

ADOLESCENCIA: LA CRISIS NECESARIA

En este trabajo quisiera reflexionar sobre algo que nos interesa a todos, absolutamente a todos...bien porque o lo hemos pasado, o lo estamos sufriendo o tenemos recuerdos afortunadamente lejanos, pero lo que está claro es que como padres o nos ha tocado o nos tocará alguna crisis adolescente... Nosotros como adultos la hemos ya pasado, algunos hace mucho, pero ¿ la recordamos todavía? ¿O se nos ha olvidado totalmente, hasta el punto de no comprender que pasa con nuestros hijos adolescentes? ¿ Creemos realmente que son totalmente diferentes a los adolescentes que fuimos nosotros, no nos damos cuenta de que pueden sentir igual, y que sólo han cambiado las circunstancias?

Empezaré leyendo una carta de una madre que creo es muy significativa, estoy segura de que muchos de ustedes se van a sentir muy identificados. Dice así:

“Empiezo a pensar que esto no tiene solución, La conducta de mi hijo es incomprensible. Y lo triste es que siempre ha sido un niño feliz, pero ahora... Todo esto me hace sentirme muy mal, pienso que no he sabido educar bien a mi hijo, y ya no sé que hacer, lo he probado todo y creo que no tiene solución. Nos sentimos fracasados como padres y esto nos causan tristeza y desesperación, Nuestros hijos han sido siempre los más importante, nuestra vida ha girado siempre en torno a ellos, les hemos dado de todo, hemos intentado hablar, pero es imposible, nos sentimos incapaces de comprenderlo”.

Esto podría haberlo dicho cualquiera de los padres de un chico o una chica de los 13 a los 18 o 19 años, porque también es verdad, que la adolescencia como tal, cada vez se alarga más y nuestros hijos pueden convertirse en los eternos adolescentes...

Pero esta crisis no sólo afecta a los propios hijos... La adolescencia está considerada como una de las etapas de mayor estrés para los padres. Los hijos atraviesan un momento difícil, en el que la rebeldía, el inconformismo, la crisis de identidad multiplican los conflictos. La preocupación de los padres por el futuro de sus hijos, su educación, la influencia de sus amigos, que no tomen alcohol, ni drogas ni hagan mal uso del sexo, se añade al propio conflicto generacional...

¿es necesaria la crisis de adolescencia para un desarrollo normal? ¿ Cuándo debemos alertarnos? ¿ es normal lo que le pasa a mi hijo?



DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

La adolescencia es una época que sólo se recuerda feliz, cuando se ha pasado y estamos en plena madurez, e incluso puede añorarse, simplemente porque la hemos olvidado... No hay que olvidar que etimológicamente, adolescencia quiere decir *padecimiento*. Encontrarse a sí mismo de nuevo es la difícil tarea en la que está inmerso todo adolescente.

La adolescencia se define con una de mis frases favoritas, es de Jean Jacques Rousseau, el filósofo francés, que decía que “ *la adolescencia era como un parto, ...en el primero nace un niño y en el segundo, en éste, un hombre o una mujer*”, y yo añado que como todo parto, conlleva sufrimiento por ambas partes, inseguridad y miedo, pero que todo resulta más fácil si tenemos más información, y podremos llegar con las técnicas adecuadas al “ parto sin dolor”. Por eso, el hecho de conocer que es lo normal y que no lo es, establecer un diagnóstico precoz de cualquier anomalía en dicho parto, puede sernos muy útil... El estar preparados, relajados para ese momento, informados, puede ser la clave de que ese paso difícil para todos, de la niñez a la edad adulta, sea lo menos traumático posible...

Por ello es imprescindible saber cuales son las características normales de esta crisis de adolescente que tiene unos síntomas comunes, como vamos a ver a continuación:

Empezaremos hablando desde el punto de vista **fisiológico**, que es lo que caracteriza a la adolescencia, Hablamos de cambios físicos que el niño va a experimentar y para los que debemos ya haberles informado, para que no les coja desprevenidos. Cuando hablamos de la adolescencia desde el punto de vista exclusivamente físico, hablamos de **pubertad**:

Se puede dividir en dos estadios:

- Prepubertad: Comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como vello pubiano y en axilas, aumento de las mamas, etc....
- Pubertad propiamente dicha, que comienza en el chico con el cambio de voz, la primera eyaculación y en la chica con la primera regla o menarquía.

Los límites de edad entre los que nos manejamos, varían mucho, la media de aparición de la pubertad es de 13 años para la chica, y 14 para el chico... Como ven en esto como en la aparición del lenguaje, ganamos nuevamente las mujeres. Estos límites varían mucho y pueden considerarse como límites extremos de los 10 a los 15 años la aparición de la menarquía en la chica, y entre los 11 y 17 para los chicos...



Pero ¿Cuanto dura la pubertad? Pues también aquí existen diferencias entre ambos sexos, a favor nuestro. En las chicas el proceso de madurez se completa mucho antes. Por esto ustedes notan esa increíble diferencia entre un chico y una chica de 15 años. Mientras que la primera ya nos está volviendo locos, el segundo es aún nuestro niño, sin problemas, como siempre.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Además de estos cambios fisiológicos que son conocidos y aceptados por la mayoría de los padres por poca que sea su información, se producen otros cambios psicológicos, que son considerados como normales, pero que cogen desprevenidos a muchos padres que consultan a profesionales porque su hijo no es el mismo de hace un año, y tienen miedo de que le suceda algo malo.

Los cambios son lo suficientemente importantes como para que los reconozcamos sin problemas:

- **Crisis de oposición**, en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional. Por eso nuestro niño, deja de ser nuestro, para ser de los demás, especialmente de los amigos.
- **Desarreglo emotivo**: a veces con la sensibilidad a flor de piel y otras en las que parece carecer de sentimientos. Es por eso que un día nuestra hija nos sorprende con un abrazo y otro día rechaza cualquier muestra de cariño. Un día sin motivo aparente se despierta dando gruñidos, simplemente porque sus hormonas posiblemente le estén jugando una mala pasada.
- **Imaginación desbordada**: Sueñan, y esto no es más que un mecanismo de defensa ante un mundo para el que no están preparados. Es un medio de transformar la realidad, pueden imaginar un porvenir, como modelos, o futbolistas de elite, o campeones de surf, actores, etc. ...Ellos pueden cambiar el mundo, hacerlo mejor.
- **Narcisismo**: Se reconoce al adolescente cuando comienza a serlo, simplemente por las horas que le dedica al espejo. Le concede una importancia extrema a su físico: puede lamentarse por un grano en la nariz, obsesionarse por la ropa, por estar gordos o delgados... quieren estar constantemente perfectos aunque su visión de la estética no tenga nada que ver con la nuestra.
- **Crisis de originalidad**: que presenta dos aspectos:



a) Individual: como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto y especial.

b) Social: aquí está la rebelión juvenil: Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobretodo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en lenguaje y en vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerado, aprobado por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.

Veamos ahora que sentimientos reales acompañan a estas manifestaciones, y que son consecuencia directa de las crisis que está atravesando:

- **Sentimiento de inseguridad**: sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, con lo que a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en si mismos.
- **Sentimientos angustia**: puesto que existe una frustración continua. Por una parte le pedimos que actúe como un adulto (en sociedad, responsabilidad) y por otra se le trata como un niño, se le prohíbe vestir de una u otra forma, o se reglamentan sus salidas nocturnas, etc....

Esta angustia es la manifestación de la tensión que el chico soporta y que se manifiesta por:

a) *Agresividad*: como respuesta a dicha frustración, la agresividad es un mecanismo habitual. La cólera del adolescente ante nuestra negativa a sus exigencias, la irritabilidad, la propensión a la violencia, que de momento les supone una bajada de tensión pero que por supuesto es sólo momentánea, las malas contestaciones, los portazos, las reacciones desmedidas en las peleas con los hermanos, etc. son claros ejemplos.

b) *Miedo al ridículo*: que como sabemos se encuentra exageradamente presente. Es un sentimiento social de vergüenza, atravesar un sitio con mucha gente, ir con ropa poco apropiada para el grupo, etc.... y que puede tener manifestaciones físicas: taquicardia, trastornos gastrointestinales, etc....

c) *Angustia expresada de modo indirecto*: el miedo al examen, (quedarse en blanco), timidez extrema, miedo a desagradar, reacción de rechazo cuando se le dan muestras de cariño, tanto en público como en privado...



- d) *Sentimientos de depresión*: por la necesidad de estar solo, de melancolía y tristeza que pueden alternar con estados de verdadera euforia...

Bien, estas características entran dentro de la normalidad de un chico o una chica adolescente, pero por supuesto, dentro de unos límites. La angustia, la depresión, la irritabilidad, el ir contra las normas, puede volverse patológico cuando es exagerado, cuando vemos que el adolescente está sufriendo mucho y o hace sufrir a los demás, cuando vemos que se altera toda su vida y que esos sentimientos le condicionan absolutamente, que de alguna forma le alejan en exceso de la realidad.

PSICOPATOLOGÍA DEL ADOLESCENTE

Estaríamos hablando de crisis complicadas. Estaríamos hablando de patologías que por su extensión paso simplemente a enumerar y a realizar una pequeña descripción:

- **Patología de las conductas centradas en el cuerpo.** Estaríamos hablando en casos extremos de anorexia y bulimia, de las que hablaremos en otra de las jornadas por ser desgraciadamente una de las complicaciones más frecuentes de las crisis. Perturbaciones, alteraciones de las conductas alimentarias, obesidad etc... Conductas fóbicas con respecto a una parte del cuerpo, con una preocupación obsesiva sobre la silueta, sobre los caracteres sexuales, tamaño del pene, de los pechos, etc., el acné, etc..
- **Inhibición intelectual;** es decir freno de sus capacidades intelectuales. Puede considerarse hasta normal, un bajón en las notas a partir de 2º de ESO, y durante todo el bachillerato. Siempre que sea algo momentáneo, no excesivamente preocupante es considerado como normal, y los psicólogos lo hemos llamado inflexión escolar, que es superada sin problemas por el adolescente, a medida que se va equilibrando. Sin embargo existen casos en los que el cambio es brutal, el fracaso total, y existe un cambio radical en su rendimiento. En estos casos suele haber una etiología, es decir unas causas, más profundas y que pueden indicar desde una depresión, hasta un estado de ansiedad o angustia extremo.
- **Trastornos de ansiedad :** Estados de ansiedad, fobias escolares o sociales, ataques de pánico, que a veces y dada que la sintomatología es muy diferente, no se reconocen a primera vista.
- **Y por supuesto la famosa depresión.** En este punto voy a detenerme un poco, por la incidencia de este trastorno en la adolescencia española, en los últimos años. La depresión va aumentando, en una proporción muy alta



con respecto a estudios anteriores. Las características diagnósticas son las siguientes:

- Tristeza y desaliento. Llanto frecuente.
- Aburrimiento. Apatía ante todo, ante el estudio y ante las cosas que antes le gustaban.
- Cansancio. Sensación constante de fatiga psíquica y física.
- Trastorno del sueño y del apetito. Pueden adelgazar o por el contrario comer continuamente aunque en depresión es más frecuente lo primero.
- Sentimientos de inferioridad. Baja autoestima, se sienten menos que los demás, creen que todos se dan cuenta de sus problemas y limitaciones.
- Dificultad para mantener relaciones sociales. Empiezan a salir poco, hasta que se quedan todo el fin de semana en casa, habitualmente sin hacer nada.

En los adolescentes esta depresión puede no manifestarse como en un adulto, sino con equivalentes que enmascaran dicho trastorno.

EQUIVALENTES DEPRESIVOS EN LA ADOLESCENCIA

1. Trastorno del comportamiento (desobediencia total, faltar a clase, fugas)
2. Problemas escolares graves habiéndose descartado problemas intelectuales, de aprendizaje o de mecánica de estudio.
3. Tendencia a adicciones, drogas, alcohol.
4. Conducta sexual anárquica.
5. Delincuencia.
6. Quejas psicósomáticas.
7. Trastornos del apetito y del sueño.

Estamos por supuesto hablando de situaciones extremas, pero que se dan que a veces no somos capaces de detectar a tiempo. Hablaríamos de **crisis complicadas**, que se salen de la norma.

Y como hoy hablamos precisamente de esto, parémonos a evaluar el porqué de las conductas adictivas en los jóvenes.

Las estadísticas tampoco incitan a los padres a estar muy tranquilos. Según el instituto de la juventud, de los dos millones de estudiantes de enseñanza media, 25.000 pueden ser considerados alcohólicos y 70.000 están en riesgo de serlo.. Según este mismo informe la primera borrachera se suele tener hacia los 13'7 años de edad. El consumo se centra en los fines de semana. El 76% de los jóvenes entre 14 y 18 consume alcohol.



En cuanto al consumo de cannabis, ha aumentado progresivamente hasta encontrarnos con un consumo habitual de casi un 20%. El consumo de las drogas de diseño también sigue creciendo.

¿Por qué hay mayor riesgo de consumo en la adolescencia?

Todos nos movemos por un complejo sistema de recompensa neurológico. El centro de recompensa en el cerebro del adolescente no se desarrolla completamente y por lo tanto responde tan rápidamente como el del adulto. Además, esto explica porqué los adolescentes desarrollan un comportamiento de riesgo como el uso de alcohol y drogas; ya que ofrecen una fuerte recompensa con poco esfuerzo. Diversos estudios nos ratifican por tanto algo que muchos ya sabíamos, los adolescentes buscan la recompensa de una forma muy distinta a la de los adultos y evidentemente también a la de los niños. Es por tanto importante señalar que los cerebros todavía se están desarrollando, y no son sólo adultos pequeños. Los adolescentes rara vez consideran consecuencias a largo plazo. Su sentido del futuro se procesa de forma diferente al de los adultos. Trabajan mucho mejor con consecuencias a corto plazo, Es por esto que necesitan una recompensa inmediata, por eso las metas deben ser a corto plazo y por eso las conductas adictivas son mucho más frecuentes a estas edades.

Por otra parte es un tiempo de mucho tumulto, los sentimientos influyen en la percepción del mundo. Los adolescentes son curiosos y quieren experimentar. Se sienten abrumados por los cambios de humor y los hormonales y el alcohol les ayuda a cambiar su estado de ánimo». Ese sufrimiento del que hablamos y que forma parte del momento evolutivo, se mitiga a veces con el alcohol que es una droga que como el cannabis , que modifica el estado de ánimo, y por tanto su consumo está relacionado con las respuestas psicológicas positivas que produce...

¿ porqué consumen nuestros hijos?

- Se encuentran mejor. Consiguen que desaparezcan las dificultades diarias o parezcan más pequeñas y superables
- Se pueden relacionar mejor con los demás. Ligan mejor.
- Se desinhiben, pierden el miedo al ridículo, se vuelven mas locuaces, menos tímidos, más espontáneos. Surge más fácilmente el sentido del humor...Les importa menos la opinión de los demás.
- Porque no saben decir no. Tienen miedo a ser rechazados.

Todo esto hace que sea una grave tentación para los jóvenes que desean superar sus problemas de relación personal, su timidez o inhibición... Según Rojas Marcos, el alcohol es una salida para muchas depresiones



solapadas, para muchas deficiencias en autoestima, fobias sociales, etc opinión en la que estoy de acuerdo al 100%. Sin embargo es un hecho que acaba produciendo a largo plazo una mayor depresión.

Las motivaciones habituales para consumir, son :

- para olvidar el estrés y el fracaso escolar. Es realmente una de las motivaciones más frecuentes. Es la pescadilla que se muerde la cola.
- Para descansar y hacer unas risas.
- Para escapar de una familia que presiona o que pasa.
- Para no sentirse diferente, y ser parte del grupo..
- O bien poder seguir la marcha de sus amigos, que sería el caso del consumo de las famosas pastillas.

EDUCAR AL ADOLESCENTE

Hablemos ahora de nosotros. De los padres. ¿Qué hacer ante un hijo adolescente? ¿Debo ser autoritario, amigo?, ¿Debo consentir, prohibir?...

Los padres deberán “ formarse” para afrontar esta etapa evolutiva. Deberán seguir las pautas de educación adecuadas para controlar y evitar el conflicto. Es importante que lean mucho sobre adolescencia. Al final del informe se dará una bibliografía sobre el tema. Lea libros sobre la adolescencia. Piense en su adolescencia. Espere cambios de humor en el hijo que normalmente es muy alegre y prepárese para más conflictos en el futuro que surgirán a medida que su hijo encuentre su lugar como persona. Los padres que saben lo que les espera pueden enfrentarse mejor a ello. Y cuanto más informados estén los padres, menor será el dolor.

Es muy difícil conseguir en estos años una buena relación... Yo diría que es utópico, pero siempre podremos paliar un poco las consecuencias de la crisis en nuestra comunicación con ellos... Es evidente que con unos **padres autoritarios** , que toman ellos las decisiones unilateralmente los hijos serán incapaces de hacer nada porque siempre tendrán miedo, y si la rigidez ha sido mucha, lo más probable es que la crisis de oposición del chico o la chica sea mucho más grave. No olvidemos que el temor y el miedo nunca han sido formativos. Debemos enriquecer su personalidad no anularla.

Aquellos que son **superprotectores** tampoco favorecen a los adolescentes que serán chicos tímidos, inseguros, incapaces de tomar decisiones, con un exceso de control paterno afectivo, que no es más que una forma de chantaje emocional. “¿ te vas a ir? ¿ me dejas sola? Yo que siempre me sacrificé”....

El otro tipo de **Padres permisivos o muy permisivos, igualitarios**, hacen que casi no se distinga quien es quien. En realidad suelen ser padres inmaduros,



que no asumen la responsabilidad de la educación, son despreocupados, negligentes, o con pocos recursos educativos... padres que por propia comodidad o por temor a ser impopulares ante sus hijos, mantienen actitudes de concesión constante. Ceden ante cualquier petición de los hijos. Esto es sin duda muy perjudicial, pues los niños crecerán sin patrones adecuados de conducta, no podrán identificarse con un modelo paterno, puesto que son colegas, y no podrán enfrentarse al mundo con la responsabilidad y la formación adecuadas porque sus padres no la han tenido.

¿Cuál sería pues el tipo de padres que pueden educar sanamente a sus hijos?

¿Qué postura es la adecuada para un buen desarrollo psicológico, emocional e intelectual del adolescente?

- **Padres moderadamente autoritarios:**

- No se debe mandar hoy una cosa y mañana otra, con contradicciones porque evidentemente nos hará perder credibilidad.
- Cuando se toma una decisión hay que mantenerla. Previamente hay que razonarla pero una vez tomada, deberemos mantenerla aunque cueste trabajo o sacrificio...
- 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....
- Se debe mantener el control. No dejarse llevar siempre por la ira, el enfado, puesto que nos puede llevar a dar órdenes que luego tendremos que corregir.
- Ser tolerantes con las pequeñas cosas, (la ropa, el tatuaje, el pendiente...) y poder exigir en las fundamentales.
- 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.
- Disponer de muchísima paciencia. No debemos olvidar que ellos tratarán de imponer sus criterios, aprovecharse de nuestras debilidades, debemos ser perseverantes, no claudicando nunca, y cuando nos veamos desbordados pedir ayuda a un profesional que nos oriente.
- Valorar todo lo bueno, lo responsable que sea, aunque sea minimamente, 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.
- Forman hijos con confianza en sí mismos, con altos niveles de autoestima e independencia. Valoran la autonomía.
- Refuerzan la conducta disciplinada. Saben decir no.
- Dan los consejos adecuados, pero no imponiendo siempre su criterio.
- Son padres, no amigos, pero no son inaccesibles.
- Mantienen una comunicación amplia y pueden detectar problemas.



Recetas para educar a un adolescente

Los tres **ingredientes** principales y básicos son **empatía , sentido común y sobre todo mucho, mucho amor** : *ponerse siempre en el lugar de su hijo, llegar a sentir como siente él , quererle sin condiciones...*

Otros ingredientes:

Toneladas de:

➤ de información :

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.

Kilos de:

➤ de Respeto a su privacidad:

Para algunos padres esto es algo muy difícil. Creen que todo lo que hacen sus hijos es asunto suyo.

Si existen señales de alerta que indican que puede haber problemas, usted se podría ver obligado a invadir la privacidad de su hijo hasta que llegue al fondo del problema, pero de lo contrario, manténgase al margen.

Respete su espacio. El dormitorio de un adolescente y sus llamadas telefónicas , mensajes, emails, deben ser algo privado y no hay necesidad de compartan con uno de sus padres todas sus ideas o actividades.

Kilos de...

✓ Supervisión pero sin tercer grado:

Todos los niños, adolescentes o no, requieren supervisión de los padres y usted tiene derecho a saber dónde estará su hijo y qué hace. Pero no espere que le dé todos los detalles ni que lo invite a ir con él/ella.

Establezca la costumbre de que explique con quien sale y donde podríamos buscarle en caso de necesidad. Batería del móvil, contestarlo.



Respetar su intimidad y sus silencios, sin intentar hacerle hablar de algo que no quiera. No presionarlo y mantenerse receptivos para que el joven sepa que puede contar con el apoyo de los padres.

Mucha cantidad de...

- ✓ Escucha activa : 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. Dar tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros.

Una pizca de...

- ✓ establecer de antemano 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. Tenga previstas las sanciones
- ✓ Crítica + elogios En primer lugar, la crítica y la corrección debe 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.

Otro poco de...

- ✓ Tómarlos en serio, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- ✓ No sermonear... No aprovechar cualquier ocasión para soltarles “el mismo rollo”.
- ✓ No hacer comparaciones. 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...”).

No se olvide de:



- ✓ Libertad según responsabilidad A mayor responsabilidad, mayor autonomía, y ante faltas de responsabilidad, restricciones de autonomía. 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 ...
- ✓ Explique siempre porqué. 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".
- ✓ No dude siempre. Deje que se explique. Dar crédito a lo que dice salvo cuando tenga evidencia de lo contrario

Espolvoree con...

- ✓ El perdón cuando sea necesario. Usted puede perdonar y también pedir perdón, eso no le hace más pequeño ante sus ojos sino más grande.
- ✓ Tiempo, para él, para los dos. El debe ser lo más importante. Compartan alguna actividad (acompañarle a partidos, o actividades extraescolares, ver la fórmula uno, escuchar música, ir de compras, etc..meterse un poco en su mundo...)
- ✓ 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.

Y el toque final para conseguir un buen resultado

Asegurarle nuestra cercanía y afecto incondicional, independientemente de sus logros y comportamiento. El adolescente también necesita sentirse seguro y querido por sí mismo. No de por supuesto que su hijo lo sabe, se puede expresar también físicamente cuanto le quiere, con abrazos, o besos, independientemente de la edad que tenga. Especialmente : Quiérale... digásele y demuéstreselo...

Recuerde que eso es lo único importante para que su hijo sea una persona feliz...y recuerde que ese tiene que ser nuestro objetivo como padres...

¡¡¡ No lo olvide nunca!!!

En resumen

En fin, educar es por tanto ayudarles fomentando su independencia, su libertad, enriqueciéndolos sin anularlos, estando al lado, y no encima.

Con esta información sólo querría que quedara bien claro que la adolescencia es esa edad en la que todos juramos que seríamos distintos a nuestros padres, para acabar con el tiempo pareciéndonos y acercándonos



absolutamente a ellos... esa edad en la que ustedes se reconocerán en estas frases:

- Miente respecto al colegio o pira.
- Deja la habitación como una pocilga.
- Quiere volver tarde.
- Tiene una actitud agresiva. Incluso amenaza o insulta.
- No hace más que ver la tele.
- No ayuda en casa.
- Siempre quiere estar solo
- Sé que bebe o fuma
- Está siempre en bares y discotecas.
- Exige continuamente cosas caras, de marca y tiene rabietas si no lo consigue...
- Quiere vestirse de la forma más rara del mundo
- Está apático, parece no importarle nada...

Bien, pues todos estos problemas, siempre que no se desborden como ya hemos visto, forman parte de su evolución, de su crisis de oposición, que como toda crisis es madurativa y cuya ausencia es patológica. Es decir es básica la rebelión contra la familia, puesto que ésta tiene que ser negada para que el adolescente llegue a la madurez real, por ello una hiperautoridad paterna que aplasta sistemáticamente todo intento de afirmación del adolescente o por el contrario la superprotección y el exceso de permisividad hacen que el adolescente no sepa a que atenerse y pueda por tanto complicarse su crisis hasta hacerse patológica y necesaria de tratamiento...

Para que esto no suceda es importante tener grandes dosis de amor, de paciencia, de comprensión y de recuerdos.... Quizás es por esto por lo que los padres no suelen comprender a sus hijos en esta edad, no se acuerdan. Por mi profesión trato continuamente con ellos, y he descubierto que me encantan. Creo que lo importante es volver la vista atrás...y recordar... no, no está tan lejos, sólo hay que recordar las riñas con los padres por la hora de llegada, las amenazas de cortar el teléfono, que en la actualidad puede ser desconectarlos de Internet, los suspensos, los novios, las copas de más, la responsabilidad de menos, el egoísmo de creer que el mundo era nuestro y que todo debería estar a nuestra disposición...

Volver la vista atrás y recordarnos a nosotros mismos, como nos sentíamos, la incertidumbre ante el futuro, el no saber bien quienes éramos, el cuestionar todos los valores de nuestros padres.... Es solo un ejercicio de memoria... no queda tan lejos... sólo hay que intentarlo....

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

