



INSTITUTO CARLOS PEREYRA DE PUEBLA, A.C.



"La Iglesia, los pensadores cristianos y los filósofos más acertados afirman unánimemente que la sociedad se transformará si dedica sus esfuerzos a la Educación"

San José de Calasanz, 1621

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.
2 Sur 4702 Las Palmas
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04
<http://carlospereyra.edu.mx>



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual
Año 4, N° 7
Abril
2017

Adolescencia

Período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud, define la RAE. En ese agujero temporal que comprende, más o menos, entre los 14 y los 17 años, caerán la primera copa, el primer amor y la primera discusión seria con los padres (en la mayoría de los casos). Son años importantes. Una 'mala' adolescencia puede pasar factura a quien la sufre y a su familia, por lo que es recomendable trazar una hoja de ruta para que el joven llegue sano y salvo a la madurez.

Son muchos los padres que necesitan manual de instrucciones. Cuando su hijo de 15 años empieza a fallar en el colegio y cambia de amigos la preocupación es grande y acercarse al joven puede no resultar tarea fácil. "Hay familias que no entienden bien a sus hijos adolescentes y no saben cuándo su conducta es normal para su edad o patológica". Los cambios de humor son naturales a estas edades, pero la situación se desboca cuando hay consecuencias en su funcionalidad: dificultades académicas severas, agreden de forma constante...

El consumo de sustancias es uno de los marcadores para detectar un problema serio. A esas edades muchos jóvenes empiezan a experimentar. Sin embargo, hay que poner la voz de alarma cuando llegan en estado inconveniente o no se presentan en casa cuando se les espera.

- Entender que el joven crónicamente malhumorado no se siente así por gusto. Está dolido y espera una de estas tres cosas: un consuelo, un reconocimiento o una disculpa.
- No recordarles sus dificultades. Hacerlo incrementaría su dolor -porque ellos ya saben que les va mal- así que lo ideal es aportar soluciones.
- No mostrar superioridad. Aunque es lógico que los hijos se reflejen en sus padres, en esta etapa necesitan oponerse a ellos. Lo más adecuado es estar cerca mostrando interés y no rebajando la importancia de lo que les pasa o sienten.
- Participar con ideas, más que con consejos. Dar lecciones sin conocer la causa del malhumor delatará falta de sensibilidad por parte de los padres.
- Aguantar. Los padres son los adultos, así que es importante no caer en la provocación. Si responden mal, trasladarán la lucha interna de los adolescentes en una lucha contra ellos.
- Ofrecer confort y sosiego. "El adolescente malhumorado es como el lactante que llora. Debemos calmarle, no agobiarle".
- No reprender el malhumor. Es positivo acercarse a este estado de ánimo con cariño. Esto no quiere decir que haya que sonreír como si no pasara nada. El joven enfadado está emitiendo un mensaje y necesita que éste sea recibido y escuchado.
- No eximirle de sus obligaciones para que no esté malhumorado. Las normas son primordiales para el desarrollo del joven. Si se le consiente que deje sus responsabilidades, solo se conseguirá que ese estado de ánimo pase a formar parte permanente de su forma de ser.

Redes sociales, ¿sí o no?

Las redes sociales son un mundo desconocido y temible para muchos padres de adolescentes. Los niños se adentran en el mundo digital a edades tempranas y es inevitable que se creen perfiles en Facebook o Instagram. Una vez más, el diálogo es la vía para manejar correctamente este momento: "Hay que informarles de cómo deben usarlas, a quién agregar o qué clase de contenidos publicar". En esa conversación deben dejarse claro cuáles son los peligros de estas redes y acordar cuándo deben acceder a ellas. "Hay que evitar que pasen demasiado tiempo conectados, por lo que se debe preestablecer un horario. No hay que permitir que el tener sus perfiles haga que abandone sus amistades de siempre". Una vez cerrados los términos, lo conveniente es darles libertad.

Pautas para manejar el malhumor adolescente

La revolución hormonal, física y emocional se hace notar, en gran medida, en malas contestaciones o que el joven se sienta entristecido de vez en cuando.

- Identificar el origen del mal humor. Lo principal es acercarse sin preguntarle directamente porque probablemente negará este estado de ánimo.

Como padres debemos convenir con ellos los horarios de forma consensuada. Atar en corto a un adolescente puede ser contraproducente, de modo que negociar este tema con ellos es crucial. A qué hora llegan sus amigos, cuál es el evento al que van... En función de estos factores se debe pactar cuándo llegarán a casa, y una vez fijados los términos, ellos deben hacerse cargo de cumplir su promesa.

Una cuestión de responsabilidad

Se habla de una era de niños de cristal a los que se trata, en ocasiones, como inválidos. Que se hagan cargo de las consecuencias de sus actos es la mejor manera de que empiecen a ser adultos y que disfruten de su libertad de forma inteligente. "No me gusta la palabra castigar, lo que se debe hacer es responsabilizarle de sus acciones y que sepa que cuando hace mal, tendrá consecuencias, igual que sucede en el mundo de los adultos".

Para marcar estos límites el primer paso es escuchar a los hijos -"algo que muchas veces no se hace"- sin forzarles a comunicarse pero creando entornos que inciten a ello. Un viaje en coche o una actividad deportiva en familia pueden ser los mejores escenarios para que el adolescente se abra y comparta sus preocupaciones.

"Aunque físicamente tengan cuerpo de mujeres u hombres, se sienten débiles, son inmaduros y necesitan a sus padres". Apoyarles quitándole imposiciones a las discusiones es el mejor camino. Por ejemplo, cuando el hijo empieza a tener amistades que no gustan a los padres, lo último que se debe hacer es prohibirle salir con ellos. "Debemos conocer por qué a nuestro hijo le gusta esa persona, no recurrir a la oposición franca, eso casi nunca sale bien". La mejor táctica para crear puentes es invitar a ese amigo a casa y conocerle bien: "Preguntarle por qué le gusta ese amigo y si sigue sin parecernos bien decirle que es su actitud la que no nos gusta, no la persona en sí".

Llevar a los hijos por el camino de la adolescencia saludable puede ser una labor difícil para padres con horarios complicados o con problemas en su matrimonio. De hecho, es en la adolescencia cuando los niños comienzan a darse cuenta de forma más consciente de los altibajos del hogar: "El adolescente ya se da cuenta de muchas cosas, así que es conveniente no ocultarle la realidad. Este periodo viene determinado en gran medida por los elementos familiares y sociales que les rodean".

Si se dispone de poco tiempo para charlar con un hijo, es vital que este tiempo se dedique de forma plena. Hay que escucharle activamente, dejarlo todo y preocuparse por lo que cuenta.

Cuándo acudir a un profesional

La adolescencia afecta a chicos y chicas por igual pero lo manifiestan de forma diferente. Los varones muestran conductas más impulsivas o agresivas, mientras que en ellas la adolescencia se refleja más en la inseguridad o en trastornos alimentarios.

Los padres deben estar preparados cuando cumplen los doce años. En los tiempos que corren, se fuerza a los niños a crecer más rápido pero desgraciadamente, a cambio, no se les encargan más obligaciones.

Si a lo largo de esta etapa se aprecia que abandona sus responsabilidades y comienza a tener comportamientos peligrosos para ellos o para los demás de forma habitual, será el momento de acudir a un profesional que les asesore, una tercera persona externa e imparcial puede suavizar mucho la situación.

No gestionar bien estos años peligrosos puede traer consecuencias para el futuro del joven. "Si la conducta adolescente se perpetúa muchos años, es un síntoma de inmadurez". Estos 'eternos adolescentes' acabarían reflejando trastornos de personalidad o afectivos.