



Consejos para padres y madres de adolescentes

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

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

Nadie nace sabiendo ser padre o madre, es complicado y más aún cuando nuestro/a hijo/a ha llegado a la adolescencia.

No es fácil ser adolescente, son muchos y vertiginosos los cambios físicos, cognitivos, emocionales a los que se enfrentan en esta etapa de sus vidas, son personas en construcción.

Queremos que niños/as y adolescentes crezcan rápido, que se hagan mayores, obedientes, maduros/as, **que no molesten.**

Los **conflictos cuando se educan a hijos /as son inevitables**, podrán a prueba el talento, la capacidad de padres y madres para poder afrontarlos y salir airoso/as de esta gran prueba.

SERENIDAD

Cuando ante un conflicto tengan que hablar con su hijo/a adolescente, **tienen que procurar estar tranquilos/as**, a veces hay que dejar pasar horas o días. Cuando estamos alterados/as (y tienen un arte especial para sacar de quicio) decimos cosas que ayudan muy poco a resolver el motivo de la discordia.

Cuando están descontrolados/as necesitan personas adultas tranquilas. Si nos descontrolamos también ¿quién va a educar? ¿quién les va a mostrar cómo se solucionan sus problemas?

No comience una conversación si no se siente capaz de terminarla con tranquilidad y serenidad, de otra forma perderá el control y la conversación terminará en discusión.

No grite y no deje que él o ella grite. Si usted lo hace permitirá que lo hagan ellos/ellas también. Cuando la voz se eleva **la comunicación se pierde** y no es posible entenderse ni comprenderse.

FIRMEZA

Firmeza, en este caso, significa que **lo que ustedes dicen que van a hacer, lo hacen**. A veces por cansancio, por comodidad, por dar “otra oportunidad” no hacemos lo que les hemos dicho. Nuestros/as hijos/as lo saben y lo utilizan, no hay maldad en ello, hay astucia.

Necesitan límites, señales de alerta que les avisen de que tras esa prohibición puede haber un peligro, les protegemos, eso les hará más seguros/as.

Cada edad necesita unos límites diferentes, hay que ir adecuándolos por el camino, de esta manera no se desorientarán ni se perderán. Vendrán marcados por la madurez que vaya mostrando cada joven así que no existe fórmula mágica que indique cual, ni cuanto ni cuando. Siempre hay que explicarles de forma razonada el sentido de cada uno.

Puede ser de ayuda consultar o dialogar sobre los límites con padres y madres con hijos/as de la misma edad. No se fíe de comentarios del tipo “ los padres o las madres de mis amigos/as les dejan mucho más tarde que a mí”, “eres el/la más estricto/a de todos/as”...

No castigue "en caliente" porque amenazará con castigos que no podrá cumplir. Procure que la falta y el castigo sean proporcionados, inmediatos y cortos en el tiempo.

COMUNICACIÓN

Cuide lo que diga mientras educa. Procure no decir:

“**Me estás amargando la vida**” porque sus hijos/as tienen padres y madres para que les eduquen no para que les ilusionen.

“**Ahí tienes la puerta, pero si sales no vuelvas a entrar**“, sus hijos/as pueden aceptar el envite.

“**Tú no tienes ni idea de qué va la vida**“ porque nadie tiene ni idea, lo que ustedes tienen son años de experiencia y eso no se puede enseñar, solo se puede vivir.

“**Como sigas así vas a ser un/a desgraciado/a**” porque esa frase solo asusta al que la dice. ¿No ve que después de discutir, el/la adolescente duerme plácidamente mientras usted se queda desvelado/a y a veces a punto del ataque de nervios?

“**Qué ganas tengo de que crezcas y te vayas de casa**“ porque parece que le molestara que su hijo/a viva la vida que tiene que vivir.

Pero sobre todo **no le diga nada con hastío, con desgana, con rabia, abatido/a**. Cuando su hijo/a adolescente sea adulto/a se comportará como adulto/a, ahora que es adolescente se comporta como tal.

Presente **batalla sólo cuando se sienta con fuerzas de ganarla**. No "se queme" cuando no sea estrictamente necesario. Intente luchar por ser más coherente y procure no hacer nunca nada que vaya en contra de lo que ha expresado que son sus ideas, predique con el ejemplo.

No le responda nunca: "**porque sí**", ni "**porque soy tu padre o tu madre**", ni "**mientras estés en esta casa...**". Razone su orden, aunque no la acepte. Luego calle y aguante firme.

Practique las siguientes frases: "**pues a lo mejor tienes razón**", "**claro, no lo había pensado**", "**esto que dices es cierto**", "**acepto mi error**". Utilícelas siempre que el tema o la situación le permita renunciar a algo no demasiado importante.

Empiece 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...**". Eso es ser asertivo/a.

Padres y madres no se deben contradecir. Les recuerdo que los/las adolescentes tienen un Máster en "echar a pelear a sus padres y madres". La firmeza ayuda a evitar esta situación. No se pelee, desautorice, ni demuestre enfado con su pareja delante del /la adolescente.

Hable mucho menos y escúchele mucho más. Esto no significa que no pueda dar su punto de vista, pero es mejor **hablar menos y escuchar más**. No se sienta continuamente en la obligación de mostrar su desacuerdo.

Use un vocabulario directo. No se vaya por las ramas. No hable demasiado. Utilice **frases cortas, pero contundentes**. Cuanto más habla, más terreno gana el/la adolescente y más discutirá las órdenes.

No sea "un disco rallado" repitiendo y repitiendo aquello que quiera conseguir de su hijo/a. Habrá comprobado que su irritabilidad aumenta para acabar en una gran discusión. En lugar de ello, actúe.

Procure buscar temas que no sean demasiado conflictivos, temas "neutros", que mantengan charlas agradables. No se preocupe, éstos ya se encargará su hijo/a de sacarlos a debate.

Hagan las comidas importantes del día con su hijo/a, aún mejor en familia. Ahí tendrá la oportunidad de mantener estas charlas amenas, nunca discusiones, en las que irá descubriendo a la persona que se está formando, madurando. No tenga invitada a la mesa ni a la televisión ni al móvil.

Hágale preguntas acerca del **por qué de sus ideas** sin enjuiciarlas. Es importante para establecer un buen canal de comunicación.

Cuéntele sus cosas aunque no le pregunte. No le dé miedo que vea que no es perfecto/a (él o ella ya se ha dado cuenta). Muéstrese tal como es.

No le humille con insultos o comentarios sarcásticos, esto no sólo será perjudicial para la comunicación, sino algo aún más importante, afectará a su autoestima.

Olvide la ironía cuando hable con él/ella de sus cosas. No sea cínico/a.

Rectifique cuando se equivoque. No piense que perderá su prestigio o su autoridad (¿qué prestigio? ¿qué autoridad?). Si se equivoca, hágalo saber. Su sinceridad será bien recibida y le respetará aún más.

Aunque le cueste mucho esfuerzo porque prevea una reacción negativa, no renuncie a buscar una ocasión propicia para decirle la verdad a su hijo/a.

EL REFUERZO

No olvide decir y demostrar a su hijo/a que le quiere. Busque el momento para expresarle que se siente orgulloso/a de cómo es, de quien es, de lo que hace... Busque sus virtudes y dígaselas.

Es cierto que a veces podemos sentirnos dolidos/as por sus comentarios o acciones y nos puede costar mostrarnos afectuosos/as pero... ¿de verdad creen que lo hacen por desprecio y a conciencia?

Veámoslo desde otra perspectiva.

¿Podría ser que no saben canalizar sus frustraciones (recordemos que aún no son personas maduras) y las expresan en el único lugar donde se sienten seguros/as, su casa, y con quienes se sienten protegidos/as, sus padres y madres?

¿Podría ser que ante la falta de madurez no sepan expresar lo que sienten y por ello se disparan?

¿Podría ser que las hormonas les mantienen a punto de explosión?,

¿Podría ser que tengan miedo a la gran cantidad de nuevos retos a los que se enfrentan haciéndoles estar en constante estado de alerta, con la escopeta cargada?...

Sí, hay explicaciones mucho más congruentes y razonables que la de pensar que su hijo/a no le quiere.

Imagine un semáforo. El **verde** le indicará todas esas cosas positivas que tiene su hijo/a **y que necesita saber que usted valora**. El **rojo** es el peligro, adicciones, faltas de respeto graves, conductas delictivas, problemas serios de conducta en el IES, seguramente no será su caso. Finalmente llega el **ámbar**, ahí están la mayoría de las cosas que le irritan de su hijo/a, casi todas son propias del/la adolescente, me refiero al desorden, la higiene, el pasotismo, la puntualidad, la desobediencia, los horarios, las salidas, sus modas, etc. Educar sí pero con paciencia ¿Recuerda su adolescencia?

IGUALDAD

Eduque a su hijo y a su hija en Igualdad. Es un regalo.

Hombres y mujeres, niños y niñas, los y las adolescentes NO son diferentes por razón de género. Denles la posibilidad de vivir, sentir, elegir plena y libremente sin que el género limite sus gustos, sus estudios, sus trabajos, sus ascensos, todas sus opciones. Educar así es ayudarles a la integración en la sociedad en la que van a vivir y será congruente con los valores del mundo que les rodea.

Le sumará, no le restará.

AMISTADES

Facilite que la pandilla se reúna en casa, en vez de hacerlo en cualquier otro sitio. Fije sus condiciones, las que sean indispensables, haga que se cumplan y no moleste.

No critique su círculo de amigos/as. Intente conocerlo de cerca y si ve “peligro” haga que se de cuenta con paciencia, buscando el lugar y momento apropiado, con argumentos objetivos y no por razones de lo que usted prefiere o lo que a usted le gusta.

Le recuerdo que hable con otros padres y otras madres sobre lugares y horarios de salida, intenten acordar respuestas comunes.

Entender sus pautas de socialización es fundamental, hay que mostrarse flexibles y positivos/as, ser rígidos/as y convencionales les dificultará la adaptación a su entorno. Los tiempos en que usted fue adolescente, no son los de ahora.

No le ridiculice ante sus amigos, no le critique, regañe en público. El sentido del ridículo le hará reaccionar con mayor rebeldía.

No hacer comparaciones entre hermanos/as ni amigos/as. Afortunadamente cada uno/a de ellos/as son personas distintas en aptitudes, gustos, necesidades educativas, capacidades, intereses...

RESPONSABILIDADES Y RECOMPENSAS

Dele responsabilidad de verdad y no olvide el refuerzo o la recompensa (no material), nadie nace sabiendo.

La casa es de todos/as, así que hay que colaborar en tareas, mandados, etc. ¡Ojo, no es un trabajo! No es algo que se incentiva con una paga, es un deber de todos/as los/las integrantes de la familia. No convierta su casa en un hotel “todo incluido” y después proteste por la falta de colaboración en casa.

¡Recuerde! El orden de la habitación del/la adolescente es reflejo del orden, mejor dicho, desorden que tiene su cabeza.

No hay recompensa sin esfuerzo, hay que educar en valores. El esfuerzo es necesario, si le regala todo o se lo da todo hecho, evitará que desarrolle sus potencialidades, su creatividad... Se volverá perezoso/a y no asumirá sus fracasos, lo/la culpará a usted de su desgracia. Él/ella tomará el papel de víctima y solo sabrá quejarse.

Las tareas de la casa son algo que se enseña desde que son pequeños/as, no se espera a que tengan cuerpo de hombre o mujer para pedirles colaboración porque será tarde, no saben, no forma parte de su rutina. Recuerden que es sólo el cuerpo el que parece adulto, su “cabeza” es la de un/a niño/a que está intentando dar el salto a la edad adulta y es difícil. Es muy complicado porque hay cosas atractivas de la edad adulta que les aceleran para poder conseguirlas pero también hay muchas de la infancia que les retienen. ¿Qué le tocará hoy, acelerar o frenar? ¿Hoy es más adulto/a o más niño/a?

LA INTIMIDAD DE SU HIJO/A

Respete la intimidad de su hijo/a. Algunos padres y madres, es comprensible, buscan proteger y les cuesta mucho respetar su intimidad. Sienten que todo cuanto hacen es asunto suyo. Pero para ayudar a su hijo/ a convertirse en una persona adulta deberá respetar su intimidad. Si detecta señales de alarma, entonces no tendrá más remedio que invadirla hasta llegar al fondo del problema. Pero, en caso contrario, deberá mantenerse al margen.

En la práctica esto significa que el dormitorio de un/a adolescente, sus libros, sus correos electrónicos y sus llamadas telefónicas deben ser algo completamente privado. Tampoco debe esperar que su hijo/a comparta con usted todas sus ideas o actividades. Está claro que por motivos de seguridad siempre debe saber dónde está, qué está haciendo, con quién está y cuándo volverá, pero no necesita conocer todos los detalles. Y, por descontado, no espere que le pida que le acompañe.

Deje que su hijo/a sepa que confía en él/ella. Pero, si se dan motivos para que la confianza se rompa, su hijo/a deberá disfrutar de menos libertades hasta que las recupere. Los límites irán desapareciendo en relación a la madurez que presente hasta que sean innecesarios y pueda volar solo/a.

OTROS CONSEJOS

- No sea ni pasivo/a ni autoritario/a, no es su amigo/a ni su jefe, es su padre o su madre.
- En su presencia, no culpe al instituto y a los profesores. Si lo hace le liberará de su parte de responsabilidad y desautorizará al centro educativo para un futuro. Acuda al centro donde estudia. Procure recabar la máxima información de sus profesores/as y tutor/a. Fijen objetivos comunes.
- Ni se le ocurra pensar que todo es culpa de usted si algo no va “bien”. Seguro que ha cometido errores, no hay padres ni madres perfectos/as. Eso sí, póngale solución.
- Vigile la calidad y cantidad de tiempo de uso de móvil, televisión, Internet. Sea muy cuidadoso/a en este tema, aunque tenga que oír muchas protestas. Respecto a los móviles y redes sociales, no permita que los tengan antes de tiempo. El mal uso es muy peligroso, serán necesarios filtros seguros hasta garantizarnos el buen uso.
- Destierre el deseo de quedar bien ante otros matrimonios y familiares, no hay familias perfectas.
- Procure convencerse de que su hijo/a ya no es tan niño/a. No se contradiga diciéndole que ya es adulto/a y, en cambio, lo/la siga tratando como a un/a chiquillo/a.
- Ojo con la idea de que logre lo que usted no consiguió. Sus aptitudes e intereses pueden ser muy diferentes. Es su hijo/a, no su doble.

NOTA DE LA AUTORA

En este documento he tratado de hacer un breve recorrido por todas esas “charlas” mantenidas durante mas de 25 años con padres y madres preocupados/as por sus hijos/as y con ellos/ellas, adolescentes y jóvenes.

En esta guía he recabado las orientaciones a las preocupaciones que con mayor frecuencia han llegado al Gabinete. Espero que les sean de ayuda.

Quiero agradecer el aprendizaje que he recibido de todas las madres y todos los padres que han acudido al Gabinete.

Nuria B. Cintrano Varo

Psicóloga del Gabinete de Psicología y Juventud

Delegación de Juventud del Exmo Ayto de Estepona

31 de mayo de 2018