor, complicado y excitante. Los adolescentes piden libertad a gritos, pero se refugian todavía en algunas conductas infantiles que dicho sea de paso los padres fortalecemos, recuerdan y repiten una y otra vez que es hora de hacer los deberes o de poner la mesa o de tirar la basura o de recoger la habitación, siguen despertando a su hijo a pesar de no tener ningún problemas de sordera y saber perfectamente lo que es un despertador, continúan seleccionando la ropa que deben vestir, los complementos que deben llevar al mismo tiempo que se quejan de su falta de responsabilidad, continúan haciendo de sirvientes, preparando el desayuno, comida, merienda y cena, poniendo y quitando la mesa, rozando a veces un servilismo del que claro está, quien no lo haría, los adolescentes se aprovechan.

No se trata de desaparecer de la vida de nuestros hijos, se trata más bien de ofrecerles un papel con mayor protagonismo de su propia vida y de la vida en familia. Dejar decidir y asumir nuevos papeles no nos hace perder nuestro importante papel de padres, y aunque a veces nos pueda más el egoísmo de no querer verles partir, hemos de asumir como adultos que nuestros bebés se han hecho grandes, y merecen ser tratados como "casiadultos" que "casi" son.

Uno de los pilares básicos en toda relación humana es la comunicación, la buena comunicación y aunque en general todos sabemos que la comunicación con nuestros hijos nos proporciona tranquilidad y les proporciona seguridad, se hace complicado, o al menos eso es lo que comentan los padres, se hace complicadísimo llegar a entenderse con un adolescente. Son groseros, déspotas, no escuchan, todo lo saben, no admiten errores, pasan de las "charlas", se aburren al oír hablar a un adulto, sobre todo si se trata de sus padres, gritan, se irritan, se encierran, son tiranos, egoístas, mienten, etc. Pero, un momento, siempre nos fijamos en como hablan los adolescentes, pero,

hablemos de cómo hablan los padres, los supuestos adultos. Son pesados, repiten las cosas 1000 veces, sermonean, no consultan, gritan, insultan, comparan, siempre llevan razón, nunca se equivocan, son perfectos, etc.

Imaginemos por un momento las siguientes conversaciones con tus hijos adolescentes:

Madre: Deja ya el teléfono que llevas media hora.

Hija: Ya termino

Madre: Ahora mismo!

Hija: Qué plasta, siempre está igual, bueno tía que tal con el pive ese?

Madre: Se acabó, cuelga ahora mismo el teléfono

Hija: Que me dejes en paz, que tengo que hablar, es que no tienes nada mejor que hacer que fastidiarme la vida!

Madre: (colgando el teléfono) Vete a estudiar que es lo que tienes que hacer.

Hija: Que te den! (bajito)

Padre: Me ha dicho tu madre que te han puesto una amonestación en matemáticas.

Hijo: La profesora está flipada, te levantas a pedir algo y ya te está apuntando en el parte de mierda ese.

Padre: Siempre igual, que si los profesores tal, que si los profesores cual, y tú, nunca haces nada ¿verdad?

Hijo: Pues si no me crees pregúntale a cualquiera.

Padre: Si, a tus amigos que están tan "atontaos" como tú.

Hijo: Que si, que vale.

Padre: Más vale que las notas sean buenas este trimestre porque sino vamos a hablar muy en serio tu y yo.

Hijo: Que si, que vale.

Madre: Recoge tu habitación que está hecha una pocilga.

Hijo: ahora voy.

Madre: (al rato, 2 minutos) Que recojas tu habitación y dejes ya el ordenador.

Hijo: Que ahora voy.

Madre: (al rato, 3 minutos) ¿Has recogido la habitación?

Hijo: Que si, que ya voy, déjame terminar que estoy hablando con "la Vero".

Madre: Siempre igual, no haces nada, que cansada me tienes.

Hijo: Pues si no te gusta ya sabes, no haberme tenido.

Madre: No te pases. Deja de contestar y apaga ya el maldito ordenador porque sino va a salir por la ventana.

Hijo: Es que no puedes dejarme tranquilo un rato. Siempre estás encima, pareces una lapa, ¡qué "pesá"!

Y así podríamos seguir indefinidamente. Si, dan ganas de desaparecer o de volver atrás para ver en que momento del camino dejamos de tener el control sobre nuestros hijos. Pero a los adolescentes también les gustaría echar el tiempo atrás para ver donde dejaron de ser esos hijos estupendos a los que no se criticaba tanto y donde están esos padres que no refunfuñaban a todas horas. Y unos por otros “la casa sin barrer”, la familia se convierte en un tira y afloja permanente en el que más parece que estemos luchando por algún premio a la incomprensión y a la tiranía.

ACTITUDES DE LOS PADRES

Hagamos una revisión de la forma que tenemos de hablar con nuestros hijos y pensemos a la vez en como responderíamos nosotros ante ello.

- ◆ Advertencias: no se si lo tienes claro todavía, si no terminas, no sales.
- ◆ Culpas: si las cosas no funcionan en casa, ya sabes a quien se debe. Si fueras más normal todo iría mejor.
- ◆ Amenazas: está bien, si tu no recoges tus cosas, no tendrás tu paga y luego no vengas llorando.
- ◆ Ofensas: si no fueras tan torpe no se te romperían las cosas.
- ◆ Ver El Futuro: si nos estudias no tendrás un futuro.
- ◆ Victimización: yo estoy aquí 365 días al año, atendiéndote, preocupándome y tu solo sabes poner pegos, eres un desagradecido.
- ◆ Sermones: no me gusta que salgas con esa gente. Es muy importante que elijas bien a tus amigos, pero ten en cuenta que los amigos siempre te pueden fallar, los padres, sin embargo, estaremos incondicionalmente contigo. No lo olvides.
- ◆ Ordenes: deja el móvil de una santa vez y ponte con tus deberes.
- ◆ Comparaciones: a ver si te fijas en tu hermano, y aprendes un poquito.
- ◆ Sarcasmos: Gran amistad!, que sabrás tu lo que es una amistad intensa, anda déjate de tonterías.

Estas son algunas de las perlas que soportan nuestros adolescentes en la comunicación familiar, es algo automático, saltan como un resorte, pero es necesario que prestemos más atención a lo que nuestros hijos reciben diariamente de nosotros. Lo que parece algo sin importancia, “cosillas” del día a día son, sin embargo, los cimientos que para bien o para mal no van a ayudar a tratar lo que consideramos temas más difíciles, drogas, alcohol, estudios, amigos, etc. No nos equivoquemos, nuestra actitud no es diferente sea un problema pequeño o uno grande el que tenemos delante. Si somos autoritarios con unos lo seremos con los otros, si somos permisivos lo seremos con todos los asuntos. Por eso es importante conocer que señalan los adolescentes cuando les preguntamos que necesitan de nosotros como padres, que quieren recibir cuando surgen los problemas, y ahí va:

- Sentirme respetado por ti me engrandece.
- La forma en la que me hablas puede dañarme o fortalecerme.
- Tu confianza y tu valoración hace que crea en mi mismo.
- Mis sentimientos son importantes y saber que los tienes en cuenta me alivia.
- Somos diferentes, pero siento que aprendo de ti y que tu aprendes de mi.
- Cuando me equivoco y me siento comprendido, tengo ganas de demostrarte, de demostrarme de lo que soy capaz.

Pero a pesar de todo, seguiremos enfadándonos, irritándonos cuando les vemos hacer cosas que sabemos les dañan, cuando vemos que se van a estrellar contra el muro y son incapaces de darse cuenta, pero hay formas y formas de expresar el enfado.

DE PADRES A HIJOS (EJEMPLO)

LA NEGATIVA: “Estoy harta de que nada de lo que digo en casa se cumpla, cansada de repetir las mismas cosas como si hablara con las paredes, agotada de escucharte decir que lo harás y lo harás y luego ver que no haces nada”.

LA POSITIVA:

EXPRESAR SENTIMIENTOS: “me disgusta ver que no se cumplen los horarios y compromisos, que todo sigue sin recoger cuando llego de trabajar”.

EXPRESAR EXPECTATIVAS: “me gustaría llegar a casa y encontrar que todos hemos pensado en todos y que cada uno ha cumplido con su parte de responsabilidad”.

DE HIJOS A PADRES

LA NEGATIVA: “Que ganas tengo de trabajar para tener dinero y perderte de vista, poder largarme de casa y no tener que aguantar tus gritos y tus histerias”

LA POSITIVA:

EXPRESAR SENTIMIENTOS: “Me siento mal cuando me gritas, siento como si me pegaras”.

EXPRESAR EXPECTATIVAS: “Me gustaría que me dijeras las cosas con serenidad, entendiendome que yo también me equivoco”.

¿Cuáles pueden ser algunas de las normas no negociables?

- Faltas de respeto: gritos, insultos, amenazas, etc. OJO, de hijos a padres y por supuesto de padres a hijos. De nada sirve negociar si como padres no nos comprometemos a cumplir las mismas exigencias que demandamos. Sería injusto y contraproducente. Los padres constituyen unos de los espejos más importantes en el que mirarse y debemos tener en cuenta que lo que reflejamos enseña a veces mucho más que lo que argumentamos.
- Conductas inapropiadas: consumir drogas en casa, traer amigos sin permiso, robar dinero, etc. Las razones son evidentes, lo que es peligroso, dañino, lo que implica mentiras no puede formar parte del ambiente positivo que queremos tener con los nuestros.
- Consecuencias: todos aprendemos de los errores, ¡ja!. Aprendemos únicamente cuando esos errores nos hacen perder algo, tangible o no, cuando sentimos en nosotros mismos los efectos de la equivocación. Los adolescentes no tienen porque ser diferentes en esto, cuando se ha faltado a un compromiso, debe haber una consecuencia, medida y razonada (tres meses sin salir no es una consecuencia razonada y desde luego no es medida. A ver quien es el padre capaz de mantener un castigo de semejantes características, por lo que al final, lo que el adolescente aprende es a tener paciencia, total, ya cederán). Las consecuencias han de poderse cumplir en un espacio corto de tiempo y a ser posible han de venir relacionadas con la conducta que se quiere mejorar. Las consecuencias bien pueden ser retiradas de privilegios o también nuevas acciones a realizar (menos tiempo de messenger o limpiar los cristales, por ejemplo).

Saltarse las normas en la adolescencia es común por no decir diario, así es que los padres deberían tener en cuenta que o aprenden a abrir la manga hacia determinadas situaciones rutinarias y no peligrosas o van a tener a unos hijos en permanente estado de cumplimiento de castigos ¡qué horror!. Pero por otro lado los adolescentes, esos personajes que llevan pancartas con mensajes de autonomía e independencia han de ser conscientes de que si piden que se les de mayor libertad han de demostrar que son capaces de llevar tan pesada y grata carga, de otro modo perderán autonomía cuando las responsabilidades adquiridas no hayan sido satisfechas.

... Y LA ADOLESCENCIA TERMINÓ

De repente un día tu hijo se levanta y te dice sin venir a cuento: “mama, te quiero mucho”. Se dirige a la cocina, prepara el desayuno para los dos y se sienta contigo tranquilamente en la cocina, mientras te pregunta cómo estás. Termina, recoge, y mientras tu sigues con cara de “pasmada”, se dirige a su habitación, la ordena y sale diciendo que si te puede ayudar en algo más a la vez que se quita el piercing diciendo que está harta de llevarlo. Tú tartamudeas algo ininteligible y tu hijo sonríe cómplice.

No hay un día exacto, lamentablemente no hay fechas que poder señalar en el calendario, no puedes contarle a tus amigas que este sábado tu

hijo va a dejar la adolescencia y con ello todas vuestras broncas y tiranteces habrán terminado, las de la adolescencia, claro está. Tanto tiempo esperando y no puedes celebrarlo a lo grande, nadie te había avisado, y estás tan cansada que no te quedan fuerzas ni para preguntar por el secuestrador, porque en cierto modo no te lo terminas de creer, ya te habías hecho a la idea de que las cosas seguirían así por bastante tiempo, hasta le habías cogido el ritmo, ya estabas acostumbrada.

Pero por fin llegó el tan ansiado día en el que comienzas a atisbar un rayo de esperanza, llega el día en el que tu hijo ha comprendido que la independencia se pide y se ofrece, se exige y se demuestra. Y entonces es tu turno, turno de cuestionarte, de preguntarte si lo has hecho bien, si habrás sido demasiado dura, demasiado blanda, clara, obtusa, dialogante, autoritaria ... y todo te parecerá poco. Es justo el día en el que te das cuenta de que ellos han dejado de ejercer la adolescencia, pero que tú no dejarás nunca de ejercer la paternidad.

Asumes entonces, una vez más, que este es el papel que te ha tocado en suerte, que tu elegiste estar aquí y que lo que deseaste un día lo tienes justo delante de ti, y que merece la pena vivir todo lo que has vivido. Que para bien o para mal, has hecho todo lo que has podido, que podrías haberlo hecho mejor, seguro, pero que lo has intentado con toda tu energía desde aquel primer día en el que la idea de tener un hijo cruzó tu mente. Que hagas lo que hagas, tus hijos te cuestionaran igual que tú lo hiciste con tus padres. Es así.

No existen las recetas mágicas, muy a mi pesar, pues no estaría nada mal poder acudir al manual de instrucciones cuando las cosas no marchan bien, cuando te sientes desbordado, cuando la relación padres – hijos pasa por una mala racha.

Si tuviera todas las respuestas, no tendría tantas dudas. No he pretendido ser maestra de nada. Más bien soy experta en poco, conocedora de menos y aprendiz de todo, pero si en algún momento, el escrito que tiene en sus manos y que está terminando de leer, ha servido para encontrar un atisbo de esperanza, una chispa de luz, lo pretendido está hecho. Si se ha planteado nuevos u olvidados senderos en su papel de padre, madre, hijo o educador, etc., habrá merecido la pena.

Llega un día en el que los hijos vuelan libres, preparados o no, baten sus alas y echan a volar. No hay vuelta atrás, no se puede volver a intentar, no se puede desandar lo andado. Y nuestros hijos caminan solos, de nada vale ya darse golpes de pecho por lo no expresado, por lo no dicho, por lo no hecho. Haga todo lo que esté en su mano para que cuando llegue este día en su vida pueda emocionarse por la partida, tiene todo el derecho, pero pueda también sonreír por lo vivido. Que difícil ser padre, que angustioso saber que van a ser el fruto de tus miserias y tus grandezas y que no puedes mantenerles al margen de ninguna de ellas. Que difícil y que grandioso. Maravillosa adolescencia, maravillosa oportunidad de ver crecer a los tuyos, maravillosa posibilidad de seguir creciendo como padre.

