

# ADOLESCENTES EN CASA O PADRES AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS

## ADOLESCENTES (3ª parte)

### Dº Antonio Ríos

#### EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- Porque la etapa de la adolescencia es una de las etapas más complejas en el desarrollo evolutivo del ser humano.
- Porque los padres y educadores no solemos estar preparados para abordar esta etapa con cierta serenidad y solvencia.
- Porque es una etapa desconcertante, difícil, en la que el chico/a sufre mucho y, en la mayoría de los casos, en silencio.
- Porque en nuestra labor como padres y educadores es importante estar cerca de los jóvenes, intentar entenderles,, pero también ayudarles a crecer y madurar.
- Porque es una responsabilidad de los padres el saber en qué ciclo evolutivo está cada uno de nuestros hijos.

#### Para no agobiarse...

- **Usted ya ha sobrevivido a:**
  - \* Levantarse a las 2 de la madrugada para alimentar a su hijo cuando era un lactante
  - \* Las rabietas propias de la primera infancia
  - \* Las protestas de hoy-no-quiero-ir-al-colegio propias de la etapa escolar.

**Entonces**, ¿por qué se le hiela la sangre cuando oye la palabra "adolescencia"?

- Cuando nos detenemos a pensar que la adolescencia no es sólo un período de intenso desarrollo corporal, sino también de desarrollo emocional, social, moral e intelectual, resulta lógico y comprensible que ésta sea una etapa tumultuosa y confusa para muchos chicos y chicas.

#### LA ADOLESCENCIA : UN CICLO EVOLUTIVO

**NIÑEZ ,  
 ADOLESCENCIA,  
 ADULTEZ,  
 JUVENTUD,  
 ANCIANIDAD**

#### LA ADOLESCENCIA

##### ÉPOCA DE :

- \* Profundos cambios físicos
- \* Inestabilidad emocional
- \* Inseguridad personal
- \* Inseguridad en las relaciones interpersonales y con el exterior
- \* Necesidad de constante afirmación por parte de los amigos/as
- \* Rebeldía ante las normas
- \* Alteraciones en las percepciones personales y del mundo exterior
- \* Gran confusión de sentimientos
- \* Descubrimiento de la sexualidad
- \* Concreción de la identidad sexual
- \* Búsqueda de autoafirmación: "Yo soy"
- \* Búsqueda de identidad: ¿Quién soy?
- \* Creen que nadie les puede comprender .....

#### UNA CLAVE DE INTERPRETACIÓN

##### " LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO"

- \* Proceso en búsqueda del "SER"

↓

**CRISIS DE IDENTIDAD  
 CRISIS DE AUTOAFIRMACIÓN**

↓

- \* Proceso de AUTONOMÍA
- \* Proceso de INDEPENDENCIA

## ES UNA ETAPA DE ESPECIALES DIFICULTADES EN:

- \* La esfera emotivo - afectiva
- \* La esfera social - familiar
- \* La esfera escolar
- \* La esfera vocacional - profesional
- \* La esfera de los valores y aspectos religiosos

## TODO ESTO LES HACE COMPORTARSE DE FORMA :

### ■ Irritable y Distante

( Porque creen no ser comprendidos)

### ■ Reservada

( Porque temen el ridículo)

### ■ Jactanciosos

( Por alardear ante los otros motivados por su inseguridad)

### ■ Narcisista

( Porque estás pendiente de sí mismo/a y de sus constantes cambios)

### ■ Deprimidos

(Porque parece que nada les salga bien)

### ■ Rebeldes y provocadores

( Porque quieren autoafirmarse y decidir por sí mismos)

### ■ Desafiantes

( Porque es el único modo que conocen para que los padres los dejen en paz)

### ■ Escurridizos y no comprometidos

( Porque la confrontación directa les resulta demasiado desagradable, dolorosa y comprometida )

### ■ Hiperafectivos

(Necesitado/a de constante afecto y cercanía)

### ■ \* .....

## ACTITUDES BÁSICAS ANTE EL/LA ADOLESCENTE

### PROPONER

### EXPONER

### NO IMPONER

### Y ... NEGOCIA

EL MUNDO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

### Polarizado en

### Los amigos/as

**"Por tener amigos son capaces de hacer lo que nunca creían que harían"**

## GIROS FRECUENTES DEL ADOLESCENTE

- No me agobies, pero... no me olvides
- No me preguntes, pero... intérate por mí
- No vayas a verme, pero... estate allí
- Ignórame, pero... estate en casa conmigo
- No me toques, pero... quíereme
- No resaltes mis cualidades, pero... siéntete orgullos@ de mí
- Dime que no te gusta, porque sé que es lo que más te gusta
- No me controles, pero... ocúpate de mí
- No me corrijas, pero...oríentame
- Déjame hacer lo que yo quiera, pero... márcame el camino
- ....

## LA NORMA

( En la adolescencia)

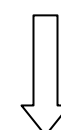
### AFECTO

+

### LÍMITE



RESPETO  
 ESCUCHA  
 ATENCIÓN  
 NO DESCALIFICATIVOS  
 NO HUMILLACIONES  
 NO DESPRECIOS



NEGOCIACIÓN

...

**NO SE AGOBIE MÁS DE LA CUENTA**

- La mayoría de las familias atraviesan un período durante la adolescencia de su hijo en el que a padres e hijos les resulta difícil la convivencia.
- La mayoría de los adolescentes, incluidos los que se portan de un modo muy rebelde, dan más tarde un giro psicológico – normalmente entre los dieciocho y los veinticinco años- y se hacen cercanos a sus padres.
- No está usted solo.
- Miles de padres están pasando por lo mismo que usted, y otros miles pasaron por ello y salieron bien.

## EN ESTA ETAPA PUEDE OCURRIR DE TODO

- Problemas con los estudios: Estudios o trabajos
- Enganchado a las nuevas tecnologías
- Los conflictivos horarios
- Mentiras y dudas
- Chantajes
- Amores y desamores
- Los amigos de nuestros hijos
- Desorden en todo
- Pasar de lo que dices
- Desafiarte ante un ¡NO!
- Deprimidos, Hundidos
- Escurrizos, no comprometidos
- Alcohol, drogas
- Violencia
- .....

## QUÉ PODEMOS HACER O CÓMO SITUARNOS ANTE UNA ETAPA TAN COMPLICADA

- Enseñar a **tolerar la frustración** es la mejor receta preventiva.
- Con el paso del tiempo habrá de abordarse:
  - \* Las dificultades de comunicación
  - \* Los pensamientos distorsionados
  - \* Los fracasos escolares
  - \* El exceso de hedonismo y nihilismo
  - \* La ausencia de sentido crítico
  - \* La incapacidad para resolver conflictos
  - \* La dificultad en el manejo de la ansiedad
  - \* La baja autoestima
  - \* La carencia de responsabilidad

\* La impulsividad

- Desde niños hay que ir delegándoles responsabilidades, transmitirles que asuman las consecuencias de sus actos o de su no hacer.
- El niño no sólo es el futuro, es el presente y en éste, hoy, debemos formarlo para que sea independiente, autónomo, que sea capaz de asumir las consecuencias de sus decisiones.

## Algunas pautas para educar hoy a tu adolescente

- Un **no** tiene que estar acompañado de un **sí**
- Piensa: algo habrá a lo largo del día a lo que puedas contestar **SÍ**
- Después de cada **No** razona el porqué de tu negativa.
- Educar contracorriente cuesta un esfuerzo inmenso, especialmente, entre los propios familiares o conocidos.
- Cuando estés con los nervios de punta, no entables una dialéctica inútil con tu hijo sobre salidas, amigos, novios, novias, estudios, horarios, relaciones sexuales,...
- Trata bien a tu adolescente, no le digas de lo que tengas que arrepentirte.
- Chillar no educa.
- Al compararlo con otro **chic@**, lo humillas, lo ridiculizas y haces que deteste todo lo que tú le digas.
- Dale mucho amor y estés dispuesta/o a tirar la toalla.
- Ni el **chic@** sabe cuánto te necesita todavía.
- Ten paciencia y aprende a esperar.
- Acepta que ocupas un segundo, tercer, cuarto,... plano.
- La permisividad no es buena y tú lo sabes.
- 
- La cuestión no es cómo va a encajar que le prohibas tal plan, sino ¡cuántas cosas positivas va a sacar por no hacerlo!

## INTENTA FOMENTAR ENTRE VOSOTROS ACTITUDES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- Hasta el chico ordenado se vuelve perezoso y desordenado.
- Cambia los hábitos, aficiónate a la lectura, la cocina, a dar paseos por el campo, a algún deporte,...
- No dejes pasar más facturas abultadas de teléfono acompañadas de monumentales broncas.
- Adopta soluciones.
- Pacta y concreta cuáles son sus tareas a partir de ahora. Mejor, pocas y claras, que muchas e indefinidas.
- Educar en la austeridad es una escuela de felicidad para el futuro: poco necesitas y todo lo agradeces.

- Emplea el tiempo que sea necesario y habla con tu hij@ del sexo abiertamente, aprovechando alguna oportunidad.
- Los horarios en una familia son indispensables para convivir.
- Háblale de lo que piensas de las drogas, el alcohol, las relaciones sexuales. Que tú seas una referencia clara de actuación.

## Para ir reflexionando

- Probablemente sea un buen ejercicio intentar ver cuánto espacio le deja usted a su hijo para que sea él mismo, y formularse preguntas como:

"¿Soy un padre controlador?"

"¿Escucho a mi hijo?"

"¿Permito que sus opiniones y gustos difieran de los míos?"

"¿Qué es lo que más me gusta de él/ella?"

## ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES DURANTE LA ADOLESCENCIA

### 1.- Infórmese

- Lea libros sobre la adolescencia.
- Piense en su adolescencia.
- Recuerde su lucha contra el [acné](#) o la vergüenza que le daba estar desarrollándose "demasiado" pronto o "demasiado" tarde.
- Prepárese para los altibajos en el estado de ánimo de un chi@ que antes era unas castañuelas
- Prepárese para tener cada vez más conflictos mientras su hijo adolescente intenta encontrar su lugar en el mundo y definir su propia identidad.

**Los padres que saben lo que les espera pueden afrontarlo mejor. Y, cuanto más sepa usted sobre la adolescencia, mejor podrá preparar a su hijo.**

### 2.- Hable con su hijo antes de que sea tarde

- Responda a las primeras preguntas que le formule su hijo sobre el cuerpo, como las diferencias entre chicos y chicas o de dónde vienen los niños. Pero no le sature con excesiva información -límitese a responder a sus preguntas.

- Usted conoce a su hij@. Cuando vea que empieza a contar chistes sobre sexo o que se preocupa más por su aspecto físico, será un buen momento para hacerle preguntas, como:

*¿Has notado algún cambio en tu cuerpo?*

*¿Has tenidos sentimientos y/o sensaciones extrañas?*

*¿A veces te pones triste sin saber por qué?*

### 3.- Póngase en el lugar de su hijo

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

### 4.- Escoja sus batallas

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

### 5.- No baje sus expectativas

Es esperable que a un adolescente le desagraden las expectativas que sus padres tienen sobre él.

De todos modos, los adolescentes necesitan saber que sus padres se preocupan lo suficiente por ellos como para esperar determinadas cosas de ellos.

- \* Rendir en los estudios
- \* Comportarse correctamente
- \* Respetar las normas de la casa son buenos puntos de referencia.

Si los padres tienen expectativas realistas, es más probable que los adolescentes intenten estar a la altura de las mismas.

### 6.- Informe a su hijo y manténgase informado

- \* Etapa de experimentación que incluye comportamientos arriesgados.
- \* Conversar con su hijo abiertamente sobre temas importantes.

- Conozca a los amigos de su hijo y a los padres de sus amigos.
- La comunicación regular entre los padres puede favorecerse y ayudarse los unos a los otros a hacer un seguimiento de las actividades de sus hijos sin que éstos se sientan vigilados.

### .- Sepa identificar las señales de alarma

- Un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de un chico puede indicar que existe un problema real que requiere ayuda profesional.
- Esté atento a si su hijo presenta una a varias de las siguientes señales de alarma:

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

### 8.- Respete la intimidad de su hijo

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

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

### 9.- Supervise lo que ve y lo que lee su hijo

- Programas de TV, revistas, libros, Internet, ...
- No tema fijarle límites sobre la cantidad de tiempo que puede pasar delante del televisor o del ordenador
- Averigüe qué aprende su hijo de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet.

### 10.- Establezca normas apropiadas

- La hora a la que su hijo debe acostarse ha de ser la adecuada para su edad, como cuando era un bebé.
- Recompense a su hijo por ser una persona digna de confianza. ¿Respetar la hora a la que debe llegar a casa por las noches? En tal caso, déjele volver media hora más tarde.
- Hacer que en casa haya "claridad de reglas", que sepan el qué y el por qué, para ayudarlos y formarlos. Que haya límites claros pero razonados, no impuestos, pues eso les da seguridad.
- No se sienta ofendido cuando su hijo no quiera salir tanto con usted como antes.

### ¿SE ACABARÁ ALGUNA VEZ?

- A medida que vaya pasando el tiempo y su hijo se vaya aproximando al final de la adolescencia, usted notará cómo disminuyen los altibajos propios de esta etapa.
- Y, al final, tendrá un hijo independiente, responsable y comunicativo.
- Recuerde el lema de los padres que tienen hijos en edad adolescente:

### ¡Estamos pasando por esto todos juntos y lo superaremos juntos!

### PARA PREVENIR SI QUIERES MALOGRAR A UN NIÑO O UN JOVEN

- I.- Dale todo lo que pide y quiere, satisface sus caprichos.  
Le harás creer que todo se alcanza sin esfuerzos y cuando sea mayor exigirá lo mismo de la sociedad.
- II. - Recoge lo que él tira o destruye a su antojo sin reprenderlo...  
Crearás en él la idea de que todo el mundo debe servirlo y que él tiene derecho a exigirlo.
- III. - Dale siempre la razón contra los padres, maestros, vecinos, los compañeros y mayores...  
  
Lo harás soberbio e injusto, convenciéndolo de su infabilidad.
- IV. - Aplaudes sus groserías y el uso de la fuerza bruta...  
Crearás que es justo aplicar la ley de la selva.
- V. - Cuando falte el respeto a alguien sonríele...  
Perderá la noción de la consideración a sí mismo.
- VI. - Tolera que sea desconsiderado con los humildes...  
Perderá la noción de la convivencia y el amor al prójimo.
- VII.- No le hagas ver a diario todo lo que posee...  
No comprenderá la deuda del hombre con la sociedad, le faltará el impulso generoso de la solidaridad social y será un resentido.
- VIII.- Deja que maltrate a los animales y destruya las plantas...  
Se convertirá en un hereje y no podrá gozar del maravilloso espectáculo que brinda la naturaleza.
- IX.- No lo reprendas cuando miente...  
Se convencerá de que puede engañar a los demás, pero perderá la confianza en la palabra.
- X.- Tolera que no respete la propiedad ajena...  
No podrá gozar de la suya.