



## Consejos para hijos e hijas adolescentes. Entendiendo a tu padre y a tu madre.

Nuria B. Cintrano Varo  
Psicóloga del Gabinete Municipal de Psicología para la Adolescencia y Juventud  
Mayo, 2018

*\*NOTA: Algunos textos que se pueden leer en este documento han sido extraídos de varias fuentes especializadas en adolescencia y juventud*

### **Ser adolescente es complicado.**

Los y las adolescentes sois personas en construcción, en formación. Vuestros/as padres y madres hasta hace poco tenían en casa a niños/as y ahora se encuentran con medio adultos/as.

Estáis viviendo una nueva aventura, ya no es la que os leían en cuentos, ahora sois protagonistas y queréis el “Oscar”

No es fácil ser adolescente, son muchos los cambios a los que os enfrentáis en esta edad, los hay físicos, mentales, afectivos, sociales y emocionales. Es un caos.

Queréis crecer rápido, ser mayores, pero también a veces os resistís a dejar de ser el niño o la niña que lleváis dentro.

Los conflictos a los que se enfrentan vuestros/as padres y madres cuando os educan son inevitables, **Pondrán a prueba su talento, su capacidad para ser padres y madres y salir airosos/as de esta gran prueba.**

Os aconsejo que seáis comprensivos/as. Si lo pensáis a fondo veréis como os gusta sentir que esa protección y seguridad están ahí.

Recordad que padres y madres también fueron adolescentes, saben de qué va esto de madurar.



### **SERENIDAD**

Cuando hay un problema que hablar en casa, **os recomiendo que estéis tranquilos/as** y que busquéis el momento oportuno. **A** veces hay que dejar pasar horas o días. ¡Paciencia! ¡Veréis qué diferencia! Va a merecer la pena. Probadlo.



## COMUNICACIÓN

Es mejor que cuidéis lo que decís y cómo lo decís. A veces cuando os enfadáis podéis perder los papeles. ¿Conocéis el dicho “la ira, ciega”? Cuando estamos muy enfadados/as podemos decir cosas que no sentimos, después nos arrepentimos pero ya está dicho. Aunque saben que no es lo que sentís, hace daño... Seguramente eso también os haya pasado así que entendéis lo que digo. La mejor forma de evitarlo es lo que os proponía en el “bocadillo” anterior, no tratar temas “en caliente”, esperar un momento mejor. Algunos ejemplos:

-“**Me estás amargando la vida**” ¿De verdad creéis que es así? Pensad que aunque os frustre, cada cosa tiene su momento. Recordad que os protegen y que eso cambiará según vayáis madurando.

-“**Ahí os quedáis, me voy de casa**” Tened cuidado porque pueden aceptar la amenaza, sería una lección muy dura.

- “**Tú no tienes ni idea**“ Puede ser cierto, pero padres y madres tienen años de experiencia, confiad.

- “**Qué ganas tengo de cumplir 18 y dejar esta casa**“ No es fácil, lo sé. Sería menos complicado evitar problemas y dejar que hagáis lo que queráis, pero fijaos bien, escogen la opción más difícil. ¿Por qué lo harán? Primero porque os quieren y segundo porque os educan, os enseñan, en vez de mal criaros.

-Cuando estamos nerviosos/as, decimos y hacemos cosas que ayudan muy poco a resolver un problema. En ocasiones repetís, insistís y así solo sacáis de quicio a quienes os escuchan por lo que la cosa aún se complica más. **No seas “un disco rallado”**, solo sirve para que tu padre y tu madre se irriten, recuerda que ni están desmemoriados/as ni sordos/as.

-¿**Soléis alzar la voz?** Cuando se grita **la comunicación se pierde**, no es posible entenderse.

Practicad las siguientes frases: “**pues a lo mejor tienes razón, pero...**”, “**claro, no lo había pensado, pero...**”, “**esto es verdad, pero...**”, “**vale, me he equivocado, pero...**”, después dais vuestros punto de vista.

Os sugiero que practiquéis el **empezar** las conversaciones “complicadas” por un “te entiendo”, “me pongo en tu lugar”, “comprendo lo que me dices”, para **continuar** con “sin embargo yo pienso que...”, “a pesar de lo que me dices yo creo que...”, para **acabar** con “por lo tanto me gustaría que...”.

Es bueno comer y cenar en familia. Tendréis la oportunidad de ver como eres un/a miembro importante de ella y seguro que podéis poner un granito de arena ayudando a resolver algún problema familiar. No llevéis de invitado a la mesa ni a la televisión ni al móvil.

**Contad vuestras cosas**, bueno algunas cosas ;) aunque no os pregunten. A veces no saben si es mejor callar o preguntar. Que no os dé miedo, no son perfectos/as y lo saben.



## COMPRENSIÓN

Necesitáis señales de alerta, son avisos de algunos peligros que por el momento es difícil que veáis sin ayuda.

Padres y madres protegen, os dan seguridad para que no os desorientéis y así ayudaros a conseguir vuestras metas. Cada edad necesita unos límites diferentes, hay que ir adaptándolos por el camino y dependerá del nivel de responsabilidad y grado de confianza que les vayáis mostrando. Así que no existe fórmula mágica. Sed comprensivos/as.

Puede ser de ayuda demostrarles con hechos y no solo con palabras, que se puede confiar en vosotros/as. Si creéis realmente que son demasiado estrictos/as proponed que consulten a profesionales (orientadores/as, psicólogos/as, educadores/as...) o a otros/as padres y madres de confianza para ellos/as.

## EL REFUERZO



No olvidéis **decir y demostrar** a padres y a madres que les queréis.

Es cierto que a veces podéis sentir os dolidos/as por sus comentarios o acciones y os puede costar mostraros afectuosos/as pero... ¿De verdad creéis que lo hacen por desprecio y a conciencia? Vamos a verlo desde otro punto de vista, el de tu padre y tu madre.

¿Podría ser que se sienten frustrados? Os intentan mostrar el camino y estáis en otra cosa.

¿Podría ser que se vean impotentes por no haceros entender?

¿Podría ser que tengan miedo de la gran cantidad de nuevos retos a los que os enfrentáis y que estén en constante estado de alerta, con la escopeta preparada?

¿Podría ser que tienen miedo a equivocarse o a no estar a la altura?

Sí, hay explicaciones mucho más razonables que la de pensar que en casa no os quieren.

Por todo ello, todos/as en casa necesitamos escuchar palabras como **gracias y os quiero**.



## AMISTADES

En ocasiones, reunid a los/las amigos/as en casa, tranquilizaríais a vuestros/as padres y madres. Les mostraríais que son buenos/as chicos/as. Para eso podríais llegar a acuerdos sobre lo que os gustaría que pasara cuando os reunáis en casa.

A veces se preocuparán por el círculo de amigos/as que habéis elegido. Intentad que lo conozcan de cerca y así les mostráis lo geniales que son. Si son tan estupendos/as como decís todo irá bien, por el contrario si ven “peligro” harán lo que esté en sus manos para que os retiréis de su influencia. ¿Vosotros/as no lo haríais? Sería bueno que antes de juzgarles y enfadaros, les preguntéis por las razones por las de que actúan como lo hacen (recuerda elegir un buen momento).

Es verdad, que sus tiempos fueron otros y quizá hay que hacerles entender algunos cambios pero nunca van a aceptar aquellos que os pongan en riesgo.



## RESPONSABILIDADES Y RECOMPENSAS

La casa es de todos/as, así que no queda otra que la de colaborar en tareas, etc. ¡Ojo, no es un trabajo! No es algo que se pague, la casa es de toda la familia. Es tentador acomodarse en casa como en un hotel “todo incluido” pero después os quejaréis de que no os hacen caso, os perderéis el “calorcito” que a veces necesitamos de la familia y, además cuando os toque independizaros, vais a echar de menos no haber aprendido a convivir con otros/as.

Sabemos que el orden de vuestra habitación es el mismo que está en vuestra cabeza pero pensad el tiempo que perdéis en encontrar las cosas y encima, si las encontráis a tiempo, resulta que o están sucios los pantalones, o arrugada la camisa... Intentad ser un poco más ordenados/as, lo vais a agradecer mucho.

El esfuerzo es necesario, si os regalan todo, si os lo dan todo hecho, os va a costar saber cuánto valéis, os volveréis vagos/as, no valoraréis los logros, no asumiréis los fracasos, culparéis al mundo de vuestra desgracia. Tomaréis el papel de víctima y solo sabréis quejaros. Eso no es nada bueno ni para vosotros/as ni para la autoestima, abriréis la puerta a los complejos y los miedos.



## IGUALDAD

Que os eduquen en Igualdad de Género es un regalo.

NO somos diferentes por razón de género. Vivid, sentid, elegid plena y libremente sin que el género limite vuestros/as gustos, estudios, trabajos, ascensos... Dejad abiertas todas vuestras opciones. Estaréis más integrados/as en la sociedad en la que vais a vivir.

Tanto si sois chicos como chicas ser igualitario/a os sumará + + + +, no os restará - - - -

Sois ciudadanos del mundo, un lugar donde convivimos diferentes razas, religiones, personas únicas. Aceptad a todas ellas.



## LA INTIMIDAD

Hay padres y madres quienes buscando protegeros, les cuesta mucho respetar vuestra intimidad. Sienten que os despistáis o incluso que os ponéis en peligro en muchas de las cosas que hacéis, así que lo hacen asunto suyo. Si les dais la seguridad de que pueden confiar en vosotros/as no sentirán la necesidad de investigar por su cuenta. Sí que es cierto que en caso de que detecten señales de alarma no tendrán más remedio que invadirla hasta llegar al fondo del problema. Hablad con ellos y demostrad que pueden confiar. ¡Ojo, con hechos, no solo con palabras!

Si dais motivos para que la confianza se rompa, os recortarán las libertades y tendréis que esperar hasta que las podáis volver a recuperar.

Todo pasará. Los límites irán desapareciendo según la madurez que mostréis. Llegará un momento en que sean innecesarios y podáis volar solos/as. Hay hijos/as que necesitan frenos y otros/as acelerador. ¿Qué necesitas tú?



## OTROS CONSEJOS

- Recordad que padres y madres no son colegas. Vuestros/as amigos/as están fuera de casa.
- ¿Sois de los/las que intentáis convencer en casa y a vosotros/as mismos/as de que la culpa de vuestros problemas en el instituto son del centro y/o del profesorado? Si lo hacéis no tomaréis vuestra parte de responsabilidad. No podemos pretender que todos/as cambien para que nuestra vida sea mejor. ¿No sería más lógico pensar que los cambios son vuestros, que dependen de vosotros/as y de nadie más? Si es algo vuestro, también está en vuestras manos la solución. Búscadla y que no os importe aceptar los errores, ellos son una parte fundamental del aprendizaje. Este consejo os vale para todos los problemas. Las malas rachas pasan.
- Si algo no va “bien”, no os vengáis abajo. No os sintáis “mal alumno/a, mal hijo/a, mal hermano/a, mal amigo/a...” Seguro que habréis cometido errores, no hay personas perfectas. Eso sí, poned solución.
- No es bueno compararse con otros/as, somos únicos/as, irrepetibles.
- ¡ALARMA! Cuidad el tiempo de uso de móvil, televisión, Internet. No seáis esclavos/as de las redes sociales. ¿Se enfadan en casa porque pasamos mucho tiempo enganchados/as? Entiendo que os cueste entenderlo pero llevan razón. El mundo real está ahí fuera. Una cosa es el uso y otra el abuso. Hay momento para todo.
- Paciencia, han sido padres y madres de niños/as hasta hace nada, también necesitan su tiempo para comprobar que os hacéis mayores y autónomos.

## NOTA DE LA AUTORA

Esta guía trata de ser de ayuda para esas malas rachas que a veces pasáis en casa. Paciencia, de verdad, todo pasa.

Si en ocasiones os he parecido crítica con vuestros comportamientos, no es una crítica a vosotros, no sois un problema en casa, son cosas de la edad pero también os toca poner de vuestra parte para que todo pase de forma más llevadera y saludable

Finalmente quiero dar las gracias a todos/as los y las jóvenes y adolescentes que han pasado por este Gabinete por todo lo que me habéis enseñado. **G R A C I A S**