

¿ CONOCES → REALMENTE A TU HIJO ADOLESCENTE ?



JANEY DOWNSHIRE
Y NAELLA GREW



JANEY DOWNSHIRE
Y NAELLA GREW

¿ CONOCES
→ **REALMENTE**
A TU HIJO
ADOLESCENTE ?

DIANA

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

LO QUE NECESITAN SABER LOS PADRES

¿Qué esta sucediendo tras bambalinas en tu adolescente?

Comprendiendo las reacciones y las respuestas

Como el cerebro dirige el motor del comportamiento

CAPÍTULO 2

LA MONTAÑA RUSA EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE

El vínculo entre el cerebro y el comportamiento adolescente

Trabajo en desarrollo

Bioquímica: el combustible que alimenta el motor del comportamiento

Cerebros: masculinidad y feminidad

¿Esta todo bien con tu adolescente, o no lo esta?

CAPÍTULO 3

DESARROLLANDO HÁBITOS Y HABILIDADES COMO PADRES

Construyendo la autoconciencia parental

Estrés = reacciones + respuestas

Creando una atmosfera contagiosa

Comunicacion no verbal

Ser un modelo a seguir

CAPÍTULO 4

PERSONALIDAD Y CARÁCTER: PREPARANDO EL CABLEADO PARA LA ADULTEZ

Los elementos basicos de la personalidad

La personalidad como un proceso

Ser padres investigadores

Implementando el cambio: estilos de personalidad y respuestas efectivas de los padres

CAPÍTULO 5

COMPORTAMIENTOS, HÁBITOS Y PASATIEMPOS ADOLESCENTES: ¿QUÉ ES NORMAL Y CUÁNDO ME TENGO QUE PREOCUPAR?

Afinando y equilibrando el cerebro adolescente

¿Como es que los adolescentes varían tanto?

Experimentacion y riesgo: moverse con confianza fuera de la zona de confort

Contratar el tipo correcto de padres

CAPÍTULO 6

ENTENDIENDO LOS COMPORTAMIENTOS, HÁBITOS Y PASATIEMPOS ADOLESCENTES MÁS DESAFIANTES

Puede haber problemas mas adelante

¿Como luce el no estar bien y como ayudan estas estrategias de afrontamiento?

Viviendo en un mundo de fantasía

Momento para que los padres se aviven

CAPÍTULO 7

¿QUÉ SUCEDE EN EL MUNDO DIGITAL Y TECNOLÓGICO?

Los pros y los contras del internet

Comunicacion y socializacion en línea

El potencial de adiccion

CAPÍTULO 8

APORTE PARENTAL

Usa la relacion con tu adolescente para establecer fundamentos seguros

Lidiando con el mal comportamiento

Estilos de comunicacion

Consejos principales en comunicacion

La importancia de las fronteras
Disciplina buena, firme
Experimentando la vida escolar

CAPÍTULO 9

EN CONCLUSIÓN: EL PUNTO DE FUSIÓN FAMILIAR

Como usar la vida familiar para dar a tus hijos las alas para volar
Mama y papa, hijo e hija
En resumen

LECTURAS ADICIONALES

Personalidad
Diferencias de género
Optimismo / resiliencia
Neurociencia / neurobiología
Ser padres / inteligencia emocional
Los primeros años
Autolesión
El mundo cambiante
Comunicación
Disciplina / castigo

RECURSOS ÚTILES

Ser padres
Salud mental / depresión
Abuso del alcohol
Trastorno alimentario
Drogas
Tabaquismo
Autolesión
Apuestas
Adicción a la pantalla
Hostigamiento
Problemas de relaciones en pareja

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE ANALÍTICO

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

Ser padres es la labor mas importante y difícil que podemos emprender; sin embargo no recibimos ningún entrenamiento, muy pocos elogios, gratitud o estímulos, y no tenemos ninguna expectativa de jubilacion. No importa lo que hagamos como padres, una cierta cantidad de caos adolescente es inevitable y necesitamos aceptar eso. Pero el camino puede ser mas tranquilo y este libro busca ayudarte no solo a adoptar una forma mas proactiva de llevar a cabo esta tarea, con el fin de prevenir serios arranques o payasadas adolescentes, sino también a entender como prevenir que éstos se intensifiquen. La informacion es relevante para *todos* los padres, no solo para aquellos que estan lidiando con problemas.

Los anos de adolescencia no son un salto que ocurre entre los 13 y los 19, así que necesitamos replantear a qué nos referimos con este periodo. Al estar madurando los niños mas pequeños, puedes llegar a vislumbrar la adolescencia potencial de tu niño de 10 anos. Algunos hogares pueden seguir manteniendo a su hijo hasta bien entrados los veinte anos, mientras él lucha por volverse autosuficiente. Ahora vivimos un periodo mucho mas prolongado como padres, con una posible duracion de hasta 14 anos, por lo que necesitamos entender lo que esta pasando en esta etapa y prepararnos lo mejor posible para ella.

Este libro busca ayudar a incrementar la conciencia de uno mismo, de como *somos* y qué estamos *haciendo* cuando nos encontramos en la modalidad de padres. Entendernos a nosotros mismos (nuestras reacciones, respuestas y comportamiento) nos ayuda a desarrollar empatía, volviéndonos mas capaces de entender a nuestros hijos. Su cultura, su moralidad, sus valores y sus convicciones sobre lo que es *normal* son diferentes a lo que era para nosotros. Borracheras juveniles, promiscuidad temprana, adiccion a la tecnología, pornografía, rebeldía y depresion son solo algunos de los conflictos que debemos enfrentar en nuestras familias. Tal vez este cambio radical en lo que se considera normal sea consecuencia

de la era digital, en la que las opiniones y las aventuras de muchos invaden nuestro hogar, alterando la percepción de lo que ahora se concibe como una práctica aceptable. A pesar de que nosotros fuimos adolescentes, podemos sentir confusión sobre qué hacer y estar mal preparados para llevarlo a cabo.

Mucho de lo que sucede con los adolescentes se explica por la forma en que el cerebro cambia y se desarrolla en la adolescencia, por lo cual este punto es un hilo conductor importante en el libro. Si queremos jugar un papel proactivo en la formación de nuestros hijos, este libro nos ayudara a ver esos aspectos de la parentalidad y de la vida familiar que nos apoyaran en ello. Nuestro mensaje principal es que aquello que hacemos como padres importa mucho. La actitud de «¿Qué puedo hacer sobre su comportamiento? Esta fuera de mis manos» carece de peso alguno. Lo que ahora sabemos, con la ayuda de investigaciones en una multitud de disciplinas, es que prácticas parentales cotidianas y sencillas pueden tener un gran impacto positivo o negativo en la mente, la personalidad y el comportamiento durante el desarrollo de un niño. Cualquier acto fuera de lo ordinario está expresando una necesidad subyacente y nos indica que es ahí donde debemos enfocar nuestro esfuerzo.

Si el mundo de nuestro adolescente parece confuso y fuera de control, entonces es aún más importante para nosotros como padres pensar en qué queremos y qué es aceptable en nuestros hogares. Un conjunto de valores y límites claros, inequívocos y consistentes en el hogar proveerán a nuestros hijos de la oportunidad de desarrollar su propio compás moral. Tienen que aprender a respetar límites y a adaptarse a diferentes reglas, ya sea en el propio hogar o en el de otro, en la escuela, el trabajo o la sociedad en general, y a entender que su comportamiento afecta a otras personas. Un mensaje familiar resuena por muchos hogares: «Es tan injusto, todos los demás sí lo pueden hacer». Lo difícil es defender aquello que es mejor para tu familia, por lo cual no solamente se trata de una cuestión de establecer límites, sino también de mantenerse fieles a ellos, corriendo el riesgo de ser impopular con tus hijos.



Ser padres es un asunto sensible y emotivo. Todos queremos hacerlo bien y ser «padres suficientemente buenos». La mayoría de nosotros seguimos el ejemplo de nuestras propias experiencias como niños. O nos adherimos de forma rígida al sendero familiar trazado por nuestros padres, o si esa ruta no funciona para nosotros (por ser demasiado estricta o demasiado laxa) o porque la sociedad es muy diferente hoy en día, puede que decidamos hacer las cosas diferentes. Aunque nuestros papas probablemente no pensaron mucho acerca de cómo ser padres, el mundo es diferente ahora y sería una estrategia riesgosa cruzar nuestros dedos y esperar lo mejor. Los problemas de hoy en día son más complicados y requieren un compromiso y una efectividad parental más activa.

Aunado a esto, la dinámica padres-hijo ha experimentado un giro radical. Ya no se admira, se depende de, se respeta o se obedece a los adultos de forma automática por su sabiduría y experiencia. Nuestras opiniones como padres importan menos y muchos de los puntos de vista del adolescente sobre lo que está bien y lo que no

están moldeados por sus compañeros y por internet. Aunque la red indudablemente tiene beneficios, también juega un papel siniestro en la psique de un niño en desarrollo al ayudar a retar y modificar convicciones sobre lo que es normal.

Nuestros adolescentes también viven en un mundo altamente competitivo y la presión se hace presente. Ya sea de forma intencional o motivados por el miedo al fracaso, muchos padres se han unido a la presión para ayudar a sus hijos a ser los mejores. Necesitamos preguntarnos si nuestras expectativas son demasiado altas. ¿Estamos causando algunos de los problemas que luego luchamos por manejar? ¿Hemos sido víctimas de las necesidades y los deseos del materialismo? Reflexionar sobre estas y otras preguntas nos ayudaría a darnos cuenta de si algo de lo que estamos haciendo está contribuyendo inconscientemente a la ansiedad adolescente en nuestros hogares.

Tomar riesgos, experimentar y empujar los límites son parte integral de la búsqueda de independencia de un adolescente. Esta es su última oportunidad para el hedonismo antes de que despierte a la realidad de ser adulto. Como padres, debemos transitar la línea entre no sofocar sus mentes creativas y al mismo tiempo no permitirles residir por siempre en un mundo de fantasía. Nuestro trabajo consiste en encontrar el equilibrio entre permitirles la libertad de extender sus alas, pero no permitir de forma implícita cosas que desaprobamos por creer que debemos dejarlos seguir adelante. Un niño sin límites se vuelve obstinado y egoísta, por lo que límites y orientación son vitales, pero deben ser administrados sin un exceso de control. Proteger a nuestros hijos de fracasar, de cometer errores o de luchar significa que no desarrollarán la resiliencia para manejar futuros problemas.

Sabemos lo difícil que resulta este acto de equilibrio ya que nosotras dos tenemos hijos adolescentes (siete entre las dos). Lo que presentamos en este libro son las herramientas y las respuestas encontradas que realmente funcionan. Éstas han sido obtenidas a lo largo de años de entrenamientos y prácticas como terapeutas, de una amplia lectura de muchos expertos que han marcado el camino antes de nosotras, así como de desarrollar y conducir nuestra gama de presentaciones y talleres para padres, empleados y adolescentes en todo el país y en el extranjero.

Hemos reunido todo esto aquí para proporcionarte lo que esperamos sea un libro informativo sobre adolescentes. Incluso tu hijo puede encontrar interesantes los capítulos sobre hábitos y pasatiempos. A lo largo del libro te mostramos *que* esta

pasando con tu adolescente, *por que* hace lo que hace y *como* puedes desarrollar estrategias para manejar con mas efectividad los dilemas cuando broten de la nada. Hacemos esto trazando lo que los padres necesitan saber sobre el cerebro de sus adolescentes, incluyendo como las emociones impactan el comportamiento de tu hijo y son el pilar principal de su personalidad. También recurrimos a algunas teorías psicologicas para esclarecer como las relaciones afectan directamente a una mente adolescente en desarrollo. El objetivo de todo esto es ayudarte a afinar tu relacion con tu adolescente y desarrollar tu propio *estilo* parental único y efectivo.

Te invitamos a usar este libro como si fuera un buffet. No todo sera relevante respecto a tu hijo, pero permitira a tu intuicion guiarte a lo que podrías necesitar hacer *mas* y a lo que podrías necesitar hacer *menos*. Diferentes ninos en tu familia tendran demandas distintas en diversos momentos. Piensa en este libro como algo a lo que puedes volver de vez en cuando. Esperamos que, al igual que nuestros cursos, te haga sentir optimista y animado para intentar algunas de nuestras ideas. Es como arrojar una piedra a un lago: las ondas se extenderan a lo largo y a lo ancho y descubriras que tus pequenos cambios tienen un gran impacto.

CAPÍTULO 1

LO QUE NECESITAN SABER LOS PADRES

Si no tienes conciencia de ti mismo, si no eres capaz de controlar tus emociones de angustia, si no puedes tener empatía y relaciones efectivas, entonces no importa lo inteligente que seas: no vas a llegar muy lejos.

DANIEL GOLEMAN, *Inteligencia emocional*

Si te preguntaran qué crees que está sucediendo en el cerebro de tu adolescente, tu respuesta podría ser: «¡No mucho!». Entonces, ¿exactamente qué está sucediendo detrás de escena? ¿Son todas las cosas tontas que quedan reducidas a la vaga frase común: «sus hormonas», o acaso es más que eso? *La realidad es que todo comportamiento adolescente se origina en el cerebro y mientras más podamos comprender sobre esto más fácil será resolver que hacer al respecto.* Cualquier persona testigo de las payasadas adolescentes, a veces tontas o desconsideradas, se sorprenderá al saber que una gran cantidad de trabajo de reconstrucción cerebral está en proceso durante los años de la adolescencia y de que esto, además de sus emociones y bioquímica, es lo que crea la alquimia responsable de esos típicos comportamientos adolescentes. Este capítulo te dará un recorrido tras bambalinas acerca de cómo las experiencias cotidianas de un adolescente afectan sus emociones, bioquímica y cerebro, y de cómo esta combinación se traduce en su comportamiento característico.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO TRAS BAMBALINAS EN TU ADOLESCENTE?

Aunque el estrés de ser padres de un adolescente hoy en día sea probablemente mayor que antes, lo bueno es que se sabe mucho más acerca de cómo funcionan los

adolescentes y se comprende mucho mas sobre como la participacion del adulto influye en el comportamiento adolescente. El gran cambio de percepcion se remonta a la década de 1980, cuando los científicos desarrollaron el uso de la imagen por resonancia magnética funcional (fMRI, por sus siglas en inglés o neuroimagenología) para poder medir el funcionamiento de un cerebro humano normal. Ahora tenemos una idea mas clara de como funciona el cerebro, como esta estructurado y como influye en el comportamiento. En este libro utilizamos este conocimiento y este entendimiento para ayudar a los padres a ser mas efectivos.

Como padre, puedes estar tentado a adoptar una vision fatalista acerca de las características y los comportamientos de la personalidad de tus hijos (por ejemplo, tímido, contencioso, depresivo) que se heredan del ADN y sobre los cuales no hay mucho que cualquiera pueda hacer salvo aguantarlos. *Cuando consideramos cuanto del comportamiento de un nino es resultado de la naturaleza y cuanto es atribuible a la crianza, la buena noticia es que es un 50 / 50. Lo que significa que, con paciencia y persistencia, como padres podemos lograr cambios en el comportamiento e incluso influir en como el cerebro y la personalidad de nuestro adolescente se desarrollan.* En años recientes, una serie de estudios en investigacion del cerebro, específicamente adolescente, han dado a los padres de hoy en día evidencia concreta de que la forma en que te comunicas con tu hijo —esas pequenas interacciones cotidianas— y la vida familiar en sí misma tienen un impacto positivo o negativo en como se desarrolla tu hijo. La clave es como reaccionamos ante las crisis y las necesidades emocionales adolescentes. Si logramos reaccionar correctamente es probable que cosechemos recompensas.



Recuerda por un momento cuando nacio tu hijo. Al nacer, la corteza cerebral de un bebé (la capa superior del cerebro responsable del pensamiento) podría ser considerada como una «masa de potencial». Es como una esponja esperando absorber su alimento y adaptarse para encajar en su medio ambiente. Mientras tu bebé comenzaba a involucrarse en sus experiencias cotidianas, su cerebro empezaba a crecer y a conectarse a sí mismo, a su propia y única manera, resultando en sus comportamientos característicos familiares para ti. Entonces, aun cuando tu bebé nacio con todo y su singular plano de ADN con millones de células cerebrales genéticamente preprogramadas, todas estaban en estado latente y esperando la poderosa experiencia del nacimiento y la subsecuente alimentacion para ponerse en marcha.

Durante los años de la adolescencia existe otro estallido masivo de actividad cerebral y reprogramacion. Digamos que notas que tu adolescente tiene ciertas tendencias; por ejemplo, ser ansioso, ser terco o estar enojado. En lugar de ver a estos hábitos o patrones de comportamiento como ADN 100 por ciento programado e inmutable, visualiza estos hábitos como vías que se están desarrollando a través de la experiencia de la crianza. Mientras más se usen, más se arraigan; un tránsito

fluido en una vía pequeña se convierte en una autopista de cuatro carriles.

Lo que la ciencia del cerebro nos ha demostrado es que durante los años de la adolescencia hay una ventana de oportunidad mientras el cerebro esta revaluando sus vías existentes y comenzando a establecer sus rutas de largo plazo. Como padres, ustedes pueden jugar una parte vital al desalentar o disuadir el tránsito en ciertas áreas de comportamiento adolescente mediante la forma en que manejamos esos comportamientos. Por ejemplo, si estas lidiando con falta de respeto e insolencia y sigues respondiendo con enojo en el calor del momento, probablemente el comportamiento de tu hijo se enardezca e intensifique en lugar de sofocarse y, de hecho, se atrinchere mas. A lo largo de este libro te haremos mas consciente de lo que necesitas decir y como podrías decirlo. De forma natural, tus respuestas pueden reducir el acceso a las vías de la insolencia y la falta de respeto, que a su vez se llenaran de maleza si son usadas rara vez. Hablaremos de ambos acercamientos: preventivos y en el calor del momento.

Inteligencia emocional

Otro nuevo y poderoso entendimiento se relaciona con el papel de las emociones. Éstas son para el funcionamiento humano lo que el combustible es para el motor de un vehículo. Sin emociones estaríamos inmóviles. Disfrutaríamos ver nuestros vehículos estacionados afuera de la puerta, pero no iríamos a ninguna parte.

El innovador libro de Daniel Goleman *Inteligencia emocional* coloca a las emociones en el primer lugar del marcador del funcionamiento humano, mientras antes habían estado languideciendo, escondidas detrás de un rostro impassible.¹

Hasta mediados de la década de 1980, el modelo médico en el mundo occidental se anclaba en la noción de que la mente y el cuerpo funcionaban de forma independiente. Los científicos veían al cerebro como el centro de control, dirigiendo las operaciones y regulando los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento humano. Pero ¿donde estaba el llamado a la acción? ¿Como es que el cerebro simplemente funcionaba? ¿Qué hay de esas emociones contenidas barridas cuidadosamente bajo la alfombra? ¿Qué impacto tienen éstas en la personalidad? Éstas son el tipo de preguntas que los científicos han buscado responder mas recientemente.

¡Eureka! El comportamiento adolescente expuesto

Los nuevos hallazgos han hecho dos contribuciones vitales a nuestro entendimiento. Primero, demostraron que el funcionamiento interno de la mente y del cuerpo humano estaban conectados de forma inextricable.² Una multitud de estudios sobre mente / cerebro y cuerpo surgieron en las últimas décadas (y siguen surgiendo) proporcionando evidencia de que la mente, el cerebro, las emociones, las hormonas, los genes, la inmunidad y los comportamientos están todos vinculados y trabajan en sinergia uno con el otro.

El segundo hallazgo importante fue que no solo nuestras experiencias cotidianas influyen sobre nuestro comportamiento, sino que nuestro cerebro también se desarrolla y se adapta para encajar en nuestro singular medio ambiente.³ Como nos relacionamos, conectamos y comunicamos con las personas importantes en nuestras vidas es la experiencia más fundamental a la que regularmente nos sometemos. Los adolescentes son mucho más sensibles que los adultos y se sintonizan muy rápido con lo que está pasando a su alrededor. *En términos simples, lo que un adolescente experimenta en su medio ambiente se refleja en su comportamiento y se convierte en el patrón de su personalidad distintiva.* Un medio ambiente estresante con muchas confrontaciones derivará en un comportamiento combativo o ansioso por parte del adolescente.

COMPRENDIENDO LAS REACCIONES Y LAS RESPUESTAS

Cuando reaccionamos ante una experiencia, la red de nuestro sistema nervioso central (SNC) comunica mensajes alrededor de nuestro cuerpo. Estos sistemas internos, responsables de funciones corporales automáticas como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la respiración, son como una red ferroviaria. Hay rutas principales con vías de alta velocidad y sistemas periféricos con servicios más lentos.

Reacciones viscerales

La ruta principal del cuerpo en la red del SNC vincula el cerebro con la espina dorsal. Esta red puede transmitir mensajes alrededor del cuerpo en cuestión de milisegundos y tiene que ver con la supervivencia. Por ejemplo, si ves a un niño a

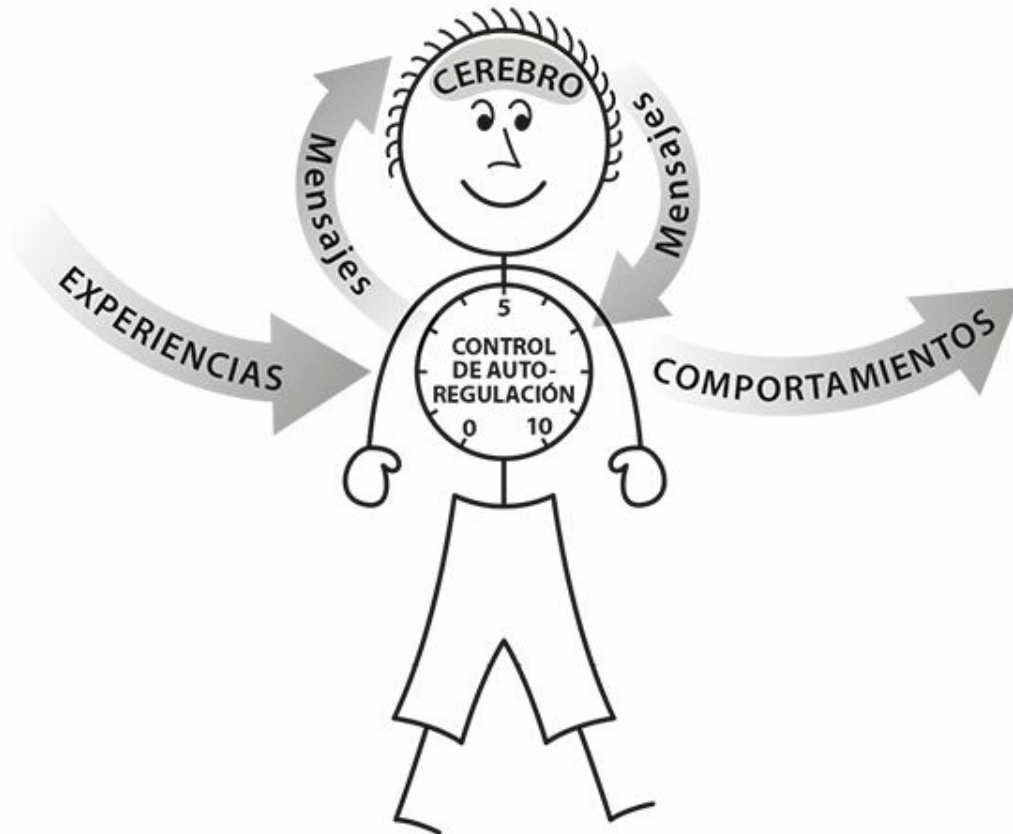
punto de caer a una alberca tu cuerpo responde como un relampago. El llamado a la accion —piensa en ello como en el boton de un reactor— involucra a la amígdala del cerebro. Situada en las zonas primitivas del cerebro, ésta inspecciona el mundo en busca de experiencias negativas, amenazadoras y activa nuestro mecanismo de respuesta al estrés de pelea o huida. Cuando percibimos una amenaza no hacemos una pausa para pensar, solamente reaccionamos. La amígdala adolescente es altamente sensible y lee como amenazadoras la clase de experiencias que los adultos podrían tomar con calma. Una simple mirada a tu adolescente puede abrir la presa: «¿Por qué me estas mirando de esa forma?», «¿Qué hice?», «¿No te agradan mis amigos / vestidos?», etcétera.

Respuestas lentas, deliberadas

También hay una ruta bioquímica mas lenta que es la responsable de procesar los sentimientos. Cuando sustancias bioquímicas diferentes son activadas y liberadas en tu sistema vas a reaccionar en consecuencia. Por ejemplo, si estas infeliz o triste como resultado de algo, puede ser que pierdas el apetito, tus hombros pueden caer y puedes verte y sentirte deprimido. Esta ruta mas lenta no tiene la misma llamada a la accion que tiene la reaccion visceral.

Aprendiendo acerca de la autorregulación

Tu territorio emocional interno cambia de momento a momento dependiendo de qué estés experimentando, y lo mismo ocurre con tu adolescente. Imagina que tienes un control de autorregulacion, como el que podrías usar para controlar la calefaccion. En un momento te puedes sentir muy fresco, calmado y relajado (el control puede estar en el nivel tres o cuatro) y en el siguiente puedes sentir miedo, enojo, ansiedad o tristeza (la temperatura sube a ocho o nueve). Lo que esta cambiando es la composicion de tu combustible, que esta compuesto por los mensajeros bioquímicos activados cuando experimentaste algo. Estas «moléculas de emocion» causan que reacciones de diferentes maneras.⁴



Comprendiendo la autorregulación

Digamos que estas por ponerte de pie y dar un discurso. Pronunciar un discurso es una experiencia que oprime el boton de tu reactor, causando que tu cuerpo libere bioquímicos de estrés tales como la adrenalina o el cortisol. Para algunos, dar un discurso es una experiencia estresante (digamos nivel nueve), para otros es casi un suceso diario (tal vez nivel cinco). Sucede que tu cerebro filtra los mensajes bioquímicos que recibe y ajusta tu comportamiento como corresponde. Un nueve puede resultar en un discurso tenso y titubeante, mientras que en un nivel cinco darías un discurso calmado, digno y entretenido. De forma ideal, una vez que la experiencia ha terminado, tu bioquímica se debería realinear a sí misma con la liberacion de sustancias químicas felices y relajadas como la serotonina, la dopamina y la oxitocina, devolviendo la calma interna y un comportamiento externo razonable. Pero los adolescentes todavía no establecen la habilidad de autorregularse, así que pueden permanecer pegados en el techo o con el animo por el suelo por periodos mas largos, incapaces de procesar la emocion, lo que los

ayudaría a volver a equilibrarse.

Diferentes adolescentes tendran diferentes umbrales de reaccion; detectar como impactan las emociones en tu adolescente es una herramienta valiosa como padres. Todos reaccionamos y respondemos emocionalmente a las demandas de nuestro medio ambiente, pero durante el periodo de renovacion del cerebro adolescente el sistema de respuesta es mucho mas sensible y eso explica por qué los adolescentes tienen reacciones desmesuradas y estan hiperalertas. *Es por ello que un punto clave de nuestro enfoque en el libro es enseñarte como ayudar a tu adolescente a desarrollar la habilidad de autorregular su agitacion emocional y de calmar su comportamiento cuando reacciona desmesuradamente.*

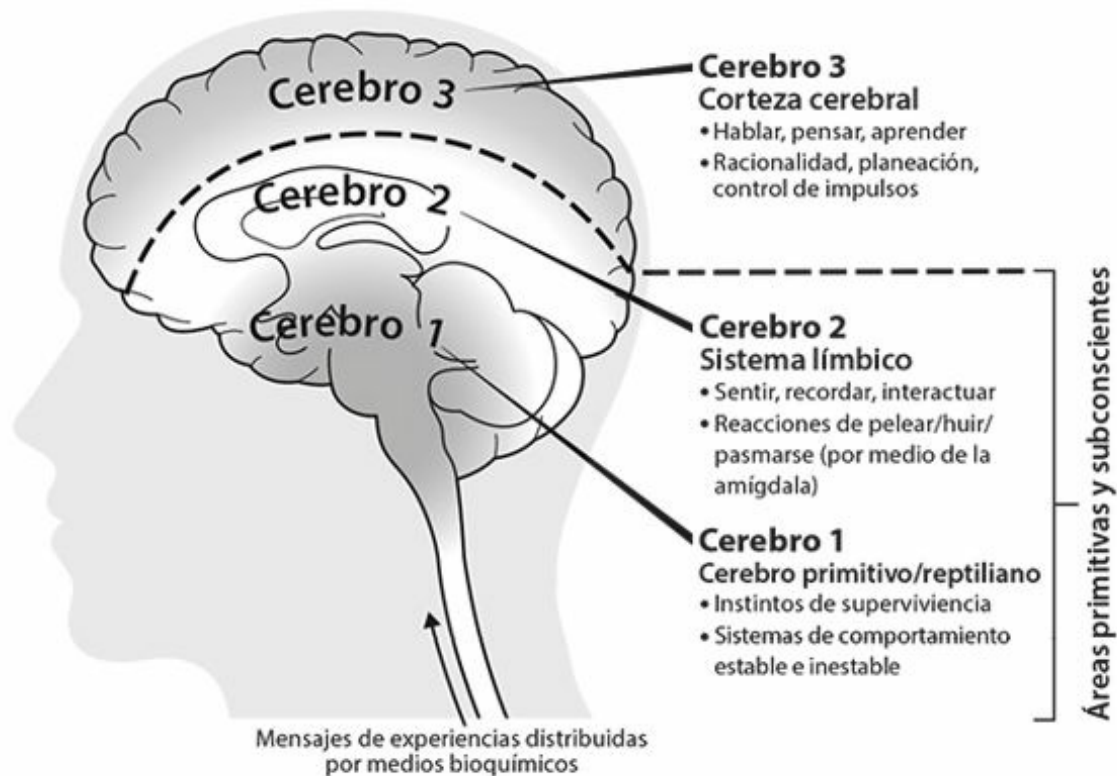
La participación de los padres es esencial

Por mas que nuestros adolescentes se quejen de nosotros, la realidad es que la interaccion padres-hijo representa la relacion mas significativa en la ninez. A medida que avanzas hacia los anos de la adolescencia el camino se hace mas inestable, mas demandante y mas agotador, pero éste no es el momento de retroceder. Nuestra participacion como padres durante estos anos es aún mas vital. *En este libro nos enfocamos en mostrarte como dar respuestas consistentes, fiables y atentas, pues estas ayudaran a estabilizar la montana rusa interna de tu adolescente.*

Pensemos un momento en la magnitud del cambio en un adolescente. Cualquier persona que haya atestiguado la transformacion de un nino en un hombre o una mujer joven sabra que las alteraciones psicologicas son trascendentales. Aunado a esto, se llevan a cabo transformaciones cerebrales. *Los anos de la adolescencia son el periodo en el que el cerebro sufre su ajuste mas significativo, similar a la renovacion completa de una casa.* Piensa que este cambio es algo fascinante, pues presenta oportunidades valiosas para hacer ajustes al plano o diseno del comportamiento previo. Pero también es un momento vulnerable ya que el cerebro esta en un estado maleable y altamente impresionable, por lo que los cambios y habitos adoptados durante la adolescencia seran programados y cimentados constantemente. La participacion de los padres ayuda a influir en la renovacion durante esta etapa, así que es vital.

CÓMO EL CEREBRO DIRIGE EL MOTOR DEL COMPORTAMIENTO

Paul MacLean fue un prominente neurocientífico estadounidense. Su teoría del cerebro triuno, que plantea que el cerebro humano esta formado por tres cerebros distintos y cada uno cumple una funcion diferente en comportamiento, nos provee una útil imagen visual de la estructura interna y del funcionamiento del cerebro humano .⁵ Los cerebros 1 (cerebro primitivo) y 2 (sistema límbico) estan conectados y listos para la accion al nacer. Ellos se ocupan de mantenernos vivos y alertas ante las amenazas. El cerebro 3 (la corteza cerebral), por el otro lado, tiene una conexion latente al nacer. Tu bebé nacio con miles de millones de neuronas genéticamente preprogramadas capaces de hacer miles de conexiones y rutas (su ADN). Sin embargo, este proceso solo se activa para la accion como resultado de una experiencia externa (su crianza).



El cerebro triuno

Piensa nuevamente en el ejemplo de pronunciar un discurso. Si te sientes amenazado por la experiencia de dar un discurso, el llamado a la accion comenzara en el cerebro 2. Sentiras miedo y ansiedad, que a su vez causaran la liberacion de sustancias químicas de estrés como el cortisol y la adrenalina. El cerebro 2

procesara estos mensajes emocionales y el cerebro 3 los traducira en pensamiento consciente: «Odio dar discursos, estoy aterrado». Todo esto resultara en un comportamiento.

Lo que sabemos ahora por las exploraciones de fMRI es que evitar o ignorar las emociones (miedo / ansiedad) no es posible ya que toda la informacion pasa a través del centro emocional (cerebro 2) antes de llegar a la corteza cerebral racional y sensata. Si los adolescentes estan completamente abrumados por los sentimientos tendran dificultades para poder pensar con claridad.

Ser secuestrado por un colapso emocional

Pensemos nuevamente en el boton del reactor al que nos referimos con anterioridad, que en realidad es tu sistema de respuesta al estrés. El boton de tu adolescente es mucho mas sensible que el tuyo, pero también puede sentirse como si tu adolescente supiera exactamente como oprimir el boton de tu reactor y durante periodos desafiantes puede resultar en que tú también te sientas como en alerta roja permanente.

Ayudar a nuestros adolescentes a construir una mejor idea de lo que estan sintiendo significa que pueden estar mas atentos cuando estén yendo en la direccion equivocada. Esto les puede brindar un poco mas de decision y control sobre como reaccionan. Ayudarlos a controlar sus reacciones cambiara su comportamiento.

No obstante, vale la pena considerar que las emociones desmesuradas no siempre se caracterizan por berrinches. Un niño puede patallar cuando esta abrumado por sentimientos de irritacion porque no se salio con la suya. Otro niño puede ser consumido por sentimientos de temor o verguenza como resultado de haber fracasado, o por tristeza como resultado de una pérdida. En ejemplos como éstos, un secuestro emocional puede tomar la forma de apatía, negatividad, enfurrunamiento, desesperanza o impotencia: el adolescente arquetipo desplomado en el sofa, de mal humor y con baja energía. Puede resultar mas difícil para los padres responder con efectividad cuando su hijo esta agobiado por sentimientos de negatividad y depresion que cuando lo esta por los de enojo o tristeza.

Las alertas rojas son propensas a alimentar lo que Daniel Goleman llama «secuestros emocionales». Una vez que el sistema límbico es inundado con emociones se vuelve incontrolable, como un disco duro de computadora sobrecargado. Lo que esto hace es secuestrar los procedimientos al cerrar la puerta a la corteza cerebral lógica y racional (cerebro 3). Tú sabes que la corteza cerebral de tu adolescente está en control cuando él está pensando con claridad y es capaz de tomar decisiones sensibles y controlar impulsos como el enojo y la frustración.

Sin embargo, una vez presa de un secuestro emocional tu adolescente está funcionando desde su emocional cerebro límbico y está a la merced de emociones desenfrenadas. Es entonces cuando todos terminamos diciendo o haciendo cosas que no han sido pensadas de manera adecuada. Piensa en la furia al volante, los ataques de ira o el estar ciego de rabia para evocar una imagen de un secuestro emocional.

El comportamiento adolescente es más comprensible cuando nos damos cuenta de que el emocional cerebro 2 domina los actos durante los años adolescentes, porque la corteza cerebral (cerebro 3) está absorbiendo en sus ajustes y renovaciones (véase capítulo 2). Saber esto puede ayudarnos a manejar mejor nuestras propias reacciones. *Los años de la adolescencia son una ventana de oportunidad ya que, manejados adecuadamente, las renovaciones que se están dando en el cerebro del adolescente nos permiten lograr cambios en las rutas de comportamiento.* Podemos emprender el viaje a través de los años de la adolescencia con una actitud positiva, respirando optimismo, entusiasmo y esperanza en el crisol de la familia. Esto inyectará combustible en tus tanques, conduciéndote y motivándote a través y alrededor de los baches inevitables que existen a lo largo de la ruta. Pero, aún más importante, tu hijo también se contagiara de este optimismo.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Nuestra personalidad está hecha de cómo nuestro cerebro piensa, cómo sentimos y cómo reaccionamos (o nos comportamos).
- Nuestras experiencias detonan emociones que activan sistemas de comportamiento en el cerebro.
- La manera en que respondemos e interactuamos con nuestro

adolescente influye en sus emociones, comportamiento y personalidad en desarrollo.

- El pensamiento claro, racional y lógico depende de que seamos capaces de regular nuestras emociones.

Notas:

1 Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, Kairos, Barcelona, 1996.

2 Antonio R. Damasio, *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Crítica, Barcelona, 1996.

3 Daniel J. Siegel, *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*, Desclée de Brower, Bilbao, 2010.

4 C. B. Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Pocket Books, London, 1999.

5 P. D. MacLean, *A Triune Concept of the Brain and Behaviour*, University of Toronto Press, Toronto, 1973.

CAPÍTULO 2

LA MONTAÑA RUSA EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE

Uno no debe olvidar cuan inseguros y volubles pueden ser los adolescentes. En un momento dado pueden estar llenos de confianza, demandando libertad e independencia y molestos ante toda restriccion parental; y al siguiente momento, derrumbados por la incertidumbre, la impotencia y demandando reafirmacion y apoyo.

JOHN CLEESE Y ROBIN SKYNNER,
Las familias y como sobrevivir a ellas

Pregunta a la mayoría de los padres sobre cuando creen que el comportamiento de su hijo estaba en su peor momento y la mayoría va a gemir al recordar los terribles dos años de edad con sus distintivos berrinches de niño pequeño. Éste solía ser considerado como el periodo de crecimiento cerebral mas significativo, correspondiendo con mucha conmoción en el comportamiento. *Lo que ahora se esta volviendo mas claro es que los años de adolescencia son un periodo aun mas critico en el desarrollo cerebral que los años tempranos de crecimiento acelerado. De hecho, estos son los años en los que probablemente suceden los cambios mas significativos y duraderos de nuestra vida.*

EL VÍNCULO ENTRE EL CEREBRO Y EL COMPORTAMIENTO ADOLESCENTE

Nuevas investigaciones acerca de las altas y bajas, los colapsos y la teatralidad adolescentes señalan, de manera justa y honesta, el ajuste que se lleva a cabo en el cerebro adolescente. Con semejantes modificaciones estructurales transformativas en proceso, tal vez no debería sorprendernos la montaña rusa emocional que resulta.

¿Sombras de los terribles dos años de edad?

Una pieza vital de conocimiento nuevo es que el cerebro, las emociones y el comportamiento van de la mano. Esto prácticamente garantiza que el periodo prolongado de cambio cerebral, que va mas o menos desde los 11 hasta los 18 años en mujeres y 24 años en hombres, estará acompañado por diversos grados de conmoción en el comportamiento. Tu anteriormente encantador niño pequeño comienza a oscilar de forma violenta entre ser impredecible, incomprensible y categóricamente intolerable, y te presenta una nueva colección de dilemas parentales y otra empinada curva de aprendizaje para escalar.

Poner orden al difícil comportamiento

A lo largo de la infancia, el comportamiento difícil, las emociones rebeldes y los eventos inquietantes se han guardado en el banco de memoria del cerebro, el cual funciona como un sistema de archivo. Durante los años de adolescencia, mientras el cerebro lleva a cabo su operación de limpieza, estos archivos viejos de comportamiento son arrojados al aire creando caos en el mismo. Esto explica el porqué puedes ver en tu adolescente, nuevamente, destellos de comportamiento del tipo de un bebé mayor.

Atendiendo el descuidado jardín de tu adolescente

Una característica importante acerca del cerebro de tu adolescente es que es muy *maleable* (neuroplástico) y se moldea para encajar en su medio ambiente.* Así es como sucede ese proceso. Visualiza el cerebro de tu adolescente como un jardín que ha sufrido un brote masivo de crecimiento y ahora está rebasado con zarzas y hierbas. Ésta es la señal para el cerebro de que debe ponerse en acción y comenzar un masivo aseo, poda, recorte y despeje para permitir que se establezcan nuevas plantas. Si estas plantas reciben *nutrición* adecuada y son bien cuidadas es probable que crezcan para ser especímenes *fuertes y sanos*. Piensa en las plantas como sendas de *comportamiento* y ten en mente que un jardín bien cuidado involucra la regla de poco y a menudo, así como el desalojo regular de hierbas indeseadas antes de que echen raíz.

También necesitas nutrir la tierra con el tipo de soporte necesario para permitir el desarrollo de las plantas que has elegido. Pero a diferencia de un jardín que sufre cambios, las modificaciones del cerebro de tu adolescente son mas difíciles de discernir. Tu única indicacion de que el cerebro de tu hijo ha comenzado su largo e increíble ajuste son los muchos cambios fisiológicos visibles. Con el tiempo, el cerebro establece un sistema de raíces que se extendera por todos lados durante los anos de la adolescencia. Esas raíces, una vez consolidadas y maduras, se vuelven significativamente menos maleables.



El cerebro tiene que hacer limpieza de todos estos archivos de comportamiento arrojados al aire. Para poder decidir cuales se regresan de forma ordenada al archivo y cuales se desechan, el cerebro escoge quedarse con los comportamientos que se usan con regularidad y descarta los que resulten redundantes. Los científicos se refieren a este proceso como un paradigma «úsalo o tíralo». Todo el proceso es similar a la limpieza de una alacena, pero como ésta le pertenece a tu adolescente puede llevar anos afinar el proceso real de manejar y mantener estos archivos.

¿Cómo saber si se esta yendo en la dirección correcta?

Si todo sale bien, el nuevo sistema de archivo potencialmente albergara nuevas plantillas brillantes de comportamiento; con suerte, aquellas asociadas con el tipo de conducta que quieres ver en tu adolescente. Si éste es el caso, notarás:

- Una creciente confianza y actitud positiva.
- Una mejora en la atención, el aprendizaje y el entusiasmo de tu adolescente durante su viaje.
- Una mejor habilidad para sopesar, elegir y tomar las decisiones correctas cuando se enfrente con experiencias nuevas y el empuje hacia territorios inexplorados.

Cuando nos impulsan a la distracción vale la pena recordar que el comportamiento adolescente no es una elección consciente, sino que son reacciones fluctuantes subconscientes de experiencias externas e internas (bioquímicas y hormonales). Ya que es una etapa en la cual los patrones de comportamiento son consolidados, necesitamos recordarnos a nosotros mismos que cuanto más permitamos que se practique un tipo particular de comportamiento más fluido y automático se vuelve éste. Por ejemplo, si cedemos cuando un enfurruñamiento alcance proporciones gigantescas, el niño se volverá cada vez más diestro en extenderlo y el sistema de archivo del cerebro lo retendrá como un comportamiento útil ya que fue exitoso. Lo mismo sucede con la confrontación y la teatralidad. Si tu hijo necesita dar una actuación digna de un Óscar para salirse con la suya, seguirá haciéndolo.

Lo que puede desconcertar a los padres hoy en día es que esta ofensiva adolescente parece estar comenzando cada vez más temprano, de tal forma que los niños de ahora 11 años pueden presentar comportamientos adolescentes que no hace mucho pertenecían a los niños de 15 años. Pero no permitas que te engañen. Tan pronto comiences a ver cambios fisiológicos externos en tu hijo, sabes que el alboroto cerebral ha comenzado.

TRABAJO EN DESARROLLO

Como vimos brevemente en el capítulo 1, la ubicación precisa de toda la agitación y el cambio cerebral es la corteza cerebral (cerebro 3). Aquí tenemos un rápido

recordatorio de lo que sabemos hasta ahora:

- Considerando que los cerebros primitivo y límbico (cerebros 1 y 2) están conectados desde el nacimiento, la corteza cerebral (cerebro 3) tiene una conexión latente y está lista para hacer vínculos a través de nuestras experiencias.
- La corteza cerebral es responsable de controlar los impulsos, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el comportamiento, y lo hace al procesar y evaluar situaciones, y entonces se le ocurre un plan de acción.
- El brote masivo de crecimiento, y luego la poda y la reafirmación de las rutas neuronales, suceden en el cerebro 3. Durante este periodo tu adolescente se ha alojado temporalmente en el planeta emoción (cerebro 2), lo que lo hace más volátil y sensible.

Detonación no verbal

Antes, durante los primeros años, hemos estado en el planeta emoción. En esos días preverbiales te comunicabas con tu bebé y niño principalmente con señas no verbales —ojos, tacto, tono de voz y expresiones faciales— mientras el cerebro 3 estaba construyendo esas conexiones rudimentarias iniciales y tomando pasos provisionales en lenguaje y lógica. *Durante la renovación cerebral adolescente las señales no verbales nuevamente toman el papel protagonista.* Es por eso que tu ceja levantada, el chasquear la lengua o la forma en que los miras es suficiente para inducir un colapso emocional.

Hiperreactividad

Gran parte de la hiperreactividad es resultado de la amígdala, que es parte del cerebro 1 y funciona como periscopio o radar, examinando el mundo y activando la producción de diferentes sustancias bioquímicas y mensajeros emocionales. No solo la amígdala adolescente tiende a reaccionar a la mínima provocación, sino que también los adolescentes no han desarrollado la capacidad de procesar estos mensajes emocionales de forma racional, así que tienden a hiperreaccionar. Malinterpretan interacciones y señales sociales, como la ceja levantada o el suspiro, y de inmediato concluyen que estás criticando o desaprobando. Aunado a esto, al estar ocupado el cerebro 3, estas respuestas predominantemente emocionales difícilmente serán mediadas por la lógica.

¿Qué oprime el botón de tu adolescente y causa colapsos?

Sabemos que los adolescentes reaccionan facilmente a los eventos y pueden batallar para regular sus emociones. Vimos en el capítulo 1 como las experiencias activan las rutas de comportamiento del cerebro. Pero ¿qué sucede realmente tras bambalinas?

Usemos como ejemplo el decirles «no» cuando nos piden una pijamada. Esta experiencia es detectada por el radar de los adolescentes causando que opriman el boton de su reactor. Esto tiene el efecto instantaneo de alertar a su control de regulacion emocional al detonar un torrente de sustancias químicas de estrés en su sistema. Este combustible emocional es procesado por el cerebro en pensamientos, los cuales resultan en una gama de comportamientos.

Ciertas experiencias practicamente garantizan provocar reacciones indeseables en los adolescentes. Éstas incluyen:

- Críticas
- Desdén
- Falta de gratitud
- Injusticia
- Ser ignorado
- Metas / fechas límites poco realistas

Sin embargo, hay muchos otros detonates cotidianos que hacen el trabajo igual de bien:

- El miedo a perderse de algo (FOMO, por sus siglas en inglés)
- Aceptar un «no» de sus padres
- Desempeno / presion de un examen
- Identidad / imagen
- Materialismo
- Amistades
- Relaciones problematicas
- Malentendidos
- Incertidumbre
- Miedo al fracaso

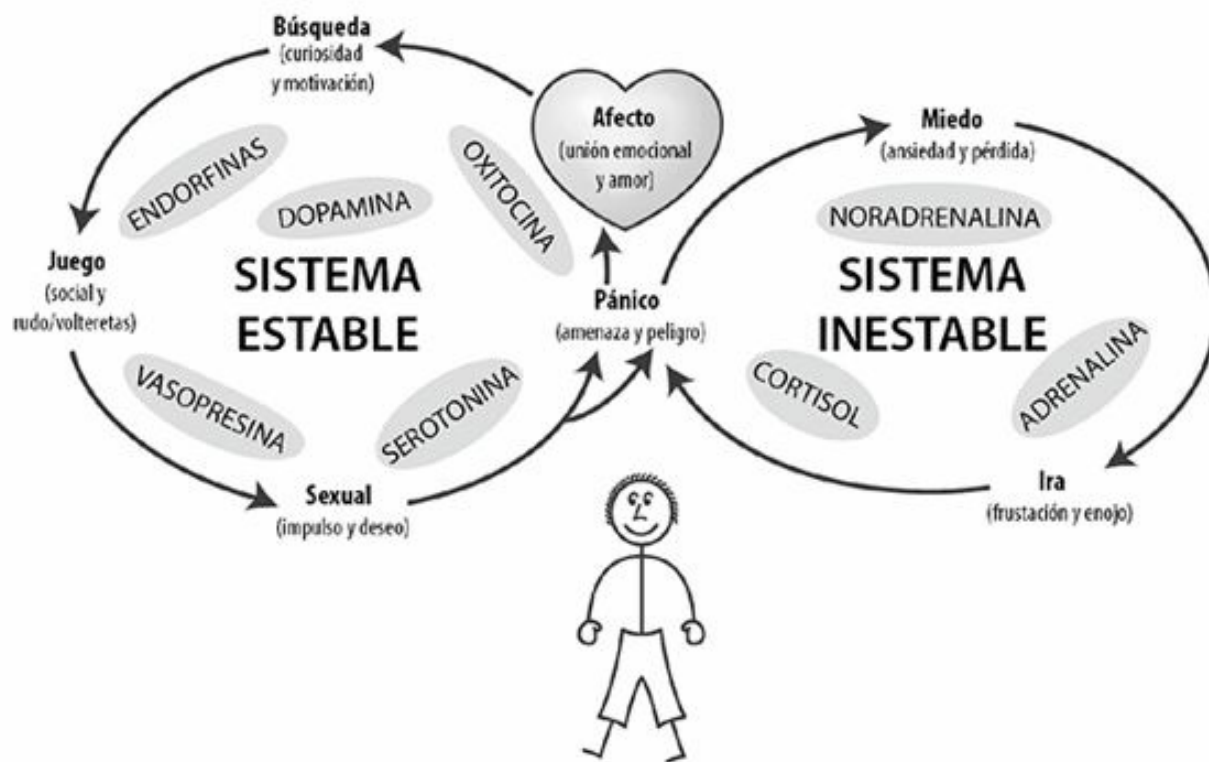
- Presion social
- Elecciones / decisiones

BIOQUÍMICA: EL COMBUSTIBLE QUE ALIMENTA EL MOTOR DEL COMPORTAMIENTO

Hay siete sistemas inherentes de comportamiento alojados en el cerebro 1 (véase el diagrama del cerebro triuno).¹ Una forma simplificada de visualizar estos sistemas de comportamiento es pensar en que estan divididos en dos grupos:

- **Estable** (piensa en los buenos: el sistema de afecto, de búsqueda, de juego y el sexual).
- **Inestable** (piensa en los problematicos: el sistema de panico, de miedo y de ira).

Experiencias e interacciones con el mundo en general provocan que el cuerpo libere sustancias químicas de felicidad o estrés desde su propia farmacia natural inherente. Luego, éstas funcionan como mensajeros, avivando en el cerebro los sistemas de comportamiento estable e inestable. Piensa en éstos como músculos, tensarlos con regularidad los fortalece y la habilidad de ser o hacer estas cosas también se fortalece.



Sistemas estable e inestable del cerebro

Sistema estable

Cuando todo marcha bien como resultado de experiencias positivas, se liberan sustancias bioquímicas que causan felicidad como la oxitocina, la serotonina y la dopamina. Éstas dejan al cerebro banado en una solución alcalina agradable y reconfortante provocando comportamiento relajado, optimista y motivado. *Cuanto mas prolongados sean los periodos bajo la influencia de sustancias químicas estabilizadoras, mas aprende el sistema de comportamiento del cerebro a permanecer relajado.*

¿Qué alimenta al sistema estable?

Senora Dulzura: oxitocina

Las primeras investigaciones le atribuían a la oxitocina la unión emocional y la construcción de la confianza. Es una sustancia química que causa felicidad y se libera durante el parto y la lactancia materna, pero también al mantener un dulce contacto visual con personas especiales o al estar en una relación cercana, íntima y

satisfactoria. Cuando respondemos y reaccionamos ante nuestro hijo con total, relajada y calculada atencion en momentos de crisis, esto servira para realinear su control de autorregulacion. Cuando las necesidades de un nino se cumplan con respuestas reconfortantes, el resultado sera una serie de sentimientos de amabilidad y tranquilidad. Como consecuencia, tu hijo buscara de forma subliminal este sentimiento de seguridad y proteccion comportandose contigo de una manera mas cooperativa. También podemos ayudarle a mantener los niveles químicos que causan felicidad al no detonar nosotros demasiadas experiencias estresantes, ansiosas o excesivamente combativas.

Senora Feliz y Alegre: serotonina

La serotonina juega un papel clave en moderar el comportamiento impulsivo y es la responsable del humor y los sentimientos de felicidad en general. También ayuda a regular los patrones del sueño al convertirse en melatonina. Sin embargo, es susceptible de ser perturbada por la pandilla de sustancias químicas del estrés. El estrógeno también interviene y comienza a ejercer una mala influencia en la Senora Feliz y Alegre en niñas de mas o menos 11 años, causando una espiral descendente en el humor. Niveles desbalanceados de serotonina pueden jugar una parte en el inicio de desordenes alimentarios. Niveles altos de serotonina ayudan a los adolescentes a sentirse estables y bajo control. Experiencias que promueven felicidad y energía provocan que el cuerpo produzca mas suministros.

Senora Templanza: GABA

El ácido gamma-aminobutírico (GABA, por sus siglas en inglés) es el Valium de la naturaleza, reduciendo la ansiedad y promoviendo paz interna al detener los suministros de adrenalina y tranquilizándonos. También es uno de los principales pilares necesarios para que el cuerpo pueda fabricar endorfinas y serotonina. Sin él estaremos ansiosos, sufriremos de depresión y tendremos problemas para dormir. Esta disponible como suplemento.

Senor Motivado: dopamina

La dopamina es responsable del crecimiento cerebral, la motivación, el entusiasmo, la energía, la curiosidad, el impulso sexual, la ambición y el compromiso con el aprendizaje. Es el combustible óptimo del tanque y la droga maravilla en los

adolescentes. La dopamina juega un enorme papel en el enfoque y la atención. También es clave para entender la adicción (véanse los capítulos 5 y 6).

Señor Libre de Dolor y Sintiendo Bien: endorfinas

Como los analgésicos y los antidepresivos propios del cuerpo, las endorfinas son responsables de reducir el dolor, el grado de estrés y los sentimientos negativos acerca de nosotros mismos, produciendo en su lugar sentimientos de bienestar. Se producen durante el ejercicio, la estimulación, el amor y el orgasmo, y como respuesta —y a fin de contrarrestar— al dolor. Han sido descritos como una sustancia tipo morfina producida por el cuerpo.

Señor Diversión y Juegos: vasopresina

Hay evidencia de que la vasopresina juega un papel importante en el comportamiento social, la motivación sexual y la unión emocional. En términos de una buena unión emocional, la vasopresina se produce en los cerebros de niños pequeños (alrededor de los nueve meses de edad) como resultado del juego brusco con los padres. Establecer niveles óptimos de Señor Diversión y Juegos da como resultado niños menos agresivos y, por lo tanto, con mejor comportamiento social, amistades y relaciones.

Sistema inestable

Las principales sustancias químicas que dan energía al sistema inestable son la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol. *Aunque estas juegan un papel vital en prepararnos para una emergencia, el desempeño, un examen, etcetera, si se mantienen altos y bloqueados los niveles de estas sustancias en el cuerpo una vez que la necesidad ha cesado, esto da como resultado un niño excesivamente estresado quien será propenso a la hiperreactividad.*

Las experiencias negativas inclinarán a tu adolescente al sistema inestable porque son interpretadas por la exagerada amígdala del adolescente como amenazadoras. Como resultado del pánico, las sustancias químicas del estrés tales como el cortisol se liberan al sistema y dejan al cerebro bañado en una solución ácida. Éste es el secuestro emocional del que hablamos en el capítulo 1. Todos nosotros hemos experimentado la reacción como toro en tienda de porcelanas,

resultado del enojo y la frustración; o como gallina sin cabeza, por el pánico y el miedo; o como conejo atrapado por las luces de un auto, pasmado delatando apatía.

Mientras más frecuentemente se introduzcan las sustancias químicas del estrés en el sistema de comportamiento del cerebro, habrá más comportamiento inestable.

Si tu adolescente se desliza con facilidad a la inestabilidad y a comportamientos difíciles, no todo está perdido. Los cambios del cerebro adolescente proporcionan una oportunidad para echar a andar la actividad bioquímica positiva clave a través de experiencias positivas con el fin de disparar estas sustancias bioquímicas buenas para activar con más frecuencia el sistema estable.

¿Qué alimenta al sistema inestable?

Señor Estrés del Chico Malo: cortisol

El cuerpo produce cortisol en la mañana a primera hora, así que si alguien se encuentra en estrés constante, las mañanas lo harán sentir mucho peor, incluso quizás sentirá náuseas. La comida y el agua ayudarán a aliviar algunos de estos síntomas. Toma esto en cuenta especialmente cuando despiertes a tu hijo para ir a la escuela o después de que se haya sobrepasado la noche anterior. Tener niveles de cortisol consistentemente altos puede ser un elemento clave en el desarrollo de enfermedades mentales y en la disminución de la resiliencia durante los años de la adolescencia. Al igual que la adrenalina, el cortisol juega un papel en la respuesta pelear / huir / pasmarse del estrés, pero necesita encontrar una válvula de escape para que el cuerpo pueda regresar a la normalidad. Piensa en algunos de los comportamientos difíciles que ves como respuesta fisiológica natural al tratar de desahogarse. Si no se llevan a cabo, el cortisol se acumula en el sistema convirtiéndose en ansiedad o estrés.

Señor Pelear y Huir: adrenalina

Fabricada a partir de la dopamina, esta sustancia química del impulso «levántate-y-ve» es responsable de darte ánimos e impulsar al corazón para entrar en acción. Tener niveles óptimos de adrenalina es algo bueno, ya que agudiza los sentidos y mejora el desempeño. Sin embargo, puede tender a generarse en exceso en una respuesta pelear / huir / pasmarse por estrés causando un secuestro emocional del cerebro. Si los niveles se mantienen altos interfieren con la capacidad de concentrarse y el acelerado corazón hace estragos en los patrones de sueño, en el

grado de irritación y en el comportamiento en general. Los suministros de adrenalina pueden disminuir cuando los niveles de dopamina se suben hasta las nubes y luego se desploman después de una gran noche, dando como resultado una caída masiva de motivación y energía.

Señora Antidepresión: noradrenalina

Similar a la adrenalina, la noradrenalina se produce en el cuerpo, pero también puede ser administrada para la depresión junto con la serotonina porque causa una reacción en el cerebro afectando de manera positiva el humor y el comportamiento.

¿Y qué hay de las hormonas?

Además de estas sustancias químicas también están las hormonas que ganan fuerza y se intensifican mientras un niño se acerca a la pubertad. Conspiran para impactar aún más en el comportamiento. Dos hormonas importantes relacionadas con éste son la testosterona y el estrógeno.

El Gran Señor Testosterona

Ésta es la hormona sexual masculina. Niveles altos de ella darán como resultado confianza y el impulso de ganar. También juega un papel en comportamientos masculinos como la dominación, la impulsividad y el juego de peleas, y niveles muy altos pueden fácilmente llevar a la agresión. Fluctuaciones en la testosterona pueden resultar en otros comportamientos como ser defensivo, no mostrar debilidad, ser hostil y también a veces en la dificultad para mantener el contacto visual o mostrar afecto (por ejemplo, con los hermanos). Los niveles de testosterona fluctúan velozmente durante los años de la adolescencia y son afectados desfavorablemente por las decisiones de estilo de vida (tales como consumir alcohol, fumar, ser sedentario). Niveles bajos pueden ocasionar una libido baja o depresión.

Señorita Sexy Estrógeno

La hormona sexual femenina aumenta durante la pubertad y es responsable de las características femeninas, el impulso sexual y la reproducción. Al igual que la testosterona, sus niveles pueden fluctuar como resultado del estilo de vida. Por ejemplo, una dieta deficiente, ejercicio excesivo, la píldora anticonceptiva o los

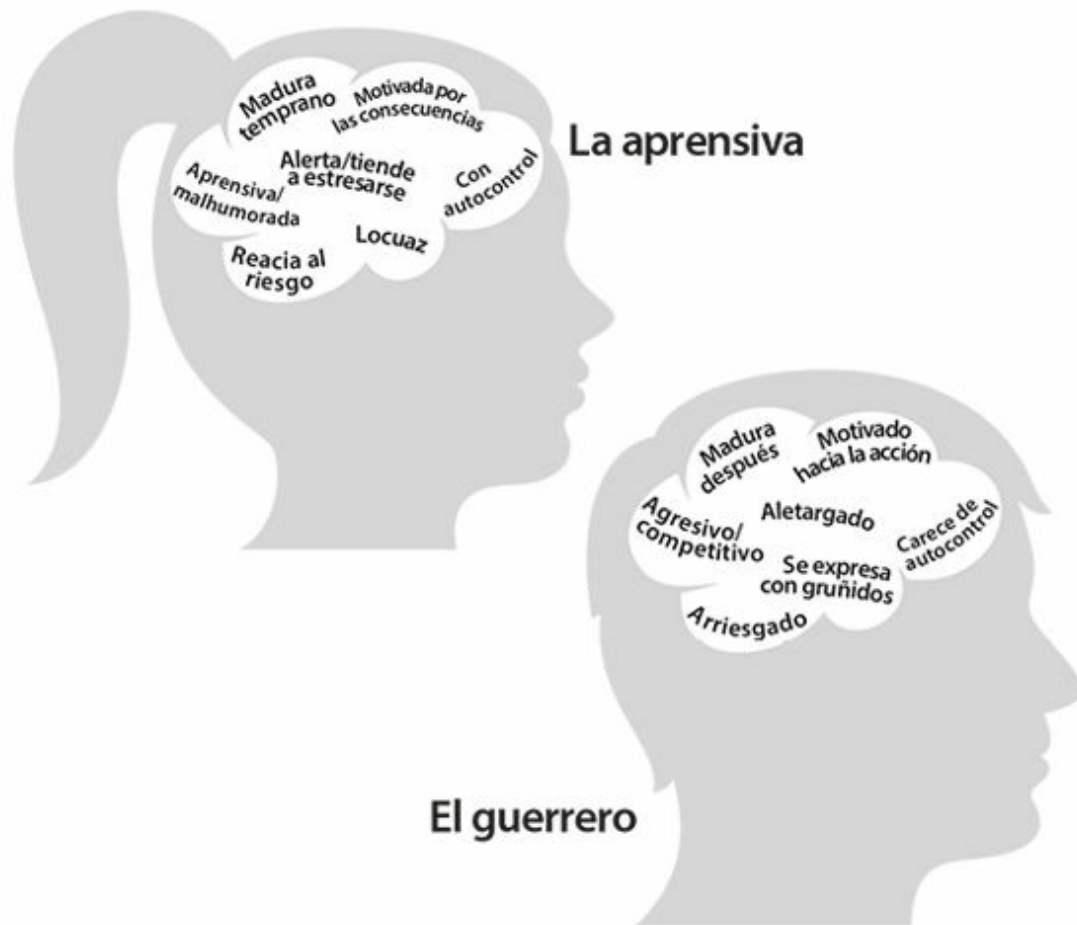
implantes hormonales suelen producir cambios hormonales que podrían resultar en depresión o mal humor.

CEREBROS: MASCULINIDAD Y FEMINIDAD

Se cree que la masculinidad o feminidad del cerebro se debe a niveles variables de testosterona al nacer. Algunas niñas pueden tener niveles bastante altos de testosterona, llevando a sus cerebros a ser un poco más similares a los de los niños.² Como resultado, estas niñas pueden poseer ciertas destrezas masculinas, tales como la navegación o el razonamiento abstracto. La información de la siguiente tabla puede ayudarte a entender y apoyar mejor las diferencias de tus adolescentes.

DATOS ÚTILES SOBRE LOS CEREBROS MASCULINO Y FEMENINO		
Funciones cerebrales	Niños	Niñas
La liebre (el cerebro de niña) y la tortuga (el cerebro de niño).	El cerebro masculino toma más tiempo en alcanzar la madurez completa —alrededor de los 24 años—, permitiendo un período más largo de oportunidad para que los padres ejerzan una influencia.	Las renovaciones en el cerebro femenino se completan alrededor de los 18 años, permitiendo a las niñas regresar a sus cerebros nuevos, renovados, considerados y racionales.
Lado derecho (LD): primitivo / emocional; lado izquierdo (LI): lógico / lenguaje	Los niños sólo usan el LD para evaluar experiencias, así que son más propensos a ser reactivos y negativos.	Las niñas usan ambos lados, LD y LI, cuando evalúan situaciones, permitiéndoles mejor autocontrol y dirección.
Puente entre el lado emocional derecho (LD) y el locuaz izquierdo (LI)	El puente que separa los dos lados en el cerebro masculino permite que circule menos tránsito del LD al LI, dando como resultado que los hombres hablen menos.	Las niñas están conectadas con un flujo más libre entre el LD y el LI, dándoles la habilidad de hablar acerca de sus altas y bajas emocionales.
Administrando y procesando las emociones	Emociones abrumadoramente negativas permanecen encerradas en el LD dejando a los niños vulnerables a explosiones emocionales. Usualmente no saben qué sienten, por lo que evaluar su propio estado emocional es más difícil y necesitan más espacio y tiempo para hacerlo.	Para las niñas reconocer, entender y controlar sus emociones resulta más fácil porque son menos reactivas y son capaces de procesar y, por lo tanto, difuminar emociones estresantes.
Expresándose y articulando	Menos tránsito del LD hacia el LI y administrar más emociones negativas resulta en dificultades de expresión y articulación. El no hablar se debe más a no poder que a no querer. Por ello, los grunidos y la comunicación al mínimo.	Un tránsito más fluido entre el LD y el LI así como poder socializar les da a las niñas la oportunidad de ventilar y discutir sentimientos. Esto les permite ser más objetivas y tener niveles más altos de inteligencia emocional.
¡Dormilón!	Un cerebro masculino puede tener la tendencia a sonar despierto, estar adormilado o aparentar ser perezoso. El letargo puede estar fundamentado en miedo / incertidumbre (o ser el resultado de indulgencia excesiva). Actividades arriesgadas, físicas o entusiastas —no las sedentarias de sofá— aportan el estímulo correcto y el despertador.	Las niñas tienen menos problemas de atención y letargo que los niños, pero, para optimizar el enfoque y la concentración así como para minimizar el estrés, ellas también se benefician de intercalar trabajo / ajuste con pequeños estallidos de actividad física o de salir al aire libre.
Tomando riesgos	El cerebro masculino se excita con el riesgo, la competencia y el peligro que producen las muy necesitadas dopamina y adrenalina. Sin embargo, la sobreexcitación cierra la puerta al buen juicio, al autocontrol y a la habilidad de ver consecuencias negativas.	Enfrentar riesgos y desafíos activa el miedo (químico de estrés), dejando a las niñas con sensación de náuseas. Mayor exposición a salir de su zona de confort e intentar cosas mejorará los efectos secundarios. La tendencia de las niñas a la precaución funciona como un pedal de freno natural permitiéndoles medir las consecuencias.
Estrés	Enciende el cerebro masculino con excitación y emoción ante la posibilidad de la persecución, dejando a los muchachos avisados y enfocados en la acción; es el estilo cazador-recolector. Son motivados por la aceleración, pero la sobreexcitación puede resultar en problemas.	El cerebro femenino está preparado para enfocarse en la supervivencia y el peligro. Las niñas se preocupan y reflexionan acerca de lo que podría salir mal y esto a veces lleva a la parálisis en la toma de decisiones. Ellas no pueden entender las payasadas masculinas producto del mal juicio.

Cometiendo errores	Los niños evalúan los errores a través del Lo negativo del cerebro. Parecer un tonto, fracasar y equivocarse pueden resultar en vergüenza tóxica, enfado o miedo, derivando en agresión o en comportamiento pesimista.	Las niñas son más capaces de reflexionar, hablar de las cosas y decidir tomar una dirección diferente para la siguiente vez.
Funciones cerebrales	Niños	Niñas
Vinculando acciones con consecuencias	Ésta es la última pieza en colocarse del rompecabezas, lo que ocurre alrededor de los 24 años. Los niños necesitan tiempo para discutir los pros y los contras para desarrollar el arte de la rendición de cuentas y la consideración.	Al enfrentar riesgos, la parte cautelosa del cerebro se enciende: «Si hago esto, entonces eso sucederá», preparando de forma natural a las niñas para la protección, el afecto y la crianza.



Cerebros masculino y femenino

¿ESTÁ TODO BIEN CON TU ADOLESCENTE O NO LO ESTÁ?

Los años de la adolescencia son un periodo difícil y ahora tenemos mucha más información acerca de por qué es esto. Las investigaciones multidisciplinarias de la última década en las áreas de neurociencia, bioquímica y psicología apuntan a un nuevo entendimiento de que durante los años de la adolescencia:

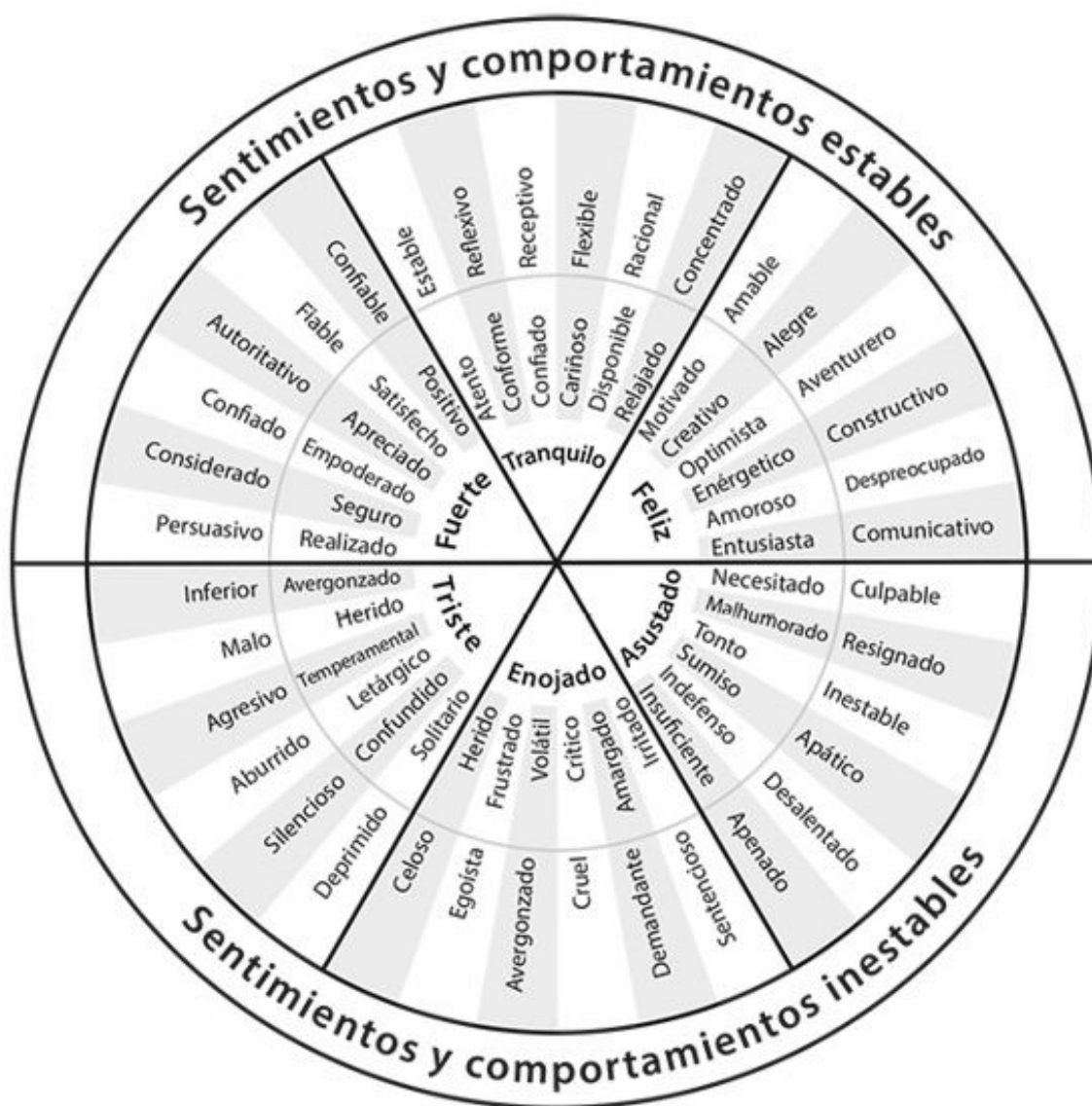
- Las emociones ocupan firmemente el asiento del conductor.
- La sensible amígdala es propensa a hiperreaccionar.
- Una multitud de experiencias e interacciones cotidianas provocan alertas de inundación en el emocional cerebro 2.
- La corteza cerebral (el cerebro 3) todavía está desarrollando el arte del autocontrol y la contención emocional.
- Las experiencias cotidianas (internas y externas) permiten acceso sin supervisión a la farmacia natural del cuerpo.

Todo esto da lugar a muchas razones fisiológicas por las cuales es normal que los adolescentes vacilen, hasta cierto punto, entre estar bien (sistema estable) y no estar bien (sistema inestable). *Queremos evitar que se estanquen en su sistema inestable, o que estén yendo y viniendo incontrolablemente entre los dos sistemas y produciendo comportamientos que son difíciles de controlar o cambiar.*

Ser emocionalmente eficiente

En el mundo actual es raro que nos enfrentemos con situaciones que ponen en riesgo la vida. El estrés de hoy en día normalmente se presenta en el trabajo, la familia, las relaciones o las dificultades financieras, que nos dejan sintiéndonos bien o no tan bien.

Cuando les preguntamos acerca de lo que sienten, la mayoría de los adolescentes salen con «súper» o «pésimo» y se sorprenden cuando se les informa que en el diccionario ¡hay más de cinco mil palabras para expresar sentimientos! Ayudar a los adolescentes a identificar lo que realmente están sintiendo y a articularlo con la palabra adecuada es un paso importante para ayudarlos a procesar sus emociones. Las emociones no procesadas dan como resultado periodos alargados en el sistema inestable, por lo cual es importante que obtengan la habilidad de recuperarse cuando estén heridos o molestos.



La rueda de los sentimientos

La rueda de los sentimientos es una buena herramienta para ayudar a desarrollar una idea más matizada del estado emocional de tu adolescente. También ayuda a los adolescentes a identificar donde se encuentran en un momento dado.

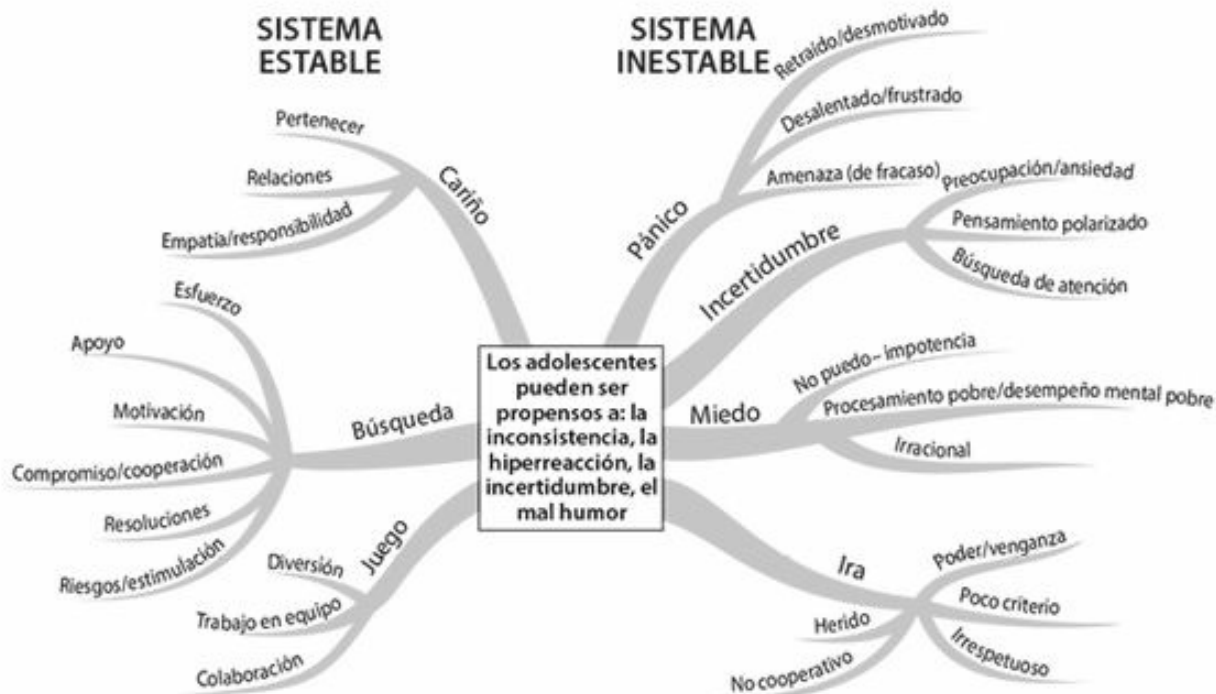
Esta se divide a grandes rasgos en sentimientos y comportamientos estables e inestables. La rueda comienza con sentimientos primarios —que empiezan como un estado interno— en el núcleo y se expande hacia el perímetro en una multitud de emociones externas y estados de comportamiento. Esto nos ayuda a entender qué está sucediendo con nuestro adolescente. Por ejemplo:

- Estar aburrido, letárgico o negativo puede indicar que esta triste o confundido.
- Sentirse tonto, malhumorado o necesitado puede ser una mascara de tener miedo al fracaso o sentirse insuficiente.
- Ser demandante, egoísta o poco amable puede ser que esconda enojo (hacia él mismo u otros).

Entendiendo y manejando sentimientos negativos

Hay buenas razones por las que todos estamos equipados con ambos estados de sentimientos, negativos y positivos, y mientras mas podamos ayudar a nuestros adolescentes a darse cuenta de que ambas colecciones de sentimientos son normales, encontraran mas facil admitir, procesar y superar sus sentimientos negativos. Los problemas surgen cuando tratamos de ignorar los sentimientos negativos, lo que significa que se acumulan y adquieren presion, la cual a la larga se expresa a sí misma de una forma destructiva.

Los sentimientos negativos asociados con un estado inestable (asustado, enojado, triste) pueden ser útiles si se emplean constructivamente en acciones de cambio. Si esto es o no posible dependera en gran parte de la extension y la profundidad de la emocion, lo que la ha activado, cuanto tiempo ha estado presente y si ha sido expresada. La cantidad correcta de miedo (adrenalina) en una situacion de desempeno es un motivador crucial, y la porcion adecuada de enojo puede ayudar a hacer valer sus necesidades de una forma constructiva. Sin embargo, demasiado de estas emociones sería danino y contraproducente en estos escenarios.



Comportamientos estables e inestables

Detectando señales de una actitud negativa

Las emociones negativas no solo activarán comportamientos asociados con el sistema inestable del cerebro, sino que también afectarán la forma en que trabaja el cerebro y la calidad de sus pensamientos. En los mejores tiempos, los adolescentes tienden hacia la negatividad que a menudo se caracteriza por pensamientos polarizados y lenguaje en blanco y negro. Sobrerreacciones dramáticas a eventos ordinarios o una tendencia a leer mal o malinterpretar situaciones son una señal de que tu adolescente se encuentra atorado en su sistema inestable. Vale la pena escuchar con atención y sintonizarse con su vocabulario. ¿Están usando con frecuencia palabras como debería, debe y tiene que? ¿O acaso se desvían con facilidad en una espiral de valoración pesimista: «Yo nunca», «Así va a ser por siempre», «No puedo», «No sucederá», «No tiene ningún sentido»?

Los sistemas emocional y de comportamiento alojados en las áreas primitivas del cerebro se evidencian por los comportamientos que son visibles. Éstos pueden comunicarse verbalmente o no verbalmente. Durante los años de la adolescencia es normal ver a un chico entrar y salir del pánico, la incertidumbre, el miedo o la ira. Sin embargo, necesitamos ver mucha evidencia de que también están en su sistema

estable; por ejemplo, al observarlos desarrollar buenas amistades, exhibir motivación, mostrar optimismo y entusiasmo acerca de la vida y tener un conjunto variado de intereses.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- El cerebro sufre un ajuste completo durante los años de la adolescencia. Durante este tiempo, los adolescentes están funcionando más desde su cerebro emocional.
- Mientras las emociones están en el asiento del conductor, los adolescentes son altamente sensibles y tienden a hiperreaccionar ante las experiencias.
- Durante la incertidumbre y turbulencia de crecer, los adolescentes son propensos a exhibir altas y bajas de comportamiento como resultado del sube y baja de sustancias bioquímicas y hormonas.
- Entender lo que está sucediendo y cómo los sentimientos afectan el comportamiento y el pensamiento adolescente le da a los padres una oportunidad de ayudarlos a manejar mejor estas altas y bajas del comportamiento estable / inestable.

Notas:

* S. G. Feinstein, *Secrets of the Teenage Brain: Research-based Strategies for Reaching and Teaching Today's Adolescents*, 2nd ed. Corwin / Sage Publications, Thousand Oaks, 2009.

1 J. Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundation of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, Oxford, 2004.

2 A. Moir y D. Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men & Women*, Mandarin, London, 1991.

CAPÍTULO 3

DESARROLLANDO HÁBITOS Y HABILIDADES COMO PADRES

Cuando la gente piensa que ser padre es algo natural estan en lo correcto..., pero es natural hacerlo como lo aprendiste, no es necesariamente natural hacerlo de forma diferente.

ROY MUIR, profesor de psiquiatria

En el complicado mundo de hoy los adolescentes enfrentan mas estrés del que pudimos haber imaginado a su edad, y es facil para nosotros como padres sentirnos poco calificados, desconcertados o inseguros acerca de qué hacer. Es muy probable que nuestro esquema de como ser padres provenga de nuestra propia experiencia de la infancia y pocos de nosotros vamos a querer rechazarla por completo o copiar cada detalle. En muchos aspectos, padres e hijos son pioneros adentrándose en territorio nunca antes explorado, incapaces de descifrar el camino por delante. Es aquí cuando es clave percatarnos de lo que nos hace funcionar a nosotros y a nuestros hijos para construir nuestra confianza y ayudarnos a evaluar con exactitud lo que esta pasando, y tomar decisiones efectivas sobre como responder. *Este capitulo te ayudara a identificar como medir tu terreno emocional y el de tu adolescente; tambien te indicara que habilidades y consejos practicos te ayudaran a sobrellevar situaciones desafiantes.*

CONSTRUYENDO LA AUTOCONCIENCIA PARENTAL

Ser padre es una travesía y los años de la adolescencia pueden parecer como manejar por caminos mal iluminados o con mala senalización. Es un periodo en el que algunos padres pueden toparse con serios problemas con sus adolescentes que

van desde depresión, abuso de sustancias, adicción, influencia de internet y comportamientos riesgosos que les causan daño a sí mismos, por nombrar algunos. Otros padres pueden tener un periodo un poco más sencillo, pero aún así lucharán con adolescentes que están creciendo, cambiando y estirando los límites de formas que serán estresantes e inevitablemente oprimirán botones.

Conocerse a uno mismo como padre

Ser un padre en piloto automático significa que estarás cayendo en el mismo patrón disfuncional de reaccionar cuando surjan problemas. Esto significaría que nada cambia. Averiguar qué causa cuáles reacciones te ayudaría a encontrar el botón en tu control de autorregulación, de tal forma que tú puedas controlarlo en lugar de que tu adolescente (o cualquier otro) tenga el dedo pegado a él. Saber cómo tiendes a responder al estar estresado ilumina el camino, ofreciéndote opciones de cómo reaccionar. Medir si estás reaccionando de forma exagerada (ponerte maniaco / enojado) o respondiendo muy poco (actuar indiferente / ignorándolos) cuando te topas con una mala racha brinda la oportunidad de afinar tus respuestas.

Una cosa aleccionadora para recordar es que tu adolescente aprende la forma particular de reaccionar al emularlo.

Habilidades parentales que contravienen la intuición

Cuando tu adolescente no está bien, como padre es muy probable que entres en modo de piloto automático de cuidado porque estás programado biológicamente para rescatarlo, tomarlo en tus brazos y arreglarlo con besos. Intentos bien intencionados de ayudar a un niño para evitar tropiezos y asegurar que su viaje esté libre de problemas significaría que tu adolescente no experimentaría la desilusión y, por lo tanto, no aprendería a recuperarse de los malos tiempos. La resiliencia es el arte de ser capaz de rebotar una y otra vez entre no sentirse bien y recuperarse. Como un músculo, la resiliencia requiere de práctica y ejercicio para mejorar su flexibilidad y elasticidad.

Puede parecer que contraviene la intuición o que es cruel quedarse parado y dejar que fallen / sufran desilusión / sientan vergüenza, pero en realidad les estás dando la oportunidad de desarrollar sus propias estrategias para sobrellevar las experiencias negativas. Les servirá para afinar su sistema de alerta temprana, que

les hara estar atentos para evitar situaciones similares en el futuro y manejar mas adelante los tiempo difíciles en su vida. Cuanto mas buenos se vuelvan en esto, mas rapido van a poder cruzar el puente para pasar de una actitud inestable a una estable. Los padres que rescatan y merodean cuando el adolescente entra en panico (por algún drama / desafío) se aseguran de que su hijo les ceda la responsabilidad mientras se encargan del control. Este escenario puede significar que los adolescentes vuelquen su atencion de forma inevitable hacia sus companeros, con el riesgo de ser influidos excesivamente por la indeseada presion de grupo.

Reflexiona sobre cuan a menudo piensas: «¿Debo dejarlos?», «¿Qué pasa si sucede x?», «¿Es éste el momento correcto de dejarlos?». *Lo difícil de mantener el equilibrio es demostrar que te importan y estas ahí para ellos, pero que ahora estas conteniendote y dejandolos enfrentar los desafios a sabiendas de que estas ahí como red de seguridad si te necesitan.*

Saber cuando y cómo dar la ayuda apropiada

Cuando las cosas salen mal, lo cual sucede, los adolescentes necesitan saber donde esta la ayuda y el apoyo. Es poco probable que tu hijo de 17 años corra a sentarse en tu regazo, pero recibir consuelo y el sentimiento de pertenencia siguen siendo la necesidad emocional subyacente cuando las cosas salen mal.

La atencion, el tiempo y el carino funcionan mejor cuando se dan gota a gota según se requiera. Momentos de union emocional demuestran carino y afecto. Los muchachos necesitan union de hombro con hombro, tal como hacer cosas divertidas juntos y platicar en el auto para que puedan procesar y crear conciencia. Después, si estan lejos de casa y las cosas salen mal, una oportunidad de platicar y escuchar tu reconfortante y familiar voz puede ser suficiente para calmar las aguas. Si un padre se acerca demasiado mostrando lastima y compasion, o su propia necesidad, puede que sea rechazado. Un padre tiene que mostrar reacciones firmes, tranquilas y sensatas con el fin de enseñar y desarrollar la capacidad de autocontrol. Las chicas pueden tener mas necesidades, pero estan mejor equipadas para satisfacerlas porque su habilidad de hablar acerca de sus problemas les ayuda a disipar sus preocupaciones.

Paternidad empatica

La empatía es una herramienta parental útil para entender el mundo adolescente y nos ayuda a contener nuestras reacciones. A pesar de lo exasperantes que pueden resultar a veces los adolescentes, si nosotros como padres podemos ponernos en sus zapatos de vez en cuando y ver la vida a través de sus ojos, encontraremos mas facil modificar nuestras respuestas. Es una etapa confusa y emocionalmente volatil. Tu adolescente puede verse como un adulto y puede desear las libertades de un adulto; sin embargo, 24 horas en la compañía de un adolescente promedio nos recuerda que en muchos aspectos todavía son niños, además de que se les dificulta expresar sus necesidades. Todavía requieren de nuestra atención, nuestro tiempo y nuestro cariño, pero a menudo los rechazan si son ofrecidos de una forma errónea para ellos. Lo que funciona para un adolescente no lo hace para otro y es aquí donde la empatía nos ayuda a captar lo que les está molestando y proporcionarles la respuesta emocional que ellos necesitan. Cuando conseguimos el balance correcto de compromiso, el resultado es que todos se sienten mas optimistas y seguros, lo cual a su vez alimenta una atmosfera mas tranquila y menos reactiva en casa.

Entendiendo cómo el botón de tu reactor se vincula con tus valores

La empatía es difícil de lograr cuando tu botón se ha encendido. Aquellas cosas que ataquen tus valores son las que provocaran esto de forma instantanea y sumiran tus emociones en un pandemonio.

Entonces, ¿cuales son tus botones, esos asuntos por los que se puede estar seguro que te encenderas? Esas areas donde tu adolescente solo necesita encender la mecha y luego puede sentarse, relajarse y disfrutar del espectáculo. Toma unos minutos para pensar en aquello que realmente te importa o es de valor para ti en la vida, porque eso estara vinculado a fondo con lo que te detone. Los valores son para todos nosotros algo que se siente intensamente y son personales, desarrollados a lo largo de toda la vida e influidos fuertemente por nuestra propia infancia y las reglas que adquirimos de nuestros padres durante esos primeros años. Se han convertido en nuestros principios y marcaremos una línea firme con el fin de defenderlos.

Entonces, por ejemplo, si tienes ideas firmes acerca de la honestidad, que tu adolescente te mienta sera algo particularmente provocador para ti. Para otra persona una reaccion con la misma intensidad puede ser provocada por la pereza si una buena ética de trabajo es uno de sus valores fundamentales. En cambio, decir

groserías puede detonarte si tú nunca usaste malas palabras con tus padres cuando eras mas joven. *Es una buena idea, por lo tanto, reflexionar acerca de que actitudes, comportamientos y cualidades innatas son importantes para ti, a fin de que sepas cuales son los asuntos sobre los que eres mas propenso a reaccionar.*

Haz una lista

Anota los principios, actitudes y comportamientos que son importantes para ti. Ponlos en orden de importancia y revisa la lista de vez en cuando. Puede ser la puntualidad, los modales, el respeto a otras personas, la cooperacion, la bondad, el esfuerzo, la autodisciplina...

Pulsadores de botón y detonadores

Estar seguro de tus propios principios y valores es útil ya que ellos manejan tus reacciones y respuestas. Trata de desarrollar una mejor conciencia al evaluar:

- ¿Cuales realmente te detonan?
- ¿Como reaccionas cuando oprimen tus botones?
- ¿Qué niño oprime qué botón?

Prevenir es estar preparado. Puedes darte cuenta de que, a medida que crecen, algunas de sus nuevas opciones como tatuajes, sexo casual o borracheras también te provocan, así que averigua como reaccionas cuando oprimen tus botones. Por ejemplo, algunas personas explotan, mientras otras echan humo en silencio.

Conocer todo esto te brinda un sistema de alerta temprana que indica lo que puede haber mas adelante. También te permite abordar —en un momento en el que te sientes tranquilo y relajado— esos asuntos emotivos que tú sabes que garantizan un alboroto familiar. Esto le da a tu hijo una oportunidad de saber cual es tu posicion y de platicar contigo acerca de sus opiniones si estan en desacuerdo con las tuyas, generando discusion. Esto también te permite ver como se esta desarrollando el pensamiento de tu adolescente para que pueda reflexionar sobre las consecuencias potenciales de sus acciones si decide seguir sus instintos a pesar de tus reservas.

Cuando tu adolescente se acerque demasiado a la frontera, si sabes hacia donde puedes estarte dirigiendo, sera mas facil mantenerte anclado con mas calma.

Flexibilidad y adaptabilidad

Muchas escaramuzas entre padres y adolescentes parecen llevarse a cabo sobre el asunto de actitudes en desarrollo. Éstas realmente no se presentan en los primeros años, pero conforme tu pequeña y relativamente maleable criatura pasa por el largo periodo de transición de la adolescencia y se transforma en un adulto independiente, puede que tus propias actitudes y valores personales deban modificarse. Lo mas seguro es que las reglas de casa que funcionaban bien para un bebé mayor necesiten adaptarse para una familia de adultos. Algunos de los valores con los que nuestra generación fue criada, por ejemplo, tal vez no funcionen con los adolescentes de hoy en día y necesitaran actualización y negociación. Por ejemplo: «Los niños deben ser vistos pero no escuchados», «No debe haber sexo antes del matrimonio», «Solo habla si te preguntan algo».

Si esto no fuera lo suficientemente agotador, los años de la adolescencia también demandan que cambiemos el rumbo de como nos oponemos a asuntos predecibles, tales como su gusto en la ropa, la pulcritud, cuando se levantan, la organización, la higiene, las amistades y los métodos de trabajo. Pelear entre las montañas de ropa sucia en su recámara o encontrar que siguen dormidos a mediodía pone a prueba la moderación hasta el límite. Sin embargo, puedes protegerte a ti mismo al desarrollar una actitud mas flexible cuando estén en su propio espacio; por ejemplo, su recámara. Si perciben algo de flexibilidad de tu parte en algunos asuntos, serán mas propensos a aceptar aquellas áreas no negociables.

Límites dentro de los límites

Puedes decidir ceder el control acerca de algo, como la pulcritud de la recámara, ya que esta abajo en la lista de reglas —vivir en un chiquero es su decisión—, pero esparcir su desorden por toda la casa puede estar mas alla de lo que puedes tolerar. De forma alternativa, puedes tomar una actitud mas relajada sobre usar pantalones deportivos cuando visitan a la abuela, siempre y cuando sean respetuosos, serviciales y no estén constantemente revisando Instagram. Explicarles esto de tal forma que se

den cuenta en lo que puedes ser flexible y en lo que no, les ayuda a aprender como *negociar* y *cooperar*. Mientras estan haciendo esto, también estan absorbiendo lo que te importa a ti y desarrollando su propia *conciencia interna* y *brújula moral*.

Esto los ayudara a:

- Distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.
- Sopesar y tomar decisiones balanceadas.
- Ser confiables y hacer lo que dijeron que harían.

Aun cuando estemos dispuestos a hacer concesiones en algunos de esos asuntos ahora que nuestro nino esta creciendo, puede haber areas no negociables; por ejemplo, los modales, la bondad y el sexo adolescente. A veces, podemos simplemente esperar que nuestros hijos sepan lo que sentimos, pero los adolescentes no son famosos por sus poderes de percepcion y necesitan que les delemos nuestros valores en voz alta de forma tranquila y firme. Ambos padres pueden tener distintos valores o pueden priorizar el mismo conjunto de valores de diferente manera, por lo que los hijos deben aprender a respetar los dos lados.

Saber qué postura tomar

Saber qué postura tomar, y respetarla, es una parte crucial para que tu adolescente aprenda a reconocer y observar límites y areas prohibidas. Las fronteras representan parte de la muralla protectora que los hijos necesitan a su alrededor. Sin importar cuanto se quejen, las fronteras son como un par de brazos invisibles y fuertes que los hacen sentir seguros. El mundo afuera de tu familia ofrece fronteras porosas y a veces contradictorias que son confusas para los adolescentes. Visualiza a tu familia como su propia microsociedad, equipada con sus propias normas idiosincrasicas que le ofrecen a tu hijo seguridad y claridad. Con esto en mente, toma nota de las fronteras mas importantes que quieres sostener. *Manten tus reglas simples, claras y logicas. Esto las hace faciles de imponer y faciles de acatar.*

ESTRÉS = REACCIONES + RESPUESTAS

Que nos digan que tenemos la mecha corta practicamente garantiza elevar los niveles de estrés, de por sí ya altos, por las nubes. Casi todo lo que sale mal entre

padres y adolescentes es resultado del estrés, tuyo o de ellos. Nuestros hijos absorben el nuestro, que tiene el efecto de amplificar el de ellos y viceversa. Lo que tal vez empecé como un factor estresante relacionado con el trabajo rápidamente comienza a contaminar el medio ambiente del hogar. Puede resultar provechoso darte un momento para pensar acerca de qué otra cosa está sucediendo en tu vida aparte de tratar de manejar a adolescentes, para que puedas medir donde te encuentras en la escala del estrés. Separar presiones independientes de las relacionadas con los hijos ayuda a mantener las cosas en perspectiva.

El estrés se trata de cómo reaccionamos emocional y fisiológicamente a los desafíos de la vida, y cómo nos comportamos como consecuencia. Va de la mano con la ansiedad, el pánico y la depresión, por lo que identificar la espiral descendente en las primeras etapas es crucial para detener la caída. Es igualmente importante darse cuenta de que presionar los pulsadores de botón de los que hemos estado hablando es la acción más probable para causar mayor intensidad de estrés.

Estrés bueno

Una cierta cantidad de estrés no solo es inevitable, sino que también es útil. Este estrés bueno es cuando tu cuerpo reacciona ante una amenaza / presión / desafío y tú respondes de formas apropiadas a la provocación. Entonces, por ejemplo, si tienes una carrera o un examen, una cierta cantidad de presión y amenaza generará una ola de adrenalina y cortisol, dejándote listo para la acción. Lo que sucede es que tu control de autorregulación se mueve, digamos, de un nivel tres hasta un nivel siete u ocho. Éste es el sistema de llamado a la acción primitivo del cuerpo que reúne a las tropas. Una provocación de tu adolescente —digamos una grosería o actitudes egoístas— tendrá un efecto similar. Es una reacción normal al estrés porque tu respuesta es la apropiada para la situación. Esto está bien siempre y cuando no reacciones de más y la bioquímica de tu cuerpo se reajuste por sí misma después del suceso, llevando a tu control de autorregulación de regreso a un nivel de tres con el cual la tranquilidad interna se restablece.

Estrés malo

De vez en cuando, todos pasamos por algún momento difícil en el que nuestro regulador del estrés no funciona muy bien y los sucesos o circunstancias son tan

desafiantes e implacables que tu control se estanca en un nivel cinco o seis. Lo que hace malo al estrés es que es similar a dejar el motor de tu auto encendido 24 horas al día siete días a la semana, aun estacionado, dando como resultado el sobrecalentamiento final de tu motor. A menudo, esto sucede cuando las experiencias de la vida se desajustan, por ejemplo, con problemas actuales en el trabajo, el matrimonio, las finanzas o la salud. La mayoría de nosotros sabemos que en esos momentos nos sentimos agotados emocionalmente y nuestro umbral de tolerancia a otros percutores, como nuestro adolescente, probablemente esté bajo. Una bebida derramada en la alfombra o una recamara en caos causara que detones y reacciones de mas. Éste puede ser uno de esos momentos en que nos sentimos vulnerables en varios niveles.

¿Cuales son las senales de estrés malo?

Ser consciente de algunas de las senales te ayudara a distinguir el estrés malo del bueno.

- Poca tolerancia a incidentes pequenos o personas: una hormiga sobre el sensor es suficiente para detonar tu alarma interna.
- Sentirte cerca del colapso como si estuvieras resistiendo de milagro: las emociones (¿lagrimas?) siguen burbujeando hacia la superficie listas para secuestrar los procedimientos.
- Otras cosas sin relación aparente continúan saliendo mal e incrementando la angustia: todo parece meterse en la misma bolsa.
- Estan siendo afectadas las relaciones cercanas: las interacciones con adolescentes se intensifican hasta convertirse en confrontaciones o peleas.
- Insomnio: problemas para dormir, despertar durante la noche, despertar demasiado temprano; el cuerpo y la mente estan en alerta roja y listos para la accion 24 / 7.
- Pesadillas: como si el cerebro estuviera ocupado tratando de ordenar los efectos colaterales de los sucesos de la vida.
- Cansado todo el tiempo: como resultado de interrupciones en el sueno y el zumbido de las hormonas del estrés.
- Enfermedades y dolor: un sistema de alerta de estrés pone a tu sistema inmune en pausa.

- La necesidad de estrategias de afrontamiento: por ejemplo, un trago o un cigarro para poder calmar los nervios.

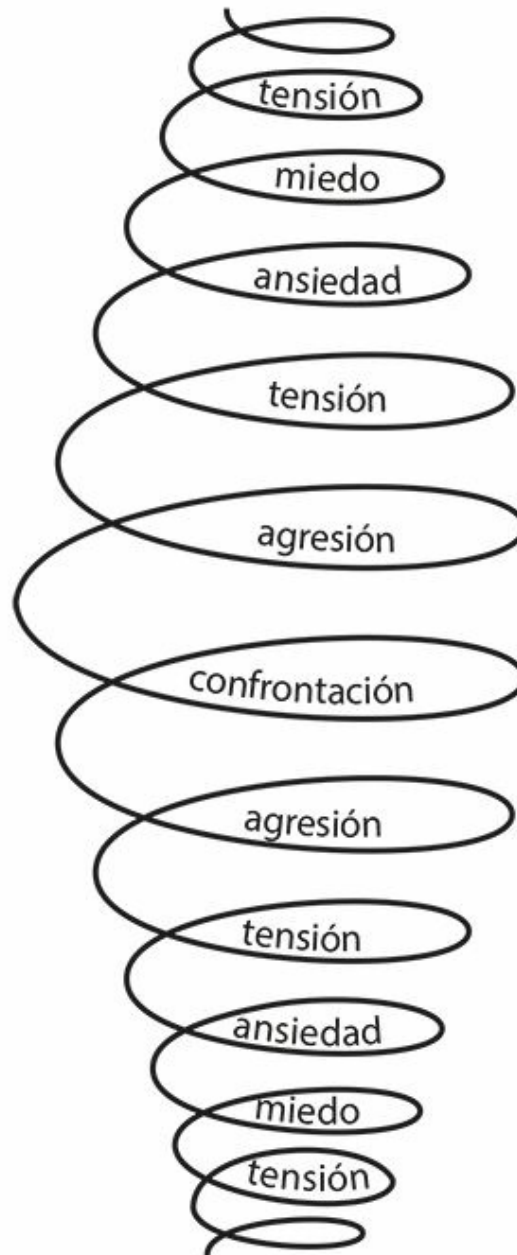
El poder de la calma

Y bien, ¿cómo empezamos a recuperar la calma? Como vimos en el capítulo 1, el cerebro 1 (cerebro primitivo) y el cerebro 2 (cerebro emocional) están funcionando subconscientemente y fuera de la conciencia. Aprender a reconocer qué impacta a estas dos áreas del cerebro y cómo respondes mejorará tu autocontrol. La concienciación requiere tener conocimiento de los detonadores que te activan; saber la intensidad con la que respondes; aceptar que existe un problema que requiere administración; y aprender y practicar cómo tranquilizarte y calmarte para que puedas abordar el asunto de forma proactiva.

Ésta es una de las maneras como podrías hacerlo; por ejemplo, si estás tratando de evitar más drama con tu adolescente:

- Sé honesto y comunica cómo te sientes. Si tu hijo es consciente de que te sientes estresado, empezará a entender que tus niveles de tolerancia estarán bajos y eres más propenso a estallar. Esto lo ayudará a empezar a tomar responsabilidad y a escoger la mejor manera de negociar los posibles obstáculos. Es algo que le servirá más adelante en su vida pues tendrá más sensibilidad para leer el estado emocional de quienes lo rodeen.
- Vuélvete más inteligente emocionalmente. Sé consciente de cómo te sientes en las primeras etapas de un colapso para que puedas tomar control de la situación antes de que todo sea un caos. Decide responder a las demandas adolescentes cuando seas consciente de que el cerebro 3 (la corteza cerebral) está en el asiento del conductor. Explícale que atenderás su petición más tarde.
- Date tiempo para reaccionar apropiadamente. Seis segundos son suficientes para comenzar a realinear las sustancias químicas del estrés y conseguir un poco de autocontrol para elegir cuándo y cómo quieres responder y qué es lo que quisieras decir. Mientras tu hijo está agitado emocionalmente, visualízate anclado firmemente para poder tranquilizarlo al recordar que:
 - (Tu) confrontación aumenta (su) tensión.
 - (Tu) tensión incrementa (sus) niveles de ansiedad.

- (Tu) miedo alimenta (su) agresión.
- Si reaccionas de mas o dices algo erróneo en el calor del momento, discúlpate por la situación específica por la que te sientes mal. Por ejemplo: «No debí hablarte de esa manera en ese momento». Esto cortara de raíz la rina y también demostrara el arte y el valor de una disculpa.
- Evita engancharte en el juego de quién tiene la culpa («Todo es tu culpa, tú me hiciste»). Esto simplemente prolongara la rina por varios días.



La forma en que las cosas se intensifican

El encantador de caballos

Controlarnos cuando estamos alterados no es fácil, pero es posible entrenarte para moderarte, o al menos a reducir tus niveles de ansiedad. Cuanto mas te vea tu adolescente hacer eso exitosamente, mas aprenderan sus neuronas espejo —las cuales estan disenadas para leer y copiar lo que perciben— y emularan tu mesura. El beneficio para ti es que, gracias a la neuroplasticidad de tu propio cerebro, cuanto mas puedas practicar estar calmado mas cambiaran realmente las rutas de reaccion de tu cerebro. En pocas palabras:

- Las reacciones mesuradas activan y crean rutas calmadas para el futuro, mientras
- las reacciones incendiarias resultan en patrones contenciosos siempre en aumento como respuesta.



Reacciones y respuestas

Ésta es la forma en la que aprender a respirar adecuadamente en realidad ayuda a calmar al sistema:

- Cuando tu amígdala detecta una amenaza, el mensajero químico le dice a tu cuerpo que se prepare para correr. Esto se caracteriza por jadeo y respiración con pánico.
- Sin embargo, respirar profundamente desde el diafragma manda el

mensaje, a través del nervio vago, de que ha terminado el pánico y el cuerpo / cerebro pueden regresar a la normalidad.

- Para respirar desde el diafragma, un buen truco es imaginar que tus costillas son un globo:
 1. Al aspirar, permite a tu caja torácica expandirse mientras tus pulmones se llenan de oxígeno e inflan el globo.
 2. La exhalación es la clave y juega un papel importante en entrenar a tu cerebro para tolerar (y de este modo reducir) la ansiedad.
 3. Cuando exhales, saca tanto aire como puedas. Estira tus manos para relajar los puños apretados y relaja tus hombros, algo parecido a un suspiro. Te sentirás más calmado y mejor equipado para hacer frente al asunto en unos minutos.

Actividades liberadoras de estrés

A la primera señal de ansiedad continua toma **acción preventiva** con estrategias sencillas de afrontamiento, calma y relajación. Piensa en lo que te relaja y disfrutas para que puedas recurrir a ello cuando la ansiedad comience a amontonarse. Por ejemplo: correr, escuchar música, ver una película, hablar con un amigo o abrazarlo.

Esto ayuda a elevar los niveles de **sustancias bioquímicas buenas** en el sistema: oxitocina, endorfinas, dopamina, serotonina, vasopresina, por nombrar algunas (véase capítulo 2). Las experiencias positivas autoinducidas reducen tus elevadas hormonas de estrés tóxico, tu cortisol y tu adrenalina, y calman tu terreno interno. Esto da como resultado un **medio ambiente más relajado en el hogar**, lo cual los adolescentes inmediatamente notan, absorben y reflejan en un comportamiento más calmado.

CREANDO UNA ATMÓSFERA CONTAGIOSA

¿Qué tan a menudo has estado de un pésimo humor en el hogar, solo para que éste sea repetido y devuelto con creces por tus hijos, resultando en un completo caos? Lo que está sucediendo se llama contagio emocional. Esto es cuando el estado emocional de una persona impregna a todo un grupo. Como está siendo absorbido y replicado por las áreas primitivas y subconscientes de tu cerebro, es difícil detenerlo.

sin ser expresamente consciente de ello.

Los adolescentes son mas reactivos que los adultos y, por lo tanto, pueden ejercer sus propios temperamentos infecciosos, a menudo negativos, de regreso en el crisol familiar. La proxima vez que esto pase, trata de mantenerte fuera del ciclo de energía negativa. Ser arrastrado hacia su estado negativo es como arrojar otro leno a la fogata.

Espejito, espejito en la pared

Confrontar el enojo adolescente con *sensatez* (a diferencia de enojo) o su tristeza con *empatía* (en lugar de lastima) lo ayuda a estabilizar sus propias emociones. ¿Recuerdas las neuronas espejo de las que hablamos hace poco? Éstas se alojaran en el cerebro de tu adolescente, *imitaran* tus respuestas y *reflejaran* lo que ven. Esto no solo cambiara la textura de tus interacciones, sino que este nuevo patron también se reflejara en nuevas pistas o plantillas en el cerebro en desarrollo de tu adolescente. Lo que estas *ejemplificando* es calma y resiliencia (la habilidad de recuperarse de malos sentimientos), que después pueden ser copiadas y ensayadas por su cerebro inexperto.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

Los niños y los adultos son mas sensibles a las senales no verbales que a cualquier otra cosa y, en un estado emocional hiperalerta, los adolescentes lo estaran de forma excepcional.

Tu comunicación no verbal

Piensa en expresiones faciales, tono de voz, entonaciones, gestos, lenguaje corporal y la manera en que usas tus ojos como formas de tranquilizar a tu adolescente y darle el tipo de amor y carino que todavía necesita, pero se le dificulta pedir.

Considera lo que se siente cuando alguien te dice algo en un tono entrecortado, sarcástico o cuando no se molesta en mirarte. Lo que te llevas es lo que sus actitudes dicen, en lugar de lo que sus palabras estan diciendo. Lo importante es que lo que

muestras y digas sea congruente con lo que sientes. El radar de un adolescente detectara inmediatamente la jovialidad falsa, la tolerancia ligeramente disimulada, los dientes apretados y los brazos firmemente cruzados, y saltara a sus propias conclusiones, a menudo con mal juicio.

Como regla general, preocúpate menos por las palabras que uses y concéntrate mas en como las dices. Considerando que el humor y las senales no verbales comprenden mas o menos 85 por ciento de la comunicacion entre tu adolescente y tú, vale la pena asegurarte de que:

Tus palabras + tu lenguaje corporal + el significado subyacente de lo que estas diciendo sean todos lo mismo.

Aunque los adolescentes son muy buenos para ser sarcasticos y condescendientes, encuentran este tipo de interacciones muy confusas de procesar y tienden a reaccionar con irritacion extrema, aun si tu intencion era resaltar un punto de forma poco seria. Mientras mas consciente seas de sus respuestas a tus esfuerzos por bromear, obtendras la mayor cantidad de claves acerca de su estado interno y de qué clase de comunicacion necesitan de ti.



Su comunicación no verbal

A pesar de que requiere un manejo sensible de nuestra parte, todavía le hace falta desarrollar el arte de ofrecerlo de regreso. Aunado a esto, al ser despojado de mucha interacción cara a cara por las horas de comunicación con una pantalla sin personalidad, tu adolescente tiene menos soltura en el lenguaje para leer signos sociales, a menudo malinterpretando el significado de las señales no verbales de otras personas. Los adolescentes se pueden beneficiar de tomar conciencia de su propio lenguaje corporal y tono de voz, así como de los mensajes que pueden estar comunicando a otros sin darse cuenta.

Puedes ayudarles llamándoles la atención de forma cuidadosa pero firme; por ejemplo, cuando sean hirientes o groseros contigo o con sus hermanos puede que en realidad solo estén cansados. Hazles saber que está bien que estén cansados y desanimados, pero que no se desquiten con otras personas. Esto los ayudaría en el camino de aprender el impacto que su comportamiento tiene en otras personas a su alrededor y los alentaría a encontrar mejores estrategias de afrontamiento. *Como padres podemos ayudar a pavimentar el camino al modelar y comunicarnos no verbalmente de una forma clara y directa.*

SER UN MODELO A SEGUIR

La influencia parental disminuye de forma natural conforme el foco de atención de los adolescentes comienza a girar hacia fuera del núcleo familiar, hacia un mundo más amplio. Inevitablemente serán influidos por sus compañeros, las celebridades, los medios e internet mientras recolectan información que les ayude a desarrollar su identidad. *Esto significa que debemos trabajar con más fuerza para forjar un espacio en la vida de nuestros adolescentes y mantener nuestra influencia sobre ellos y retener su atención.*

Los muchachos necesitan un modelo masculino a seguir a medida que comienzan a cortar los hilos del delantal metafórico alrededor de los 13 años y buscan en su mundo un hombre a quien emular. Éste es el momento para intentar asegurarte de que cualquier hombre importante en la vida de tu hijo (padre, padrastro, hermano mayor, primo, abuelo, tío, maestro) sea un ejemplo de actitudes y comportamientos que están de acuerdo con tus propios valores y visión para tus hijos en crecimiento. Él adaptará, adoptará y desarrollará hábitos y patrones, y

estableciera plantillas de comportamiento fundamentados en lo que absorba.

Lo mismo se aplica para las chicas, las cuales también estarán observando las interacciones entre familiares cercanos y basando su propio comportamiento en esto.

Si te sientes incomodo respecto de alguien que influye en o esta cerca de tu adolescente, trata de tener con tu hijo o hija una platica clara, inequívoca y que no esté cargada de otras implicaciones. No se trata de ser sentencioso o crítico. Tomalo como una oportunidad de resaltar lo que admiras en otros.

Tu papel como modelo a seguir

Una tarea importante, si bien difícil, es echar un buen vistazo a tu propia forma de tratar situaciones difíciles. ¿Recurres a una gama de habilidades para adaptarte al problema o por defecto tiendes a un enfoque general de estilo «dar mazazos»?

- ¿Enfrentas situaciones desafiantes reaccionando de una forma calmada o mas con furia de conductor?
- ¿Te arremangas para solucionar los problemas de una forma constructiva centrada en soluciones?
- ¿Evades o afrontas cualquier situacion emocional / contenciosa?
- ¿Eres complaciente? ¿Evitas alterar a aquellos cercanos a ti o puedes hacer valer tus opiniones con calma?

Tu adolescente habra absorbido, bajo tu orientacion, actitudes y creencias en torno a una abundante cantidad de asuntos. ¿Tal vez solamente usa su sombrero de estano, evitando así recibir senales, cuando las cosas se ponen difíciles? Si por otro lado algunos de sus acercamientos son muy bruscos, éste es el momento de hablarle de tus preocupaciones de una forma considerada y coloquial, invitandolo a ver las cosas desde una perspectiva mas balanceada.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Ser consciente de tus valores y de cual es tu postura en asuntos importantes ayuda a crear un hogar seguro, con buenas fronteras.
- Saber qué te detona y como reaccionas ante ello te ayuda a manejar

mejor tus reacciones.

- La comunicacion verbal y no verbal calmada, clara y directa reduce la tension familiar.
- Tener una actitud adaptable conforme crece tu adolescente alienta su cooperacion y respeto.
- Soltar las riendas le brinda a tu adolescente la oportunidad de aprender habilidades para manejar sus propios desafios.
- Entender y manejar tus niveles de estrés le sirve a tu adolescente de modelo de como hacerlo.

CAPÍTULO 4

PERSONALIDAD Y CARÁCTER: PREPARANDO EL CABLEADO PARA LA ADULTEZ

Si tratamos a las personas como son, las hacemos peores. Si tratamos a las personas como debieran ser, las ayudamos a convertirse en lo que son capaces de ser.

HAIM G. GINOTT, *Maestro e hijo*

Hemos visto como las sustancias bioquímicas liberadas en nuestros cuerpos —lo cual es provocado por una experiencia— tienen un efecto en nuestros pensamientos y sentimientos, que a su vez resultan en el comportamiento que otros ven. Como dijimos, hablando en términos generales, experiencias buenas producen sustancias químicas buenas y un sistema de comportamiento estable. *Ahora veamos los amplios tipos de personalidad en los cuales nuestro adolescente puede estar moviendo como resultado combinado de lo que hereda (naturaleza) y lo que experimenta (crianza), y que podemos hacer para impulsar esas tendencias en una dirección más deseable.*

LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD

La personalidad es discernible por el tipo de comportamientos a los que una persona tiende por defecto. En el caso de nuestros adolescentes, comenzamos a pensar en ellos como predecibles porque se puede garantizar que demostraran comportamientos particulares cuando se les presione de cierta manera. El niño que se pasa una semana enfurruñado porque no puede obtener lo que quiere empezará poco a poco a ser considerado como alguien que tiene una personalidad hosca; la niña que se pone furiosa y discute mucho ante la sugerencia de un «no» puede ser vista como rebelde o demandante.

Pero recuerda que ahora sabemos que esos altibajos de comportamiento no son una decision consciente. En cambio, reflejan la habilidad en desarrollo de tu adolescente de procesar sus reacciones emocionales como respuesta a sus experiencias de momento a momento. Sus emociones cambiantes son el combustible que esta atizando y construyendo su plantilla de personalidad.

Se ha estudiado mucho la idea de la personalidad. Pensamos que como aprendemos a reaccionar y responder de cierta manera a cosas que nos asustan o dan panico, un buen punto de partida cuando pensamos en la personalidad es ver esas reacciones del reflejo de pelear / huir / pasmarse en el cerebro primitivo. Debido a que la personalidad adolescente todavía se esta formando, podemos encontrar que nuestro adolescente salta entre reacciones, pero a pesar de esto generalmente habra un estilo predominante al que tienda por defecto cuando exista presion. Como un mecanismo para manejar situaciones de alto estrés esta bien que sean empujados hacia uno de estos estilos si las cosas se ponen muy duras (una emergencia, un examen, un momento de desempeno, una discusion con un amigo). Pero si descubres que detonantes pequenos (se les olvida su uniforme, su hora de llegada es mas temprano de lo que esperaban, pierden su partido de tenis) estan activando un colapso a gran escala, ésa es la senal para tratar de lograr algunos cambios.

Reacciones de pelea, huida o pismo

Veamos estos estilos y como pueden vincularse con la personalidad. En términos generales:

- En una reaccion de **pelea** tiene la tendencia a atacar cuando esta bajo presion.
- En una reaccion de **huida** tiene la tendencia a correr, esconderse y evitar situaciones desafiantes.
- En una reaccion de **pismo** tiene la tendencia a ser indefenso (como si estuviera paralizado) cuando esta bajo presion.

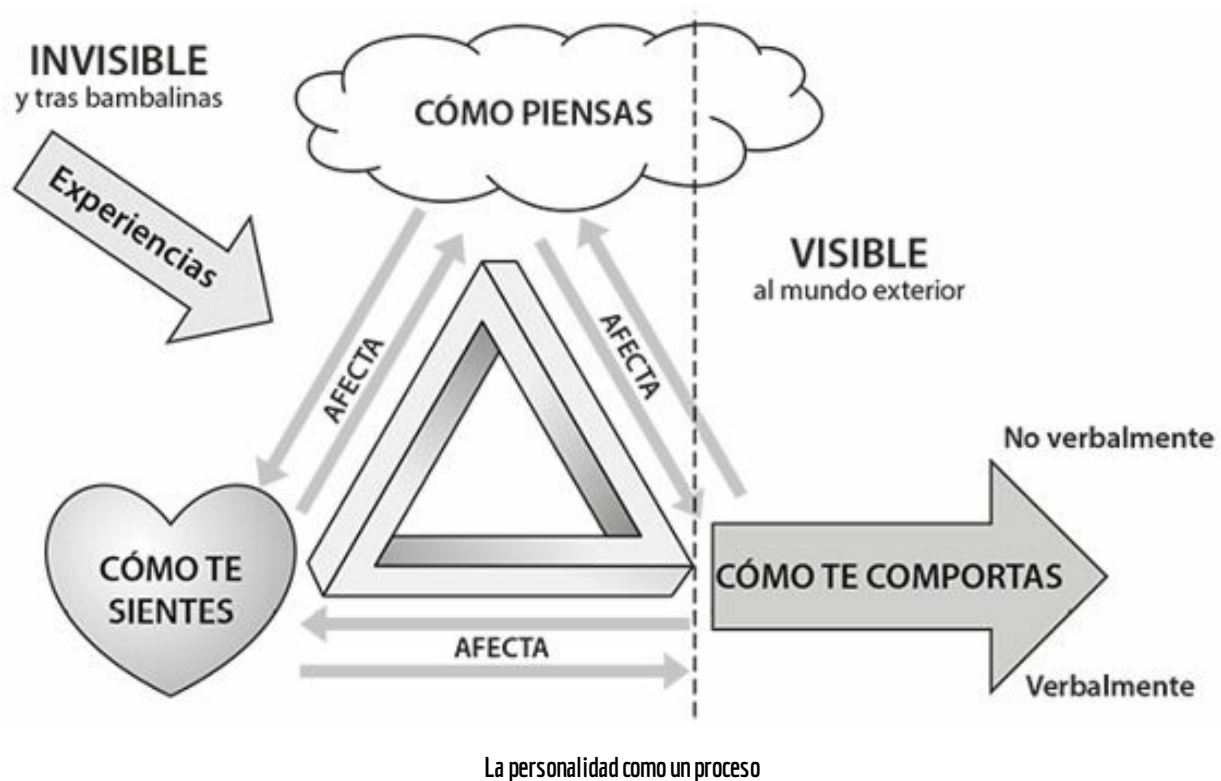
Todo adolescente tendra diferentes umbrales para evaluar qué tan amenazadora o provocadora de ansiedad es cierta experiencia para él. Lo que manda a un nino a un frenesí de panico es tomado con calma sin dificultad por otro. Entonces, ¿qué

causa tan diversas respuestas? Claro que su predisposición genética (emocionalmente robusto contra demasiado sensible) jugará una parte importante, al igual que las memorias que han sido registradas como resultado de las experiencias de vida y familiares, además de la manera en que está comenzando a ver el mundo: su actitud positiva o negativa en desarrollo. Mientras un adolescente puede encontrar un panorama estimulante y desafiante al intentar cosas, otro encontrará aterrador contemplar el salirse de su zona de confort.

A medida que los patrones de reacciones y respuestas de los adolescentes se empotran, van a evolucionar incesantemente hacia los hábitos predecibles que ves que ellos adoptan cuando las cosas salen mal o cuando están en apuros. Éstos se están convirtiendo en rutas de comportamiento conforme el cerebro crece y se desarrolla y sus personalidades comienzan a surgir de estos comportamientos por defecto. A lo largo de nuestra vida cada uno de nosotros forma respuestas habituales a ciertas experiencias / situaciones / personas, y al enfrentar algo similar se activa una cadena inconsciente de procesos biológicos cuerpo / mente.

LA PERSONALIDAD COMO UN PROCESO

Considera que nuestras personalidades no son estáticas. Son un proceso fluido, la culminación de como nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos se conectan y se afectan uno al otro en un curso en constante movimiento. Nuestras respuestas a experiencias activan como nuestros sentimientos y pensamientos trabajan conjuntamente, dando como resultado el comportamiento visible a los demás. *Ésta es la razón de por qué observar con atención a nuestros hijos es una parte clave de saber que necesitamos hacer para ayudarlos a manejar mejor las cosas.* El observar su comportamiento da pistas sobre su personalidad, carácter y temperamento, pero lo que es visible es tan solo parte de la imagen.



Habilidades y capacidades para un temperamento uniforme

Para algunos adolescentes, sus pensamientos y sentimientos se mantendrán razonablemente estables mientras diferentes experiencias los golpean. Otros serán impactados con mayor intensidad. A continuación, hemos enlistado algunas de las habilidades y capacidades que posibilitan un temperamento más uniforme. Los adolescentes que tienen niveles altos de estas capacidades pueden ponerlas en práctica aun estando bajo estrés, de tal forma que afronten bien los sucesos y se mantengan en su sistema estable con más facilidad.

Serán capaces de:

- Tener una idea clara del mundo.
- Reconocer y expresar emociones internas.
- Cooperar y escuchar las opiniones de otros.
- Sopesar diferentes opciones y tomar decisiones equilibradas.
- Comunicarse de forma clara y directa.
- Retrasar la gratificación al esperar, observar y reflexionar antes de reaccionar.

Una experiencia cotidiana (por ejemplo, ser ignorado por un amigo) es detectada por el radar adolescente (la amígdala a la que nos referimos anteriormente), lo que entonces oprime el botón del reactor liberando un coctel de sustancias químicas de estrés en el sistema. Se sienten heridos, tristes o solos y sus pensamientos comienzan a tomar un giro negativo («Siempre me pasa esto a mí», «No le caigo bien a nadie»), y estas cosas juntas comienzan a atizar el motor del comportamiento. Éste será influido según si su reacción tiende a la pelea, la huida o el pánico. Un hijo proclive a pelear puede que responda agrediendo a un hermano, alguien propenso a la huida podría escabullirse a su recámara, mientras otro con tendencia a pasmarse probablemente caiga en un hoyo negro de impotencia.

Ayudándolos a encontrar la estabilidad emocional

Los adolescentes que no han aprendido a procesar sus respuestas emocionales a situaciones conflictivas de formas saludables y funcionales son más propensos a desarrollar patrones de comportamiento difíciles. El extremo de este espectro sería desarrollar estrategias negativas para afrontar situaciones. Veremos en detalle estas estrategias negativas de afrontamiento, tales como los desórdenes alimentarios, la autolesión y adicciones, en los capítulos 6 y 7.

¿Qué logra el comportamiento?

Todo comportamiento está comunicando una necesidad emocional subyacente y esa necesidad es tener atención de tu parte.¹ Tu pequeño desarrolla ciertas estrategias para obtener esa tan necesitada atención de tu parte, aun si es negativa. Averigua muy rápido que al quejarse, enfurruñarse, hacer berrinches, ser demasiado tímido, ser el bufón o desplegar sus encantos obtiene resultados rápidos; por ello tu hijo recurre sin reparos a tales estrategias cuando tu atención estaba menguando. Lentamente se va estableciendo un patrón característico de comportamiento.

Debido a la plasticidad del cerebro adolescente, tenemos ahora otra oportunidad de influir en estos patrones. La manera en que nosotros como padres respondemos y reaccionamos, por ejemplo, al berrinche o a la pataleta, puede reforzar o reducir ese patrón por defecto y es aquí donde nuestra labor comienza. Si podemos usar nuestra empatía para tratar de ver los comportamientos inestables (o inaceptables y fastidiosos) de nuestro hijo como sentimientos fundados en el pánico, el miedo y la

rabia, esto ayudara a moderar nuestra irritacion. También nos ayudara a recordar que reaccionar a estos patrones es como darle un buen entrenamiento al músculo de comportamiento de tu hijo.

Por otro lado, alentar el comportamiento positivo es un proceso lento. Se requiere paciencia y apoyo para aprender cualquier habilidad nueva, así como también practica y refuerzo para desarrollar fluidez.

SER PADRES INVESTIGADORES

Antes de que tú como padre puedas dar pasos proactivos para establecer rasgos y comportamientos de personalidad positiva, es útil que te tomes un tiempo para observar realmente a tu adolescente y crear conciencia de su particular estilo de comportamiento.

El primer paso es identificar qué esta sucediendo con tu hijo basado en lo que presientes, ves y escuchas. Son normales las altas y las bajas de sentimientos inestables y fluctuantes, pensamientos, actitudes y comportamientos, siempre y cuando no sean dominantes. *Ya que nuestro estado emocional puede ser percibido por quienes nos rodean, tomate el tiempo de sintonizarte con tu hijo y usar tu intuición acerca de donde se encuentra emocionalmente para poder guiar los cambios que quieres estimular.*

Echa un vistazo a los sentimientos estables e inestables y a los procesos de pensamiento en la tabla de abajo para darte una mejor idea de donde puede estar emocionalmente tu adolescente.

SENTIMIENTOS ESTABLES E INESTABLES Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	
Sentimientos estables	Sentimientos inestables
Estable	Reacciona de mas, es volatil, es melodramatico
Resiliente: se pone de nuevo en marcha	Necesita ser alentado y recibir reafirmación
Humilde: capaz de pedir ayuda	Orgullosa, arrogante
Empoderado: se siente capaz de influir en los sucesos	Impotente: se siente a merced de los sucesos
Tolerante	Intolerante
Motivado	Apatico: nada le afecta
Enérgico	Letargico
Emplea el autocontrol	Le falta autocontrol
Entusiasta	Aburrido
Vulnerable	Víctima
Empático	Egoísta: Yo, yo, yo
Confiado	Desconfiado
Seguro de sí mismo	Inseguro
A salvo y seguro	Asustado

Se divierte y se relaja	Se preocupa, es ansioso, no puede liberarse y disfrutar
Le importan los demás	Se preocupa principalmente por sí mismo
Procesos de pensamiento estables	Procesos de pensamiento inestables
Objetivo, racional	Subjetivo, enfocado en el yo
Lúcido, enfocado	Confundido, indeciso
Resuelve daños colaterales: ruptura / reparación	Rine: ruptura / desesperanza
Optimista	Pesimista
Realista	Poco realista: Mundo de fantasía
Intenta cosas	Reticente
Curioso	Desinteresado
Reflexiona, luego responde	Reacciona instintivamente
Esta bien respecto a cometer errores	Siente vergüenza y humillación al fracasar
Dice que no (cuando es necesario)	Dice que sí, sigue y se enfurruña
Afronta las pérdidas	Competitivo (y agresivo)
Con fortalezas / debilidades equilibradas	Irracional
Razonable	Despectivo de sí mismo / presumido
Rinde cuentas: acepta su culpa	No acepta su culpa
Es consciente de sí mismo y de los demás	No es consciente de su impacto en los otros
Acepta las fronteras	Insiste e insiste para salirse con la suya
Respeto los límites	Pierde el temple, es hosco, desobediente, vengativo
Dice: «Puedo, lo haré, intentaré»	Dice: «No puedo, no lo haré, no me obligues»
Respeto la individualidad y la diferencia	Crítica, se queja, juzga a los demás
Acepta el orden jerárquico	Da codazos, tiene que ser el mejor
Asume la responsabilidad	Irresponsable, depende de / sigue a otros
No se aferra	Resentido, guarda rencor

Identificando tipos de personalidad inestable

Siempre que veas las señales antes mencionadas de pensamientos o sentimientos asociados con comportamientos inestables, puedes estar bastante seguro de que la raíz del asunto es la ansiedad. En términos fisiológicos, es acompañada por la liberación de adrenalina en el sistema cuando una situación es percibida por el cuerpo como una amenaza para la supervivencia. El resultado será estar en alerta roja. Si el interruptor de la ansiedad permanece prendido, afectará la buena salud física y mental pues el cuerpo y el cerebro continúan en alerta. Los altos niveles de ansiedad juegan un papel importante en socavar la habilidad de mantener relaciones saludables y felices.

El trabajo del eminente psicólogo y psiquiatra John Bowlby ha sido crucial para explicar los orígenes de la ansiedad. Su investigación mostró que la ansiedad se origina durante el desarrollo psicológico temprano, cuando la «ansiedad por separación» —el miedo ante la pérdida o separación de los padres— era primordial para el bebé ya que la supervivencia dependía de tener a los padres cerca para satisfacer sus necesidades.² Durante los años de la adolescencia esa ansiedad

reaparece de una forma diferente; veremos esto mas en detalle en el capítulo 8. *Aprender a tolerar cada vez mas esta ansiedad y manejar los problemas de la vida por s solos es una habilidad clave para el desarrollo de tu adolescente.* Durante el periodo adolescente, cuando se intensifican las demandas en ellos, ciertos patrones de comportamiento pueden empezar a echar raíz como mecanismos para manejar la ansiedad.

IMPLEMENTANDO EL CAMBIO: ESTILOS DE PERSONALIDAD Y RESPUESTAS EFECTIVAS DE LOS PADRES

Una vez que hayas notado algunos patrones e identificado comportamientos repetitivos que, a la hora de la verdad, tienen la tendencia de asomar sus feas cabezas, tendras la oportunidad de hacer cambios en la forma en que respondes a tu hijo cuando su boton de comportamientos inestables ha sido oprimido. Una alerta para ti es cuando las cosas van cuesta abajo y te das cuenta de que ciertos comportamientos se estan volviendo un patron regular y tú estas pensando con tristeza: «Aquí vamos, otra vez esta vieja historia».

Sin embargo, es posible que las expectativas de los padres sean el obstaculo mas difícil de vencer. Trata de mantener razonables tus expectativas. Los cambios en el comportamiento no solo requieren de tu atencion, sino también de grandes cantidades de paciencia. Si un comportamiento lleva sucediendo por un rato, es improbable que cambie de un día para otro. Tratar de cambiar un comportamiento es como usar un atenuador de luz: comienzas con cambios modestos, pero siempre y cuando hayas comenzado el proceso y no te detengas, llegaras al final.



A continuación, hemos enlistado algunos estilos exagerados de personalidad genérica agrupados en tres categorías: pelear / huir / pasmarse. Esto te ayudara a identificar en qué debes enfocarte con respecto a tus respuestas. La meta a largo plazo es ayudar a tu hijo a lidiar con sus propios desafíos con seguridad y de forma independiente; sin recurrir a arrebatos estresantes, impotencia pasiva o las estrategias negativas cubiertas en los capítulos 6 y 7. Aprender a hacer esto estimulara su autoestima y su confianza y reforzara su resiliencia.

Estilos de personalidad

Acuérdate de las respuestas pelear / huir / pasmarse al principio de este capítulo.

Puesto que los comportamientos inestables se apinaron alrededor de estas categorías, es útil empezar a reconocer cualquier rasgo específico en tu hijo.

Las personalidades de pelea tienen tendencia a ser impredecibles. Se pueden encender rapidamente al ser provocados, dando como resultado una confrontacion, falta de respeto o un melodrama. También pueden ser egoístas y poco cooperativos, pero también competitivos, con grandes expectativas de ellos mismos y de los demas.

Las personalidades de huida pueden tener la tendencia a ser demasiado sensibles, prefiriendo retirarse de un conflicto o discusion, y pueden dar la impresion de ser malhumorados o negativos. Tenderan a barrer las cosas debajo del tapete y fingir que estan bien actuando tímidos o bromistas.

Las personalidades que se pasman tienen tendencia a la paralisis, al letargo y a la impotencia cuando estan bajo estres. Pueden ser aprensivos y van a preferir acatar los deseos de otros para obtener una aprobacion reconfortante.

A continuacion, presentamos algunas tendencias de comportamiento que se vinculan con las tres respuestas al estrés y nos dan una idea sobre los sentimientos que estan al acecho. Hemos incluido en cada caso algunas respuestas sugeridas por los padres para darte una idea de lo que funciona para manejar esa particular tendencia. Encontraras mas acerca de respuestas de padres en el capítulo 8.

Comportamientos de pelea

1. Contencioso / sin fronteras
2. Irrespetuoso / grosero
3. Demandante / competitivo / impulsivo / egoísta
4. Rebelde / poco cooperativo
5. Melodramatico / flojo [¿agitado?]

1. Contencioso / sin fronteras

Adolescente: «Estoy acostumbrado a obtener lo que yo quiero, si deseas que recurra a una de mis 57 variedades de estrategias para lograr lo que deseo, entonces lo haré. Si alguien juega conmigo el juego del “no”, puede que arroje todos mis juguetes afuera de la carriola o me ponga muy triste. La gente odia verme molesto, entonces se dan por vencidos, y eso me hace amable otra vez. La victoria y el poder solo me dan un breve, efímero júbilo, así que tengo que seguir presionando para ser mas grande,

mejor, mas rapido y mas alto».

Respuestas útiles de los padres:

- Impon fronteras y límites de una forma consistente y clara.
- Ayúdalos a desarrollar un sentido de responsabilidad.
- Tienen que aprender como tolerar la desilusion al no salirse siempre con la suya.
- Vincula las acciones con consecuencias para que entiendan que su comportamiento también tiene un impacto en los demas.

2. Irrespetuoso / grosero

Adolescente: «Me gusta que todo esté perfecto y me enojo cuando no son así las cosas. Aparentemente pierdo los estribos con facilidad y me pongo grosero e insolente cuando la gente toca mis cosas, pierdo un juego o las cosas no salen como quiero, pero eso simplemente no es cierto. Espero ser el número uno y lo demando de mí mismo. ¿Qué tiene eso de malo?».

Respuestas útiles de los padres:

- La insolencia es un caso de hiperreaccion debido a no ser capaz de manejar los sentimientos. Responde a esto con calmada firmeza y trata de abordar las expectativas subyacentes.
- Revisa la configuracion de metas y apoya al adolescente para tranquilizarse a sí mismo, ayudandolo a moderar ideas perfeccionistas sobre sus capacidades, apariencia, logros y aspiraciones. Estas altas expectativas atizan el motor del enojo ya que siempre esta preparado para la desilusion, la frustracion, o busca echarle la culpa a otro cuando las cosas no salen perfectamente.

3. Demandante / competitivo / impulsivo / egoísta

Adolescente: «Vivo para el elogio y los premios, por lo que si puedo ganar trofeos y ser el mandamas, entonces obtengo la atencion que necesito. Puedo mantenerme enfocado y motivarme a mí mismo interminablemente para lograr lo que quiero; a veces eso puede ser para desempeñar algo bien, pero otras veces también puede ser para salirme con la mía. Amo estar en el centro, con todo el mundo girando alrededor de mí, mí, mí».

Respuestas útiles de los padres:

- Aplauda los esfuerzos y la participacion del nino, en lugar de solo reconocer sus logros.
- Reconoce algunas de sus formas de ser, en vez de solo lo que logra (por ejemplo: «Realmente aprecié tu ayuda el día de ayer» o «Fuiste muy amable y paciente con tu hermana»).
- Responde de forma positiva a peticiones realistas y razonables, pero no tengas miedo de decir que no. Esto le ensenara al adolescente a distinguir entre lo que es razonable y lo que no.
- Aliéntalo a reconocer y aplaudir los logros de otros, por ejemplo, de sus hermanos.

4. Rebelde / poco cooperativo

Adolescente: «Realmente estoy confundido con esta situacion de las reglas, los límites, las leyes. Y ¿qué es esto de obedecer? ¿Ser parte de un equipo? Simplemente no creo que deba alinearme si no me parece. ¡Si no quiero hacer algo, es un mundo libre y debería tener el derecho de hacer lo que yo quiera!».

Respuestas útiles de los padres:

- Prepara oportunidades para que tu hijo haga cosas para ti, para que puedas demostrarle tu aprobacion, amor y gratitud de formas muy pequenas. Un agradecimiento, un guino o un acto genuino de apreciacion le ensenara los beneficios de trabajar con personas, en lugar de siempre estar en oposicion.
- Evita los sobornos o esperar obediencia forzosa; estas tratando de incentivar su deseo intrínseco de cooperar, que a su vez hace que su relacion contigo se sienta mas segura.
- Usa lo mínimo de sarcasmo / cinismo / crítica, ya que éstos detonaran mas rebellion.

5. Melodramatico / flojo [¿agitado?]

Adolescente: «Parece que siempre voy y vengo de un drama a otro y es bastante desgastante. El mas pequeno de los malentendidos puede activar mi interruptor y luego estoy propenso a explotar. Estoy acostumbrado a lanzarme de crisis en crisis, y como tengo una reputacion por galardonadas solitarias actuaciones histrionicas, tiendo a juntar un público participativo».

Respuestas útiles de los padres:

- Trata de permanecer tranquilamente anclado y no te dejes enganchar al reaccionar y responder a su drama.
- Ayúdalo a ayudarse a sí mismo a través de la puesta en marcha de un comportamiento equilibrado, racional y considerado.
- Cuando las cosas se hayan calmado, trata de hablar con él acerca del impacto que este episodio ha tenido en ti, sin recurrir al juicio o a la crítica.

Comportamiento de huida

1. Víctima / negativo
2. Demasiado sensible / reactivo
3. Evasivo / sin comunicarse

1. Víctima / negativo

Adolescente: «Soy una persona que ve el vaso medio vacío. Siempre todo me sale mal. Nunca lo hago bien. Debería ser mejor de lo que soy, pero me siento incapaz de hacer algo para cambiar las cosas. Estoy atorado flotando entre sentimientos de panico, miedo y enojo, y me siento mucho mejor cuando alguien mas se encarga y me dice lo que tengo que hacer».

Respuestas útiles de los padres:

- Estas tendencias tienen que ver con patrones de pensamiento, así que trata de desafiar pensamientos como: «Las cosas siempre salen mal», recordandoles momentos en los que las cosas salieron bien; por ejemplo: «¿Y qué hay de aquella vez...?».
- Señala y ve cualquier cosa positiva (eventos, características, recuerdos, tiempo juntos) antes de que traten de ganar tu atención haciendo una observación negativa.
- Ofrece oportunidades prácticas para ayudarlos a vencer su miedo de hacer las cosas mal; por ejemplo, alienta a realizar algunos de sus propios planes como reservar sus propios boletos de autobús. Resiste la tentación de abalanzarte, rescatarlos y hacerlo tú mismo.
- Ayúdalos a recuperarse cuando las cosas salgan mal ya que su baja resiliencia es a menudo la responsable de su estado pasivo. Aplaudes sus esfuerzos cuando tomen sus propias decisiones, no importa cuan

pequeñas sean.

2. Demasiado sensible / reactivo

Adolescente: «La más pequeña cosa activa mi interruptor y luego la gente me hiere o me molesta, y no puedo soportarlo ya que me cuesta mucho trabajo contener mis sentimientos. Soy bastante frágil y estoy protegido por cascarones de huevo para que la gente pise con mucho cuidado a mi alrededor. Siempre estoy preocupado de que algo salga mal y a menudo se me dificulta medir como se sienten los demás».

Respuestas útiles de los padres:

- Poco a poco ayuda al adolescente a darse cuenta de que está reaccionando de más (pero no en el calor del momento) y sugiere cómo puede comenzar a responder de una forma más adecuada.
- Demuestra tú mismo una gama de reacciones para que pueda empezar a ver que diferentes niveles de detonantes (extraviar tus llaves contra chocar el coche) deben producir diferentes grados de angustia.
- Aléntalo a expresar lo que está sintiendo para que pueda comenzar a manejar mejor su mundo emocional.

3. Evasivo / sin comunicarse

Adolescente: «Realmente no me gusta hablar con la gente de mis problemas y preferiría mucho más desaparecer en mi recámara, especialmente si los adultos empiezan a preguntarme cosas. Puedo pasar horas sonando planes locos. A veces me siento muy decaído y rumio las cosas hasta que crecen fuera de proporción. Me puedo deslizar hacia la depresión muy fácilmente, pero prefiero no pedir ayuda».

Respuestas útiles de los padres:

- Permite el espacio y la privacidad, pero también asegúrate de que interactúen con los demás lo más posible.
- Limita el tiempo de actividades solitarias, como los videojuegos, que agravan más el aislamiento y el decaimiento.
- Aléntalos a platicar al empezar conversaciones sobre temas no personales. Construye lentamente esto, conforme vaya mejorando su forma de expresarse y articularse.
- Ten cuidado de no ser sentencioso o dogmático en tus conversaciones ya que se cerraran por miedo a ser juzgados.

Comportamientos de pismo

1. Preocupado / ansioso / solitario
2. Demasiado sumiso / tímido
3. Aletargado / cansado todo el tiempo
4. Enfurrinado

1. Preocupado / ansioso / solitario

Adolescente: «Me siento muy aislado y se me dificulta buscar ayuda con las preocupaciones, que flotan en mi cabeza. Estoy aterrado de hacer algo equivocado y acabar con un problema grande, así que me resulta mas facil no hacer nada. A veces me siento paralizado, como si simplemente no supiera qué hacer. La gente se exaspera conmigo, pero me da miedo intentar cosas y soy bueno para poner una fachada alegre».

Respuestas útiles de los padres:

- Trata de reconocer como se siente el adolescente ayudandolo a hablar de sus sentimientos, y actúa para él como una red de seguridad.
- Aunque puede resultar muy irritante su comportamiento, trata de no demostrarlo, ya que aumentara su ansiedad y miedo.
- Haz que advierta algunos de tus propios problemas para que empiece a ver que a veces equivocarse esta bien.
- Alienta su participacion en actividades para que pueda construir la confianza en sí mismo.

2. Demasiado sumiso / tímido

Adolescente: «Cuando era pequeno todo el mundo me mimaba. Eso me hizo cerrarme. Mi mama siempre me dejaba esconderme en su falda y eso me hacía sentir seguro cuando todos me miraban. Casi no hablaba, pero una vez lo hice y todos en el cuarto me voltearon a ver, lo cual fue terriblemente embarazoso, jasí que no haré eso otra vez! Preferiría hacer lo que la gente quiere y mantenerme detras de la baranda para no llamar la atencion».

Respuestas útiles de los padres:

- Brinda oportunidades para que el adolescente sea el centro de atencion; por ejemplo, a la hora de comer en familia.
- Aliéntalo a que se afirme a sí mismo y pelee sus propias batallas; si este

adolescente se mantiene firme de vez en cuando (por ejemplo, frente a un hermano), respeta su autonomía.

- Evita enfocarte en y prestarle atención a su timidez.
- Trata de construir lentamente la conciencia de como su comportamiento puede estar alienandolo de los demás.

3. Letárgico / cansado todo el tiempo

Adolescente: «Yo considero que es mejor no haber intentado que haber intentado, fracasado y sufrido la vergüenza, la humillación de que todos sepan que no lo logré. Al menos de esta forma parece que me importa un bledo y es mucho más fácil hacer solo lo que se me facilita que trabajar duro en algo».

Respuestas útiles de los padres:

- No confundas letárgico con flojo. Utiliza tu intuición para averiguar si es miedo o descuido.
- Alienta actividades / situaciones que garanticen dar la sensación de bienestar, levantar el ánimo y poner combustible optimista otra vez en el tanque.
- Desglosa las metas en pequeñas tareas y trata de arrancar la motivación del adolescente para cada una de éstas.
- Alimenta gota a gota niveles apropiados de elogio y aliento (no presiones).

4. Enfurruñado

Adolescente: «No puedo articular lo que estoy sintiendo o quiero y no soporto engancharme en cualquier tipo de confrontación. A veces puedo darle vueltas a asuntos pequeños por días y luego se inflan y crecen fuera de proporción en mi cabeza. Siento como si la gente siguiera haciéndome cosas. Me es muy difícil decir como me siento y eso me hace sentir enojado y resentido».

Respuestas útiles de los padres:

- Evita engancharte y reaccionar ante este comportamiento prestando atención de cualquier manera al enfurruñamiento; por ejemplo, evita burlas, sarcasmo o mimos.
- Alienta al niño haciéndole preguntas de manera clara y no capciosas para enseñarle como articular sus necesidades: «¿Estas bien? Pareces triste. ¿Puedo ayudarte? Trata de decirme qué está mal y eso me ayudara a entender».

- Cuando sea posible, responde a sus necesidades articuladas con claridad.
- Ayuda al niño a ver que es imposible que los demás adivinen sus problemas.

Debajo de este témpano de comportamientos inestables hay una caldera de pensamientos y sentimientos inestables borboteando. Ser consciente de las posibles causas invisibles e intentar responder ante ellas, así como ante los comportamientos invisibles, es la forma más efectiva de manejar, e incluso mejorar, estos rasgos de personalidad en desarrollo. Échale un vistazo a la rueda de sentimientos para que recuerdes los sentimientos del núcleo que pueden estar tras los comportamientos.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- El carácter se desarrolla como resultado de un patrón distintivo de respuesta, reacciones e interacciones que se vuelven visibles para otras personas como comportamientos.
- Conforme emergen estilos de personalidad durante los años de la adolescencia, estos hábitos de comportamiento se conectan en el cerebro para estar listos para la adultez.
- Tienes una oportunidad de reconocer ciertas características y rasgos en tu adolescente durante las renovaciones de su cerebro y de intervenir para afinarlos.
- Tus respuestas a ciertos comportamientos los fortalecen o los debilitan.

Notas:

1 R. Dreikurs y V. Stolz, *Children: The Challenge*, Plume, New York, 1992.

2 J. Bowlby, *A Secure Base*, Routledge Classics, London, 2005.

CAPÍTULO 5

COMPORTAMIENTOS, HÁBITOS Y PASATIEMPOS ADOLESCENTES: ¿QUÉ ES NORMAL Y CUÁNDO ME TENGO QUE PREOCUPAR?

[Los adolescentes estan] buscando contra que forcejear [...] Cuando menos les da algo de que quejarse. As que si los padres se siguen rindiendo, el adolescente tiene que embarcarse en una busqueda desesperada por algun comportamiento que consiga una reaccion, y el conflicto se intensificara hasta que los padres tomen cartas en el asunto o hasta que el nino incendie la casa.

JOHN CLEESE y ROBIN SKYNNER,
Las familias y como sobrevivir a ellas

«¿Por qué demonios hacen lo que hacen?». Éste ha sido el grito exasperado de generaciones de padres. Hallazgos recientes sobre los cambios cerebrales pueden ayudarnos a obtener una imagen clara que explique por qué es inevitable que los años de la adolescencia sean un periodo de fluctuacion emocional, cambios en el comportamiento, incertidumbre y desafío. *El enfoque de este capitulo es entender que motiva a los adolescentes a una experimentacion normal y como esto a veces puede devenir en algo mas inquietante.*

La sociedad se enfoca fuertemente en los problemas asociados con los adolescentes, ya sea el creciente grado de depresion, agresion, adicciones o comportamiento insociable. Parece existir una cacería de brujas permanente para encontrar a quién echarle la culpa de este malestar:

- ¿Es culpa de los padres? o
- ¿deberíamos echarle la culpa al gobierno o a las escuelas? o
- ¿a los medios e internet? o

- ¿a las compañías que producen alcohol barato, píldoras, comida rápida o cigarrillos?

Enfocarnos en dramas y en quién tiene la culpa solo sirve para producir todavía mas altos niveles de ansiedad y estrés. Este acercamiento tipo gallina sin cabeza lleva a todos los involucrados a eludir la responsabilidad de profundizar en su entendimiento y explorar soluciones para su propios adolescentes. Esto significa que terminamos apuntando nuestras armas en la direccion equivocada.

Los alentamos a ustedes como padres a ver detenidamente los habitos adolescentes inquietantes en los capítulos 6 y 7, y a vincular las vulnerabilidades de sus hijos (por ejemplo, ansiedad o enojo) con las areas débiles de su personalidad (por ejemplo, enfurrunamiento o ser contencioso; véase el capítulo 4). *Esto ayuda a ver el pasatiempo (ceder a la presion social, usar redes sociales o el alcohol) como lo que realmente es: una estrategia de afrontamiento.* Cuando estan bajo fuego cruzado, como los adolescentes efectivamente lo estan, su punto débil —su talon de Aquiles— es el que cede.

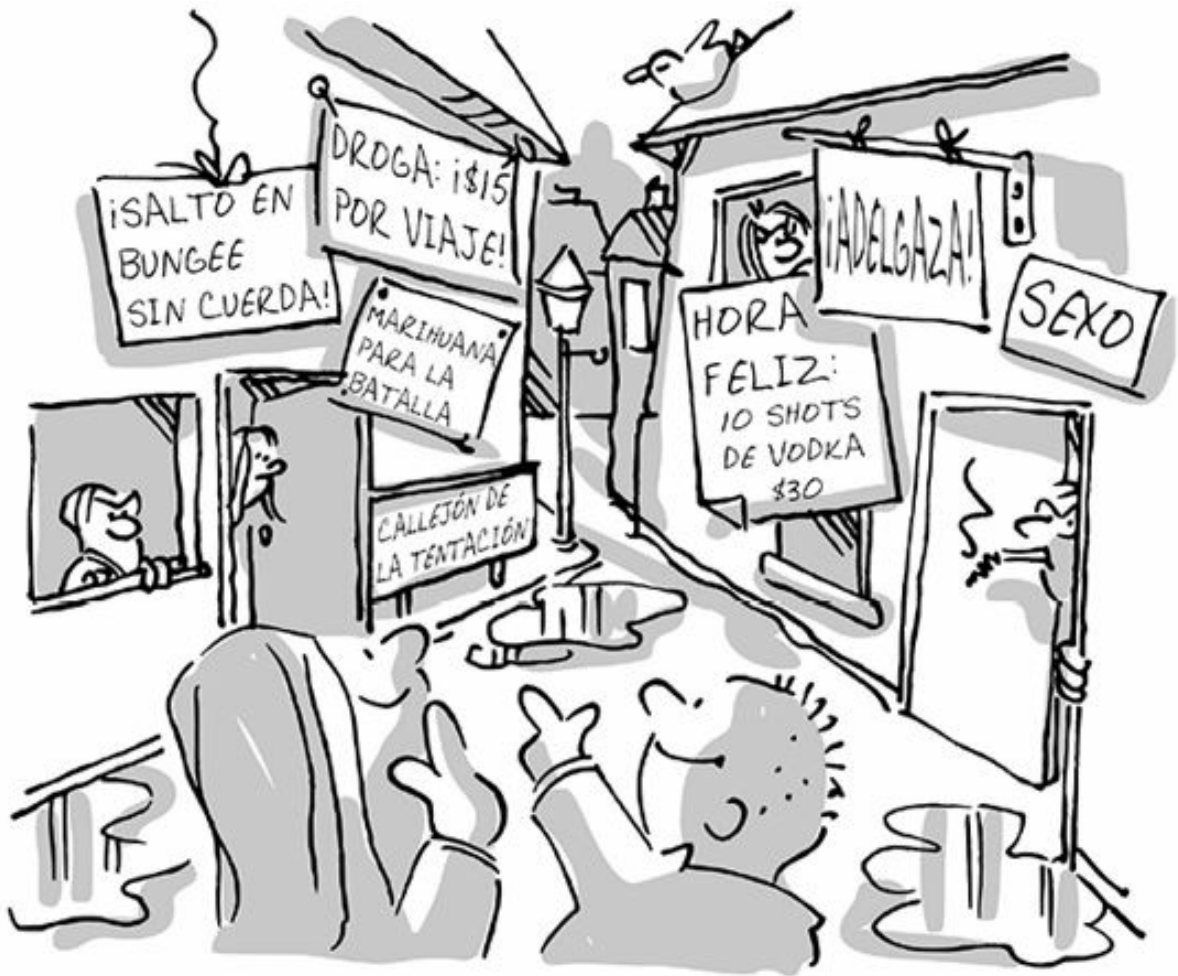
Este cap tulo se enfocara en las rutas hacia la dependencia y la adiccion, para que obtengamos un mejor entendimiento de por que algunos adolescentes terminan con problemas y otros no. Te ayudaremos a evaluar el terreno para ambos, tu adolescente y tú, para que puedas afinar tus interacciones con él. Hay tendencias de comportamiento que nos advierten temprano, mucho antes de que un habito se convierta en un problema en estado avanzado. Para poder entender lo que esta pasando necesitamos echar un vistazo mas de cerca tras bambalinas, al centro de recompensa y a la dopamina del cerebro, porque ellos son el problema y la solucion.

AFINANDO Y EQUILIBRANDO EL CEREBRO ADOLESCENTE

El cerebro adolescente depende de un ingrediente vital mas que de todos los demas para poder emprender el ajuste neuronal durante la adolescencia, preparando el camino para un cerebro adulto de gran calidad. *Ese ingrediente es la dopamina, conocida como «la droga milagrosa».* Debido a que los adolescentes estan experimentando tantas cosas nuevas, necesitan el neurotransmisor dopamina para encender las conexiones entre las neuronas del cerebro que habilitan el aprendizaje.

Como resultado, los adolescentes parecen estar programados biológicamente para buscar la droga milagrosa a través de buenas fuentes, o ciertamente también de fuentes malas o actividades (véase los capítulos 6 y 7).

Si tu adolescente tiene la tendencia a estresarse fácilmente o esta enfrentando mas problemas o desafíos de lo usual, puede tener una mayor necesidad de volver a balancear sus químicos que suben y bajan. Por otro lado, si sus experiencias de vida o su personalidad inherente le permiten permanecer con la quilla razonablemente nivelada, esta en menos riesgo. Sin embargo, todos los adolescentes son vulnerables hasta cierto punto, y hay que estar pendiente si ves muchos de los comportamientos ansiosos característicos. Tratar de mantener la quilla nivelada probablemente los llevara hacia lo que llamamos «callejon de la tentacion» (malas compañías, alcohol, drogas, cigarrillos, sexo, videojuegos, apuestas, pornografía) en un esfuerzo por restablecer su equilibrio químico y emocional.



El centro de recompensa: encendido por grandes pagos placenteros

Veamos mas de cerca este impulso biologico. Proviene del centro de recompensa del cerebro (el CR) alojado en lo profundo de las areas primitivas y subconscientes de éste. *Esto significa que es un proceso innato y opera afuera de la conciencia en lugar de algo racional o pensado a fondo.* Cuando tu adolescente prueba experiencias innovadoras, arriesgadas o emocionantes, es el CR quien es incitado a la accion y se inunda con la placentera dopamina. Experiencias como la comida, el sexo, obtener ingresos, ganar o tener éxito provocan que el CR encienda todos sus cilindros, dejando al cerebro adolescente motivado y alerta. Sin embargo, el lado oscuro es que el CR también se enciende con actividades de alto riesgo, como las apuestas, el alcohol y las drogas (véanse capítulos 6 y 7).

La dopamina multitalentosa

Una pieza importante del rompecabezas es que el CR en el cerebro es arrancado de manera intrínseca por actividades gratificantes y placenteras, pero es alimentado por la dopamina. La dopamina provee el impulso «levantate-y-ve» de tu adolescente y el agradable sentimiento responsable de mantener sus niveles de motivacion y entusiasmo. Su impulso biologico estara analizando su medio ambiente de forma automatica en busca de experiencias que enciendan este sistema. *Basicamente, el imperativo biologico se asegurara de que se active la dopamina, ya sea a traves de pasatiempos positivos o por medio del callejon de la tentacion.*

La dopamina es el jugador clave que establece el comportamiento estable y cooperativo. Buenos niveles de ella ayudan a los adolescentes a hacer mas de lo siguiente:

Ser curioso y estar alerta

En los viejos tiempos, cuando éramos gente de las cavernas, el cerebro dependía de su altamente sensible sentido del olfato que guiaba el impulso innato de los cavernícolas para buscar, sobrevivir, explorar y aprender, dando como resultado sentimientos de triunfo cuando los esfuerzos eran recompensados con dopamina. (Estos tiempos eran antes de que la corteza cerebral —el cerebro 3— llegara con todas sus estrategias sofisticadas, su pensamiento racional y su planeacion). Hoy en día todavía funciona de esta manera y esto es lo que motiva a tu adolescente a

buscar y explorar el mundo en su conjunto, preparándose para la independencia.

Pórtate bien

Los humanos son los únicos mamíferos que han desarrollado la capacidad de barrer el miedo, el enojo y el dolor debajo del tapete. Si estamos tristes podemos alegrarnos a nosotros mismos buscando a una persona en particular o distrayéndonos con una actividad, que aumentara los niveles de dopamina. Otros animales no pueden hacer esto. Sus sentimientos son mas transparentes y se traducen en respuestas de comportamiento automaticas que son exageradamente evidentes (un perro encogido de miedo o un caballo desbocado). Para los humanos, el cerebro 3 tiene la habilidad de aprender como pasar el instinto a modo manual, controlar los impulsos y pensar racionalmente. Todas éstas son actividades cerebrales que ayudan a dirigirnos hacia el comportamiento estable bueno. Sin embargo, en lo que respecta a nuestro adolescente necesitamos recordarnos a nosotros mismos que debido al trabajo de reconstruccion en el cerebro 3, ejercitar el control y el buen juicio es mucho mas difícil.

Sentirse motivado

Las ganas, la energía, la motivacion, el entusiasmo y la capacidad de aprender de los adolescentes son activados por la curiosidad, el interés y el placer en experiencias emocionantes, innovadoras o riesgosas y son alimentados por la dopamina. Tu adolescente necesita estar en esta zona de dopamina para poder enfocar, poner atencion y disfrutar de aprender en la escuela. El aburrimiento, la falta de interés y detestar una materia o a un maestro son senales claras de baja dopamina.

Ser cooperativo

La placentera dopamina no solo proviene de hacer cosas, también viene de tener buenas relaciones cercanas, por ejemplo, con sus padres. De bebés estaban programados para formar lazos contigo y para complacerte ya que esto era vital para su supervivencia. Su cercanía contigo continuo dandoles su toque de dopamina durante los primeros años. Pero conforme se acercan a la adolescencia, esto se vuelve mas complicado pues necesitan sentirse independientes de ti, al mismo tiempo que necesitan cooperar contigo para hacer funcionar su dopamina. Tener buenas interacciones de colaboracion en la casa contigo se convertira en algo que

implementaran en sus otras relaciones cercanas.

Viaje para sentirse bien

Debemos recordar que la dopamina de alto grado y maximo rendimiento también proviene de cualquier actividad física y experiencia que involucre accion y energía. Sin embargo, asimismo se produce dopamina de bajo grado, pero que igual se agota rapidamente, por actividades sedentarias estimulantes como ver television, los videojuegos, las apuestas, la pornografía, las borracheras y ciertas drogas (véase los capítulos 6 y 7). Estas actividades generan un sentimiento bueno muy intenso y de corto plazo, pero la recompensa a largo plazo por su uso para la autorregulacion es la dependencia y la adiccion.

¡Échale la culpa a esos padres aguafiestas!

Vale la pena mencionar que la postura que tomen los padres puede tener un impacto negativo en el comportamiento adolescente. Hay mas informacion sobre como ajustar las respuestas parentales hacia tu adolescente en el capítulo 8, pero por el momento sé cauteloso con lo siguiente:

- Nosotros (como padres) estamos condicionados a oprimir el boton mientras nuestro hijo esta tratando de poner mas distancia psicologica entre él y nosotros, por lo que nuestra sola presencia puede ser incendiaria. Trata de no empujar a tu adolescente a ser mas rebelde por la forma en que le dices las cosas. En esta etapa, altamente sensible, los adolescentes pueden catapultarse con facilidad hacia su estado inestable (irritado / asustado / confundido / enojado) cargado de cortisol, el cual a su vez agota los suministros vitales de dopamina, intensificando su estrés e irritacion.
- Como padres, debemos ser una importante fuente de reafirmacion, pero cuando la llave se cierra (tal vez como resultado del comportamiento inaceptable de tu adolescente) el resultado puede ser un colapso emocional.
- Los padres también pueden ser una esponja de la diversion, matando el paseo hedonista de su adolescente con su logica desmoralizadora de «vuelve al mundo real».
- Los padres puede ser una fuente de desaprobacion constante, de tal

manera que su hijo se vuelva hipersensible a la mas mínima insinuacion de crítica. Esto provocara ya sea rebelion o una necesidad antinatural de obedecer.

Consiguiendo establecer los habitos correctos

Si somos muy afortunados, nuestro adolescente esta obteniendo su suministro de dopamina placentera de experiencias deseables tales como jugar beisbol o basquetbol, investigar las leyes de la relatividad, leer a Shakespeare, limpiar su recamara, hacer pilates, ayudar en los quehaceres de la casa incondicionalmente o jugar con amigos antes de irse a dormir temprano. Sin embargo, pocos padres alojaran a adolescentes que estén ajustandose tan de buena gana; si es así, su hijo esta experimentando un balance perfecto de sustancias químicas placenteras, su CR estara preparado y disparando y su comportamiento sera ejemplar.

¿CÓMO ES QUE LOS ADOLESCENTES VARÍAN TANTO?

Ahora vamos a ver por que los adolescentes pueden ser tan diferentes uno del otro. La experimentacion —buena y mala— es normal y es de esperarse a medida que crecen. Pero necesitamos saber por qué algunos adolescentes se dirijan al callejon sin salida del comportamiento adictivo mientras otros podran experimentar de manera segura y se mantendran por buen camino. Éste puede ser un periodo de frustracion creciente para los padres porque muchas de sus elecciones y actividades carecen de prevision o retrospectiva y terminan en problemas. Para nosotros puede parecer una estupidez, pero tal vez haga mas sentido si recordamos que el racional cerebro 3, ocupado con su ajuste, no esta al mando.

Sensibilidad emocional

El mundo de hoy tiende fuertemente hacia las presiones externas, que proveen la experiencia predominante para los adolescentes. Sin embargo, para algunos estas presiones externas pueden estar causando estragos en su capacidad para regular los niveles de químicos de estrés.

La presion llega disfrazada de:

- Logros académicos, competencias / desafíos, éxito deportivo, miedo al fracaso.
- Alto potencial de decepcion / metas irreales, padres agobiantes, demasiado controladores / expectativas extremadamente infladas.
- Materialismo / debe tener aparatos, perfeccion retocada al estilo medios de comunicacion / moda.
- Pornografía / dioses y diosas sexuales, creencias fantasiosas acerca de las relaciones / rendimiento.
- Redes sociales / nociones irreales sobre popularidad universal y ansiedad respecto a inclusion social.
- Presion social: «¿Si todos los demas lo hacen, entonces por qué yo no puedo?».
- Incertidumbre acerca del futuro / su imagen física / su identidad / su profesion.
- Vida familiar con fronteras / castigos confusos, niveles de seguridad / inseguridad en familias mezcladas.
- Padres estresados / divorciados / preocupados con problemas financieros y de la mediana edad.

Una prueba tornasol que mida la bioquímica corporal en los adolescentes probablemente mostrara altos niveles de cortisol / bajos de dopamina en adolescentes estresados, contra altos de dopamina / bajos de cortisol en los seguros de sí mismos.

Tolerancia emocional

Diferentes experiencias de vida o historias personales resultaran en grados variados de sentimientos y comportamientos inestables, por lo tanto diferentes umbrales de tolerancia.

El cambio es algo que puede poner todo patas para arriba con mucha facilidad, por ejemplo: asistir a una nueva escuela / dejar una escuela, enfrentar desafíos nuevos / el futuro, hacer amigos nuevos, desarrollar una nueva identidad, crecer, divorcio, mudanzas, nacimientos / muertes. Esto no significa que cuando un adolescente se encuentre con alguna de estas experiencias sin duda alguna va a

utilizar las estrategias de afrontamiento mas extremas, descritas en el capítulo 6, tales como autolesion o desordenes alimentarios para sobrellevar la tormenta. Pero lo que sí es claro es que potencialmente seran mas vulnerables.

Variaciones de resiliencia

Aun el adolescente mas centrado va a descubrir que cuando las presiones se vuelven muy intensas, debera buscar actividades a su alrededor que le ayuden a afrontar las cosas o a sentirse mejor. Estas actividades son a lo que nos referimos como estrategias de afrontamiento. Éstas pueden ser saludables como hacer ejercicio, escuchar música o relajarse con amigos (hablaremos mas sobre esto en este capítulo). O pueden ser estrategias de afrontamiento daninas como drogarse, malos habitos alimentarios o excesos alcoholicos.

Recuerda que la motivacion para buscar de manera subliminal una estrategia de afrontamiento externa es volver a balancear sus bioquímicos internos, así que pon atencion en las evidencias de confusion emocional, pues te alertaran de sus necesidades internas. Por ejemplo, para nosotros como padres una copa de vino es útil después de un día estresante, de la misma forma que una barra de chocolate, salir a correr o acurrucarse. Al igual que los adultos, los hijos varían en sus necesidades de estrategias de afrontamiento y y en su susceptibilidad a las mas negativas, así que sintonízate con sus preferencias. Por ejemplo, una mujer adolescente introvertida y nerviosa es poco probable que ventile su ansiedad yéndose de copas con las amigas, siendo arrestada por la policía y pasando la noche en una celda. Es mas probable que su forma de afrontar sea mas reflexiva y privada. Igualmente, un hombre en forma, jugador de rugby, es poco probable que anestesie su dolor emocional con un comportamiento de autolesion a escondidas como cortarse. Es mas probable que sus estrategias se tornen hacia afuera.

Caos hormonal

Piensa en la montana rusa hormonal que tiene lugar dentro de un adolescente al llegar a la pubertad. Las hormonas estrogeno y testosterona son los jugadores clave y su incremento juega un papel enorme en desestabilizar su equilibrio emocional. Para las ninas, el estrogeno aumenta la produccion de dopamina y oxitocina, lo que es bienvenido, pero sus fluctuaciones también disminuyen los niveles de serotonina,

por lo cual podras notar que tu hija se vuelve malhumorada. Existe una turbulencia similar en el campamento masculino. La serotonina, que inhibe el comportamiento agresivo, es mas baja en los hombres adolescentes de forma natural. Aunado a esto, los crecientes niveles de testosterona también conspiran para promover una actitud mas agresiva en adolescentes, pero también mas apatía, mas interés en sexo y mayor toma de riesgos. La testosterona inhibe también la habilidad de hablar y socializar, dando como resultado ese refunfunar que la mayoría recibimos de nuestros hijos.

¡No sólo es su ADN!

Adolescentes diferentes, aún de la misma poza genética, tendran una amplia discrepancia en su predisposicion genética, resultando en niveles distintos de:

- Tolerancia a la ansiedad (estrés / punto de inflexion de panico).
- Robustez emocional (sensibilidad).
- Resiliencia (recuperarse).
- Hormonas (altibajos de humor).
- Niveles de dopamina (entusiasmo optimista / sentirse bien).
- Enfoque y aprendizaje (discrepancia de atencion).
- Necesidad de consuelo / reafirmacion (búsqueda de atencion).
- Tendencia a la adiccion (dependencia).

Pensar en tu propio hijo en el contexto de los factores mencionados anteriormente te da pistas vitales.

En terminos de ADN real, hoy en d a es ampliamente aceptado que 50 por ciento de la vulnerabilidad de un hijo hacia un comportamiento adictivo es genetico y el resto se reduce a las circunstancias, presion social y mediatica. Cualquiera que sea el balance entre naturaleza y crianza, cada hijo desarrollara su propio ajuste de control de velocidad mientras experimenta en el terreno de juego mas extenso de la vida, correr riesgos o buscar placeres.

EXPERIMENTACIÓN Y RIESGO: MOVERSE CON CONFIANZA FUERA DE LA ZONA DE CONFORT

Entonces, ¿qué va a hacer que los adolescentes obtengan un buen balance riesgo / seguridad / recompensa? En primera instancia, los adolescentes necesitan sentirse bien, con confianza y animados para dar esos primeros pasos hacia el resto del mundo. Experiencias novedosas y diferentes les ofrecerán un potencial de experimentación sana, por ejemplo, más tiempo lejos de casa, amigos nuevos, escuelas más grandes, viajar, el sexo, manejar, la universidad o un nuevo trabajo. Cuando logran éstas de manera exitosa, su cuerpo lo traducirá produciendo dopamina gratificante. Por su parte, ésta los dejará sintiéndose bien consigo mismos y con sus capacidades, así como con la confianza de intentar más cosas nuevas.

Sin embargo, también son capaces de incursionar en una serie de otras actividades nuevas como salir nocturno, alcohol o cigarrillos. Puede que descubran que algunas de estas actividades los hacen sentir milagrosamente bien / anestesiados y, por casualidad, les permitan afrontar las turbulencias emocionales subyacentes como la ansiedad social y la presión.

Manejar sin el debido cuidado y atención

Para algunos adolescentes el impulso por la experimentación y el riesgo puede ser como manejar un automóvil con un acelerador demasiado entusiasta y un sistema de frenos inadecuado. La dopamina (y la testosterona) actúan como briosos aceleradores, mientras la serotonina, la cual funciona como el freno químico del cerebro, lucha por hacer su trabajo al disminuir sus niveles durante la pubertad (véase el capítulo 2).

Entre más fácilmente se agobie tu adolescente y permanezca estancado en un estado de inestabilidad emocional, incapaz de volver al camino, será más vulnerable a la necesidad de restablecer la calma interna volteando hacia estas actividades y estrategias negativas.

Habitos que alivian el estrés y estrategias sanas de afrontamiento

La travesía por la adolescencia rara vez es navegación tranquila y los adolescentes necesitan desarrollar maneras sanas de afrontar los periodos difíciles. A esta altura,

no te sorprendera darte cuenta que el mayor estado emocional subyacente que los adolescente reportan es el miedo y la ansiedad acerca de la vida y su futuro. Puede parecer que estan bien, pero esto a menudo oculta niveles variables de frenéticos intentos de remar por debajo de la superficie. Es vital que, junto con este pandemonio, también tengan la oportunidad de desarrollar una coleccion de estrategias sanas de afrontamiento, que con el tiempo se conviertan en habitos elegidos para cuando las cosas se pongan realmente difíciles.

Hay muchas actividades que ayudan a introducir y balancear bioquímicos en el sistema al reducir los niveles de estrés, impulsar de manera positiva los sentimientos, restaurar la calma cuando la vida parece incierta y garantizar bienestar futuro. Cualquier actividad sana que te haga sentir mas capaz de afrontar la vida funciona porque:

- Aumenta los sentimientos de optimismo y suprime el estrés, reajustando de este modo el equilibrio emocional.
- Se programa a sí mismo en el sistema de recompensa «Quiero mas de eso», haciéndolo un habito espontaneo.
- Refuerza esa actividad positiva como el habito de eleccion para el futuro.

Ayuda a tu hijo a estar consciente de formas sanas de aliviar su estrés y afrontar la presion y sus efectos emocionales. Saber qué le funciona y cuando utilizar una estrategia le ayudara a producir los químicos de felicidad que necesita para mantener un estado mental y emocional balanceado. Esto impulsara su energía y motivacion mientras mantiene a tu adolescente en su sistema de comportamiento estable; mas calmado, menos ansioso, menos asustado o enojado y mas capaz de tolerar los altibajos de la vida. Tú puedes ayudar a trazar el camino discutiendo las maneras sanas con las que tú afrontas tu propio estrés y asegurandote de predicar con el ejemplo al poner en practica tus propios consejos.

- Buscar ayuda y recibirla provee valioso consejo y alivio de problemas.
- La concentracion y la meditacion promueven la relajación mientras alivian la ansiedad al enfocarse en el presente y regular la respiración.
- Convivir con animales trae consuelo y una oportunidad de ser responsable y carinoso.

- Aceptar actividades desafiantes promueve la motivación y una actitud «sí puedo».
- Los intereses creativos mantienen activas todas las áreas del cerebro y ofrecen una distracción.
- La caridad y el trabajo voluntario desarrollan empatía y promueven sentimientos de satisfacción.
- Socializar desarrolla lazos y conexiones fuera de la familia.
- Tener conversaciones ayuda a poner los problemas en perspectiva y evita que las emociones se repriman.
- La música relaja, distrae de las preocupaciones y permite la expresión personal.
- El espacio y la paz calman los químicos del estrés y relajan la mente.
- El ejercicio libera endorfinas placenteras, impulsa la energía y reduce el estrés.
- Dormir bien y regularmente reduce los niveles de estrés y mejora el bienestar.
- Los deportes de equipo mejoran la vinculación afectiva social y ayudan a liberar presión emocional.
- Los juegos familiares promueven la vinculación afectiva, mejoran el autocontrol y la moralidad, y además son divertidos.
- Estar al aire libre promueve sentimientos de bienestar.
- Establecer metas precisas reduce la negatividad y la desilusión.
- Un trabajo brinda un sentido de propósito y una recompensa financiera.
- La hora de la comida familiar ofrece vinculación afectiva social, interacción positiva y discusión espontánea.

CONTRATAR EL TIPO CORRECTO DE PADRES

Si estás enfrentando situaciones desafiantes con tu adolescente, pero encuentras que la vida se asienta en una rutina razonablemente calmada por periodos de tiempo antes de la siguiente ronda de problemas, esto sugiere que tu hijo se está moviendo muy bien entre los sistemas estables e inestables, sin estancarse en estos últimos.

Lo principal a considerar es que todo comportamiento es impulsado por emociones subyacentes. Comportamientos negativos como enfurrunarse,

desobedecer, ser constantemente demandante o ser malo con los hermanos son alertas de sobrecarga emocional. Como resultado los padres se enfocan en el mal comportamiento. Pero recuerda que éste te esta ofreciendo informacion vital acerca de qué otra cosa podría estar pasando. Sabes que tu hijo y tu instinto seran invaluableles.

Registrando las senales

Si estas comenzando a ver un comportamiento difícil alrededor de los 13, 14 o 15 anos de edad, con tu primer hijo puede ser difícil de evaluar cuanto de eso son simplemente altibajos adolescentes normales o si acaso es consecuencia de algo mas. Si un adolescente es callado no necesariamente significa que todo esta bien. En el mismo sentido, si es demandante y peleonero esto no necesariamente indica que las cosas estan mal.

Frecuentemente, lo que lo colocara de un lado de la raya o del otro sera la intensidad y frecuencia de ese comportamiento. Si ciertos detonantes activan siempre ciertas reacciones, entonces la preocupacion es que esto se esté conectando en el cerebro como un habito.

¿Estan viviendo en una recamara pulcra?

Recordando los sistemas de comportamiento estable e inestable vistos en los capítulos 2 y 4, la mente en desarrollo de un adolescente se podría ver como si flotara en la zona de panico y luego cayera, ya sea, al sistema estable o al inestable. Visualiza la mente de tu hijo como el estado de su recamara.

- Extremadamente desorganizada y totalmente caótica con ropa saliendo del clóset y ropa sucia arraigandose a la alfombra.

Apenas si pueden entrar al cuarto de este adolescente, o establecer contacto con él, porque sus estrategias elusivas se aseguran de que esté dormido hasta la hora de la comida, afuera con amigos hasta muy entrada la noche y no regresando a su desarreglada cama hasta después de tu hora de dormir. Existe una sensacion de «Confrontame si logras atraparme» junto con una sensacion de evasion de responsabilidades o de estar poniendo a prueba; o

- extremadamente pulcra y obsesivamente ordenada de tal forma que las puertas del clóset estan perfectamente cerradas y reteniendo

toda clave de lo que pueda estar pasando. La cama no tiene un solo pliegue, esta limpiísima y la sensación completa es de una total perfección retocada. Provoca una sensación como de «Daría miedo salirse de la raya», además de un miedo de perder el control con el desorden.

El primer estado de la recámara lo mantiene una mente fuera de control, el segundo una excesivamente controlada. Ambos extremos del espectro sugieren sentimientos ocultos de inseguridad y miedo.

Evaluando el estado de las cosas

Aparte de tener tu antena alerta, también es útil estudiar la situación del mundo en el que tus hijos viven. Aquellos de ustedes con hijos de alrededor de seis años hasta la edad de universidad pueden reconocer algunos de los siguientes problemas que están enfrentando junto con ellos:

- Ansiedad
- Miedo al fracaso
- Presión para triunfar
- Agitación / cambio
- Estrés
- Depresión
- Encajar y seguir el ritmo de sus compañeros
- Estados de ánimo
- Comportamiento como ser grosero / faltar al respeto
- No ser cooperativo o ser apático
- Fatiga
- Imagen (influenciada por los medios)
- Materialismo
- Dinero
- Dejar ir
- Fronteras / castigos
- Alcohol
- Drogas

- Hábitos alimentarios
- Pornografía
- Uso excesivo de la pantalla

Es una lista aleccionadora y un recordatorio de lo que todos estamos enfrentando todos los días. Tómame un tiempo para revisar como están las cosas contigo, tu hijo y tu medio ambiente para ver si algo está señalizándote.

Nosotros los padres

Empieza contigo mismo y lleva a cabo un inventario rápido de «¿Dónde estoy yo?» porque el cómo estás impactará de forma directa en tu hijo (por ejemplo, familia, divorcio, mudanza, trabajo, nueva pareja, finanzas, nueva escuela, salud, universidad). ¿En qué nivel estoy en mi escala personal Richter de estrés? Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo estoy afrontando mi balance trabajo / vida hogareña?
- ¿Estoy estresado y son mis emociones subyacentes contagiosas para aquellos cercanos a mí? En otras palabras, ¿está toda mi familia enfermando con mi virus?
- ¿Está el comportamiento de mi adolescente dentro del terreno de lo aceptable y normal, y por lo tanto es tolerable para mí?
- ¿Tiendo a protegerlo de ser lastimado, desilusionado o de cosas que encuentra difíciles?
- ¿Lo dejo salirse con la suya en cosas en las que debería ponerme firme?
- ¿Están sonando alarmas? ¿Veo evidencia de viajes frecuentes al callejón de la tentación?
- ¿Estoy cumpliendo con las necesidades de mi adolescente?

Mi hijo

Sigue con un inventario de «¿Dónde está mi hijo?» (por ejemplo, presionado, desafiado, batallando, deprimido, cambios, traumas, agitación, desilusiones, miedo, vergüenza, ansiedad, enojo). Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué está sucediendo en el mundo de mi adolescente?

- ¿Esta afrontando cuando las cosas salen mal, por ejemplo, no hace pataletas, grita, ni se enfurruña?
- ¿Necesita anestesiarse, escapar o evadir dolor emocional para poder afrontar? Por ejemplo, videojuegos, Facebook, fiestas.
- Si algo le ayudara a aliviar su angustia emocional o a alterar su humor, ¿hacia qué tendería mi hijo? (¿hacer dietas, beber o ser desafiante?).
- ¿Se estan haciendo responsables y cuidandose a sí mismos?

Factores medioambientales: hogar y escuela

También piensa en el mundo de tu hijo. Es posible que se sienta:

- Sin control de su vida / decisiones / problemas.
- ¿Incapaz de tolerar límites y fronteras? (por ejemplo, se rebela en contra de las reglas).
- ¿Inseguro con grupos de companeros / no logrando seguir el ritmo / no incluido?
- ¿Vulnerable a presion social para poder encajar?
- ¿Triste, enojado o asustado como resultado de cualquier cambio / pérdida? Por ejemplo, divorcio, nuevo hogar, nueva escuela, nuevos amigos, dejar escuela, luto.
- ¿Demasiado protegido y menos capaz de manejar su nuevo estatus independiente?
- ¿Abandonado por adultos ocupados o embebidos?
- ¿Presionado, controlado o criticado excesivamente?
- ¿No esta a la altura (trabajo / apariencia / logros)?
- ¿Ansioso acerca de crecer y de decisiones de carrera?
- ¿Deprimido luego de un trauma / accidente / enfermedad o porque no se ejercita?
- ¿Una necesidad de escape (por ejemplo, al usar su Xbox o computadora)?

Cualquiera de las anteriores puede causar que tu hijo esté en su sistema inestable y en necesidad de tu participacion.

Recuerda que ramificarse hacia el resto del mundo involucrara que rompa vínculos con el hogar para poder establecer conexiones sociales y una dependencia

con sus pares. La experimentación es parte de esta misión. Sin embargo, hay que vigilar la presión social porque las actitudes dentro de un grupo social o una comunidad escolar pueden ser contagiosas y alimentar prácticas disfuncionales que suelen extenderse de forma rápida y alarmante. Esto puede hacer que las estrategias disfuncionales parezcan normales dentro del grupo, por ejemplo, una dependencia excesiva de las redes sociales, ver pornografía en línea o la autolesión.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- El cerebro adolescente depende de la dopamina durante su proceso de reestructuración. Se activa en el cerebro con pasatiempos novedosos, divertidos y emocionantes, y da como resultado el entusiasmo por entrar en acción.
- Buenas experiencias dan como resultado el sentirse exitoso y motivado. Tomar riesgos electrizantes da lugar a altibajos extremos emocionales y de comportamiento.
- Exponerse regularmente a buenas experiencias las establece como hábitos de comportamiento a largo plazo. Lo mismo sucede con las negativas.
- Su capacidad de mantenerse en el camino dependerá de su predisposición genética (ADN) y de lo que la vida les depara. Las estrategias sanas de afrontamiento ayudan, igual que una relación de apoyo de los padres.
- Evaluar la situación de ti mismo y de tu hijo te da pistas de hacia donde debes enfocarte más.

CAPÍTULO 6

ENTENDIENDO LOS COMPORTAMIENTOS, HÁBITOS Y PASATIEMPOS ADOLESCENTES MÁS DESAFIANTES

Los hábitos que se forman en la juventud hacen toda la diferencia... Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.

ARISTÓTELES

Lo que vamos a abordar ahora es como una estrategia de afrontamiento puede volverse de forma insidiosa en un hábito, una necesidad o una dependencia, y como para algunas personas llega hasta la completa adicción. Sabes que el CR del cerebro está diseñado para alentar el aprendizaje e intentar cosas nuevas. Sin embargo, en la mínima oportunidad se descarrilara y será secuestrado por malos hábitos y comportamientos placenteros porque está programado para querer más de lo que se siente bien y funciona.

Las estrategias de afrontamiento ocupan un amplio espectro. Oscilan desde los comportamientos inestables pelear / fugarse / pasmarse que vimos en el capítulo 4, pasando por las actividades disfuncionales disponibles en el callejón de la tentación (fumar, beber alcohol, desórdenes alimentarios, marihuana, estupefacientes legales y drogas ilegales), hasta las saludables a las que nos referimos en el capítulo 5. *Este capítulo se centra en el callejón de la tentación.*

Muchas de las estrategias del callejón de la tentación, ilustradas a continuación, suelen comenzar como experimentaciones bastante inofensivas, pero pueden tomar intensidad o persistencia con tu hijo.



La ansiedad detona estrategias de afrontamiento negativas

Gratificación frecuente indica niveles variados de ansiedad y dificultad para manejar el impacto emocional de la vida diaria. La clave para nosotros los padres es ayudar a los adolescentes mientras aún están bajo nuestro cuidado. Podemos hacer esto al concientizarnos, a ellos y a nosotros, para poder ayudarles a desarrollar mejores maneras de procesar sus emociones, y a desarrollar el futuro control del impulso y la autodisciplina. Hablaremos de eso hacia el final de este capítulo y encontraremos más ayuda en los capítulos 8 y 9.

PUEDE HABER PROBLEMAS MÁS ADELANTE

Así es como empieza a salir mal. El adolescente se siente incomodo y malhumorado, y el CR del cerebro busca potenciar y realinear los niveles de dopamina, serotonina y otros bioquímicos que dan felicidad al cuerpo a través de:

- Comportamientos de atención y búsqueda de seguridad, o
- actividades estimulantes, emocionantes o que liberan presión, o
- pasatiempos de retraimiento, aislamiento o entumecimiento.

Estas estrategias activan cambios internos ya sea aumentando el humor o potenciando la energía dejando al adolescente sintiéndose con mas confianza, mas emocionado, mas despreocupado y mas alerta, o disminuyendo el humor anestesiándose o desconectándose.

El adicto a la dopamina

Cualquier actividad que provoque que la dopamina fluya a través del sistema CR sera fijada en la memoria como un proveedor útil para ser llamado la siguiente vez que los niveles estén menguantes. Exposicion habitual a experiencias que abastecen el suministro se convierten en comportamientos aprendidos de la misma manera que andar en bicicleta o manejar un coche. Entonces, cuando la actividad elegida es la marihuana, el vodka, el videojuego, cortarse o excederse, esto esta dejando al vulnerable cerebro adolescente expuesto a establecer a éstas como estrategias para satisfacer el requerimiento de un aumento de dopamina.

Los peligros de sobredosis en las soluciones rapidas

Exposicion habitual a, o sobredosis de, cualquier sustancia o actividad que produzca un cambio significativo en el humor, ya sea que emocione u ofrezca alivio, arremete contra el CR inmaduro y maleable del cerebro. Estas experiencias remiendan la maquinaria y el trabajo de reestructuracion del cerebro forzandolo a comenzar a producir mucha mas dopamina de la que necesita.

¿Cómo es que los habitos se involucran en la adicción cerebral?

La neuroimagenología ha mostrado como estas actividades o estrategias afectan al cerebro. Muchas de las actividades mencionadas en los parrafos anteriores representan un riesgo y novedad para el cerebro adolescente facil de alborotar (piensa en una línea de cocaína). *Cuando el cerebro es forzado a procesar emboscadas de altibajos, la adiccion se encuentra en las cartas.* Esto es porque el cerebro debería estarse adaptando a niveles naturales de dopamina durante estos anos; ésta es tanto producida como liberada en el cerebro adolescente mientras participa en el tipo de estrategias de afrontamiento saludables descritas en el capítulo 5.

La adicción depende de llaves y candados

La dopamina trabaja bajo el principio de llaves y candados. Para que la dopamina (llave) pueda transmitir, necesita un receptor (candado) al cual conectarse. Si las compuertas en el cerebro del adolescente se siguen abriendo como resultado de noches de juerga o experiencias placenteras y sigue liberando mas dopamina al CR, el cerebro es obligado a producir mas candados.

Como polluelos hambrientos, los candados demandan y lloran por su trago preferido de dopamina. Sus peticiones se van volviendo mas difíciles de ignorar y con el tiempo este patron causa que el cerebro se reestructure para poder admitir a todas las llaves de dopamina extras. El maleable cerebro adolescente es particularmente vulnerable a adaptarse de esta forma.



Recuerda, recuerda

La memoria hace su papel, ayudando a establecer el hábito —bueno o malo— de producir una pequeña inyección de dopamina con el más mínimo soplo de su actividad favorita. Entonces, si salir de antro, estar con cierta gente, el bar o pensar en sexo estimula a un adolescente para sentir cosquilleo, el cerebro brinca levantando la mano y diciendo: «¡Yo sé, yo sé qué hacer!». El efecto que esto tiene es impulsar a tu adolescente, sin dudar, hacia la solución de su elección porque recuerda que la última vez le funcionó para sentirse mejor. Y mientras más veces esa actividad dé como resultado el sentirse bien o euforia, más veces tu adolescente será motivado subconscientemente a continuar buscando esa actividad.

Cómo se establecen las rutas cerebrales

La amarga realidad de la adicción es que se establece lenta e insidiosamente. Al CR le gusta la novedad, pero cada periodo de complacencia es un poco menos emocionante que la pasada, y activa menos dopamina. Pero menos dopamina significa que los candados están más hambrientos, por lo tanto se incrementan los riesgos para satisfacer la creciente demanda. Es aquí cuando se necesitan niveles más altos para alimentar a la plétora de receptores (candados) que ahora han sido producidos.

El CR adolescente se encuentra en pleno apogeo, demandando obsesivamente más de la euforia asociada con su placer recién descubierto. La coherencia, la lógica y el razonamiento calmado del cerebro 3 (o sus útiles consejos de salud) son anulados.

Los efectos de los altibajos

Cuando se termina la estimulación del exceso y la complacencia, tu adolescente cae de sopetón. El resultado de dilapidar los suministros de químicos positivos del cerebro es que los adolescentes terminan sintiéndose exhaustos físicamente y mermados mentalmente, y obtienen como resultado el letargo y niveles de ansiedad y depresión intensificados. Nuestro adolescente nos puede decir que sus niveles de consumo son normales o que todos están haciendo x o y cosa. Sin embargo, hábitos diferentes tienen efectos diferentes en el usuario y el grado del impacto es difícil de

predecir. El riesgo es no saber si los efectos y danos seran a corto o largo plazo. Los danos al cerebro a largo plazo puede incluir enfermedad mental, depresion clínica y psicosis, por no hablar de los riesgos de salud fisiologica.

Buscando ayuda

Si sospechas que las estrategias negativas de afrontamiento de tu adolescente pueden estar arraigandose, es importante que busques ayuda profesional. Si sientes que el problema esta en la primera fase, hay una multitud de organizaciones dedicadas a proveer ayuda y consejos practicos para manejar estos comportamientos. La terapia también puede ser efectiva. Sin embargo, si el problema es mas grave, busca consejo de tu médico general lo antes posible.

¿CÓMO LUCE EL NO ESTAR BIEN Y CÓMO AYUDAN ESTAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO?

Es inevitable que los adolescentes se resbalen en cascaras de platano en el camino hacia la adultez. Lo que ellos necesitan es ser capaces de levantarse por sí mismos, sacudirse el polvo y continuar su camino, mas sabios por el tropiezo y mas conscientes de obstaculos futuros. *Aprender esto ahora significa que es el plano que se llevaran a la adultez.* Las senales de advertencia de que tal vez haya peligro mas adelante podrían ser si notas que tu adolescente:

- No maneja bien las dificultades.
- No puede pensar con claridad y encontrar la solucion a dilemas.
- No es capaz de ejercer autocontrol.
- Se estanca facilmente.
- Tiende a exagerar y a no atender a los límites.

Estos adolescentes son propensos a ser mas vulnerables a buscar y desarrollar un artefacto o muleta (como las enlistadas en la tabla de esta mismo capítulo) para poder afrontar y vivir con su caos emocional interno. *Los adolescentes van a experimentar, pero cualquier cosa que parezca estar acercandose insidiosamente hacia un habito debe activar alarmas.*

DETONANTES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO NEGATIVAS	
Detonante emocional	Posibles estrategias de afrontamiento negativas
Sentirse estresado e inquieto	Los videojuegos pueden ofrecer una ruta de escape
Sentirse agobiado / no poder afrontar	Estallidos emocionales pueden ayudar a liberar presión
Sentirse aislado / solitario	Facebook puede ofrecer una distracción
Sentirse exhausto e irritable	La comida puede ofrecer consuelo
Sentirse desilusionado por la apariencia	Ir de compras puede ayudar a sentirse mejor sobre sí mismo
Sentirse frustrado	Un cigarrillo puede distraer del dolor
Sentirse presionado por reuniones sociales	El alcohol puede ayudar a ahogar la ansiedad
Sentirse inhibido	Las drogas pueden activar sentimientos placenteros
Sentirse incierto respecto al sexo opuesto	La pornografía por internet puede satisfacer la curiosidad y el deseo
Sentirse deprimido / mal	Apuestas riesgosas pueden brindar una euforia momentánea

Cómo trabajan las estrategias

El control de autorregulación interno, del que hablamos en el capítulo 1, fluctúa de la misma forma que la calefacción durante el día. Los detonantes emocionales con base en el enojo, la tristeza o el miedo pueden subir la perilla al siete u ocho, mientras sentirse calmado, con confianza y confortado la puede bajar a tres o cuatro. El estrés malo es cuando la perilla está ajustada al nivel siete u ocho, dejando el cuerpo alerta y listo para la acción 24 / 7, cuando no hay necesidad de ello. Las estrategias de afrontamiento causan la liberación de calmante oxitocina o de alegre serotonina o de placentera dopamina. La nicotina, el alcohol y muchas drogas recreacionales causan la liberación de dopamina en el sistema, elevando el humor, incrementando la energía y los sentimientos de bienestar, y sirven para entumecer y anestesiar. Una alimentación medida ofrece control y calma en un mundo emocional que marear y hambrear al cuerpo de carbohidratos causa la liberación de químicos cerebrales placenteros que duermen la angustia emocional. El comportamiento riesgoso provee una descarga de adrenalina y emoción.

Cualquiera que sea la estrategia, todas tienen efectos positivos en el humor al corto plazo y por lo tanto la estrategia seleccionada se vuelve una forma de manejar los dilemas cuando asoman su fea cabeza.

VIVIENDO EN UN MUNDO DE FANTASÍA

La frustración, la desilusión, la tristeza o fijarse metas exageradas o irreales pueden ayudar a alimentar tendencias perfeccionistas u obsesivas. El impulso mental presente aquí es la persistencia, ya sea por lograr la excelencia o por obtener lo deseado. Lo que encuentran cuando llegan ahí son aún más metas, lo cual conlleva

a una desilusion continua y una creciente sensacion de fracaso que erosiona su autoestima.

De manera inversa, si tu hijo es mas propenso a una actitud pasiva va a sentir que cualquier esfuerzo es inútil porque nada va a cambiar, a pesar de sus esfuerzos. Esto también puede resultar en baja autoestima y en la adopcion de habitos que lo mantienen dentro de su zona de confort, entumeciendo los sentimientos negativos inconscientes. El cannabis y el alcohol producen esto al actuar como sedantes, mientras otras drogas actúan como estimulantes al levantar el animo y el resultado es que se sientan como el alma de la fiesta.

El miedo, la ansiedad y la tristeza tienden a radicar en el centro de todos los malos habitos siguientes.

Fumar de forma regular

La nicotina es una droga venenosa y adictiva. Cada inhalacion estimula al cuerpo a producir sus propios químicos, por ejemplo, dopamina y adrenalina. La sensacion agradable puede ayudar a calmar a un adolescente que esta abrumado por la ansiedad social y una necesidad de sentirse incluido y mostrarse relajado y *en onda*. Como cualquier habito altamente adictivo, los efectos son breves y dejan al cuerpo anhelando mas. Tiene efectos similares al alcohol, detonando subidas y bajones. Las ninas adolescentes preocupadas por su peso también acogen sus efectos para reprimir el apetito. Usualmente, para los adolescentes es la primera llamada a la experimentacion, pero mientras mas jovenes empiezan en un habito, mas difícil sera dejarlo.

La revision de algunos de los 7000 químicos que contienen los cigarrillos (incluyendo cianuro y amoníaco) es una lectura que da qué pensar.

Lo que puedes hacer:

- Crea conciencia en tu hijo sobre el contenido de los cigarrillos y los riesgos para la salud.
- Reflexiona sobre cualquier causa subyacente que pueda estar provocando el anhelo o la necesidad de tu hijo de dopamina motivante y placentera.
- Evita hacerte de la vista gorda ante un habito en desarrollo.
- Haz que sea difícil fumar en casa, aun en el jardín.
- Si estas financiando su habito, pregúntate si eres feliz de hacerlo.

Alcohol

El etanol es un ingrediente toxico y venenoso que se encuentra en las bebidas alcoholicas. El alcohol afecta cada célula del cuerpo y causa deshidratacion. Cada uno de los organos también sufre serios danos, por ejemplo, la piel / complexion, el hígado y el vulnerable cerebro adolescente, todos ellos, reciben un fuerte golpe. Si el cerebro fuera un cuadro de muselina blanca, el dano causado por el alcohol se vería como quemaduras en la tela. La realidad aleccionadora es que el dano jamas se repara. Una borrachera revuelve la logica, la planeacion, la toma de decisiones y el juicio, por lo cual suele encontrarse en la base del jolgorio. Pero también impacta la cognicion a largo plazo, la memoria y el periodo de atencion. Así pues, si consideras que éste es el cerebro de vanguardia que esta cultivando tu adolescente, los consumos excesivos y regulares de alcohol son un mal habito de eleccion.

Al igual que fumar, el alcohol activa al cerebro para producir una descarga de dopamina, haciéndolo altamente adictivo. Los efectos son breves porque deprime el SNC. Combina el alcohol con un adolescente cargado de testosterona y el resultado es un desplome en los niveles de serotonina. Usualmente los resultados son agresividad y depresion.

El cerebro adolescente necesita el doble de alcohol para tener el mismo efecto que en un cerebro adulto, haciendo a las largas noches propensas a grandes excesos. Muchas personas jovenes consumen mas de una unidad semanal para emborracharse (17 las ninas y 22 los hombres) en una noche. Conducir un automovil dentro de las 24 horas posteriores a haber estado de fiesta es, a menudo, riesgoso y peligroso, pues una unidad de alcohol se tarda una hora en abandonar el sistema.

Las actitudes y la cultura con respecto a la bebida han cambiado. Meter a escondidas alcohol en la casa de alguien o estar tirado en su alfombra ya no conlleva verguenza o remordimiento. Con las redes sociales difundiendo el mensaje de que estar borracho es chistoso, abunda la imitacion entre adolescentes.

Lo que puedes hacer:

- No acostumbres a tu adolescente al alcohol. La experimentacion temprana es irresponsable porque condiciona al cerebro a querer mas por esta ruta.
- Prohíbe beber en tu casa el mayor tiempo posible. Cuando tus adolescentes empiecen a tomar, explícales por qué les limitas el suministro.

- No te hagas de la vista gorda si su consumo en la casa, con sus amigos, excede los límites.
- Checa que hayan comido antes de salir.
- Consigue que hablen de los efectos negativos del alcohol en otros para que puedan comenzar a desarrollar sus propias opiniones y límites.
- Habla con otros padres sobre los planes para las reuniones sociales. No tengas miedo de ser un aguafiestas.
- Mantén tus excesos fuera de la vista de adolescentes impresionables.

Habitos alimentarios desordenados

Los trastornos alimentarios a veces pueden afectar a aquellos con tendencias perfeccionistas y suelen desarrollarse a partir de una necesidad irreal de tener el cuerpo perfecto que los medios promocionan. Una actitud perfeccionista proviene de una creencia distorsionada de que la belleza y la delgadez traeran felicidad y pueden lograrse a través de una alimentacion controlada.

También puede suceder que un joven descubra accidentalmente que el controlar su ingesta de alimento y desarrollar rituales en torno a la alimentacion se convierte en una manera de sentir como si hubiera recuperado el control de sus emociones que, de otra forma, son caoticas. Vigilar ellos mismos sus habitos alimentarios puede también ayudarlos a mantener a raya su panico, miedo e ira.

Bulimia

Un ciclo de atracon seguido por vomito autoinducido es característico del bulímico. El patron tiende a ser un secreto celosamente guardado y como no resulta necesariamente en pérdida de peso se percibe con menos inmediatez que la anorexia. Es motivada por una necesidad de control, y es el ritual de alimentarse y sentirse lleno lo que se convierte en algo reconfortante y ofrece distraccion de las otras ansiedades que un adolescente puede estar sintiendo.

Si el medio ambiente en casa es difícil o tenso, por ejemplo, puede detonar sentimientos de miedo y pérdida, y magnifica la sensacion de carecer de control. Los rituales de una alimentacion controlada otorgan una sensacion temporal de volver a colocarse detras del volante, liberando bioquímicos reconfortantes y calmantes que el cerebro reconoce como una estrategia efectiva. La siguiente vez que el adolescente

sienta panico y anhele confort, corra el riesgo de recurrir a esta estrategia de atracón / vómito; así inicia el ciclo de la dependencia.

Anorexia

La anorexia es mucho más visible que la bulimia ya que la acompaña una pérdida de peso más obvia y a menudo mucho más aguda. Quienes sufren anorexia tienen una percepción muy irreal de su peso y, aunque estén penosamente delgados, a menudo ven en el espejo una imagen con sobrepeso. También prevalecen sentimientos de ansiedad y pérdida de control, junto con dificultades para expresar emociones. Los anoréxicos con frecuencia son buenos, obedientes y perfeccionistas de alto rendimiento, y les resulta difícil ajustarse a la realidad de que las cosas salgan mal. Si un adolescente ha sido protegido de fracasos y contratiempos, o demasiado elogiado, a la mínima sospecha de fallo pueden encenderse fuertes sentimientos de impotencia y vergüenza.

Lo que puedes hacer:

- Date cuenta si tu adolescente tiene dificultades para identificar o expresar como se siente.
- Si tu hijo se fija metas demasiado altas, ayúdalo a reajustarlas a un nivel realista y a la mano.
- Aprecia y reconoce sus cualidades personales más que sus logros o apariencia.
- Si la vida en el hogar atraviesa por un momento difícil, alienta a tu hijo para no pasar mucho tiempo aislado en su recámara.
- No ocultes los desacuerdos a tu hijo, pues son oportunidades para que sea testigo de la ruptura y reparación de las relaciones.
- Asegúrate de que la hora de la comida familiar sea una experiencia placentera y de ejemplificar patrones sanos de alimentación.

Si tienes el presentimiento de que un desorden alimentario puede estar en gestación, visita a tu médico y pídele ayuda. También hemos enlistado algunas organizaciones especializadas y sitios web. Lo importante es considerar que el patrón del desorden alimentario es un síntoma y no una causa, así que no es suficiente enfocarnos únicamente en él. Asegúrate de que un plan de tratamiento

aborde soluciones y nuevas estrategias para aliviar y expresar emociones subyacentes.

Usando cannabis

El cannabis evoca imagenes benignas del *flower power* y de los años sesenta. Pero esto contradice la realidad actual de las variedades mas fuertes de esta droga. En algunos casos, su uso regular ha resultado en paranoia, ansiedad e incluso psicosis.

Los adolescentes que tienen dificultades para afrontar la realidad y que necesitan bloquear su mundo emocional encuentran que el cannabis les ayuda a distorsionar y atenuar las percepciones y el dolor emocional. Usar estas drogas en los años de adolescencia es arriesgado porque las mismas trabajan para secuestrar áreas del cerebro en desarrollo y tienen un impacto a largo plazo en la cognición y la memoria. Mientras mas joven comience el hábito y mas persista, peor sera el deterioro de la memoria. La motivación es otra víctima de su uso regular.

Lo que puedes hacer:

- No te dejes enganar en la comparación del cannabis de hoy con el tipo de marihuana que pudiste haber fumado en tu adolescencia.
- Ayuda a tu hijo a entender los riesgos y sé realista. Haz esto contrarrestando cualquier discusión sobre que la hierba es inofensiva.
- Recuérdale a tu hijo el impacto que tiene en su capacidad para pensar y recordar cosas.
- Declárales claramente que estas drogas son ilegales en este país.
- Mantente atento a la realidad de que la experimentación puede llevar rapidamente a un uso regular por las cualidades adictivas de la droga.
- Si percibes que tu adolescente esta fumando cannabis, alientalo a ver a un terapeuta a fin de afrontar las emociones subyacentes que estan alimentando el hábito.

Usando estupefacientes legales

Las rutas de la adicción son las mismas sin importar si el hábito preferido es legal o ilegal. Hay muchas drogas ilegales tales como el cannabis, el éxtasis, la ketamina y otras, al lado de las legales como el alcohol, la nicotina y otros estupefacientes.

Todas dan como resultado que el cerebro produzca mas llaves y candados, que son los elementos basicos de la adiccion.

El insidioso mensaje publicitario para los jovenes es que los estupefacientes legales estan libres de riesgo. La realidad es que las drogas se fabrican con mucha rapidez para adelantarse a las legislaciones, antes de ser reguladas o aprobadas. La potencia puede variar enormemente de un lote a otro y los jovenes no son mas que conejillos de indias del mundo de las drogas en los antros. Otra tentacion es que los estupefacientes legales son baratos. Por ejemplo, el oxido nitroso (casi tan popular como el cannabis) esta disponible por unos cuantos pesos.

La forma de pensar entre muchos jovenes es que todos estan usando estupefacientes legales –en conciertos, durante los anos de transicion, en la universidad o en los antros– por lo tanto es normal, chido. Pero volvemos a la misma realidad de que el frenesí de dopamina generado por los estupefacientes legales secuestra el CR y deja al cerebro tristemente incapaz de tomar el control.

Lo que puedes hacer:

- Explica detalladamente la diferencia entre «legal» y «seguro» para aclarar cualquier malentendido acerca de si las drogas son inofensivas.
- Recuérdales que «legal» no es lo mismo que «regulada» y de que no hay consistencia o control sobre el contenido de diversos lotes.
- Háblale acerca de las drogas como la ketamina, que comenzo como un estupefaciente legal pero ahora es ilegal y se sabe que produce serios efectos secundarios incluyendo dano irreparable en la vejiga, a veces incontinencia.
- Comienza a hablarles y a educarlos, al igual que a ti mismo, antes de que alcancen la edad de experimentar.
- Ponte abusado con el mundo de los conciertos, y checa la actitud y los planes de tu adolescente antes de que le des permiso de asistir.
- No ignores ninguna senal de paranoia (miedo irracional extremo), niveles elevados de ansiedad (preocupacion implacable e incontrolable) o ataques de panico. Busca ayuda médica de inmediato.

Investiga en sitios web sobre drogas legales e ilegales, especialmente las baratas, y los efectos secundarios de muchas de las sustancias químicas de diseno

disponibles para uso legal. Esto te ayudara a ser tan objetivo como sea posible en todo el asunto y podría ayudar a tu adolescente a pensar y hablar de estos temas contigo. Por ejemplo, ¿son adictivas?, ¿estan ligadas con la psicosis?, ¿podrían agravar los niveles de ansiedad / paranoia en un adolescente que ya esta bajo en confianza / autoestima?, ¿la depresion es un efecto secundario? Plantearte este tipo de preguntas te da la autoridad y el conocimiento necesarios para cuando tengas la conversacion con tu hijo. Él necesita saber en lo que se puede estar metiendo, tanto a corto como a largo plazo.

Otras drogas

A continuacion te presentamos un resumen de otras drogas comunes y sus efectos. Hemos incluido las mas conocidas, pero hay muchas drogas alla afuera, por lo que este compendio no es de ninguna manera exhaustivo.

Drogas estimulantes o anfetas

Estan basadas en anfetaminas y trabajan acelerando la actividad en el centro de recompensa. Dan mucha energía, permitiendo a los usuarios permanecer despiertos toda la noche, por lo que se usan en conciertos y antros. Sin embargo, también puede exacerbar cualquier tendencia agresiva de los usuarios. La cocaína era la madre de las drogas para fiestas, pero alternativas mas baratas como el éxtasis (MDMA) y la mefedrona se lanzaron como estupefacientes legales. Ahora son ilegales. Hay alternativas legales que se venden como el estupefaciente herbal con base en éxtasis.

Drogas anestésicas o alucinógenas

Estas drogas dan una sensacion placentera, intensa y euforica, mientras distorsionan las percepciones sensoriales. El LSD (por sus siglas en inglés) y los hongos alucinogenos son los viejos y establecidos, pero la ketamina (un tranquilizante de caballos) es una de las nuevas drogas.

Opiaceos o sedantes (depresivos)

Los opiaceos producen un estado de euforia y relajacion al sedar y calmar el cerebro como la morfina y la codeína. Como ejemplos tenemos a la heroína, el alcohol y la

marihuana.

Medicación y automedicación

Parrandear mucho a menudo desemboca en alguna enfermedad (por ejemplo, gripa, fiebre glandular, laringitis) y una generación de jóvenes está usando drogas que requieren prescripción médica y drogas que no la requieren para recuperarse. Algunas de las más populares están enlistadas a continuación, junto con los efectos obtenidos si se abusa de la dosis y se hace caso omiso de las instrucciones. Pero ten en mente que hay muchas más; esta lista no es absoluta:

- El ibuprofeno acompañado de largas cantidades de alcohol produce sangrado estomacal.
- Analgésicos más fuertes tales como la codeína combinados con alcohol incrementan la somnolencia.
- Los medicamentos para la tos que contienen dextrometorfano (DXM o DM) son inofensivos si se usan para lo que están hechos. Sin embargo, cuando se combinan con alcohol se vuelven adictivos y pueden ser alucinógenos.
- Las drogas para el TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) —que funcionan igual que el Ritalin— y las bebidas y pastillas con base en la cafeína promueven la atención y el enfoque, y se usan para permanecer despiertos por largas horas, para fiestear y para estudiar. Este efecto es fugaz y le sigue un bajón dramático de energía.
- Los somníferos tienen un efecto fulminante pero interfieren con los patrones naturales del cuerpo, haciendo que sea difícil dormir sin ellos. Son altamente adictivos.

Lo que puedes hacer:

- ¿Tu hijo compra regularmente remedios que no requieren receta médica o visita al doctor para conseguir más recetas? ¿Sabes qué está comprando y tomando?
- ¿Tu hijo es capaz de decir que no a sus amigos y optar por pasar una noche tranquila en casa cuando se siente algo cansado o acaso se la sigue hasta prácticamente colapsar?
- Mantente atento a evidencias de cualquier medicamento que se esté

usando con regularidad (por ejemplo, laxantes).

Si presientes que tu adolescente puede estar automedicandose, alértalo sobre los efectos secundarios del uso prolongado de medicinas que requieran o no receta médica.

Comportamiento de autolesionarse

La autolesion incluye cortarse, quemarse o rascarse la piel para causarse dolor físico. Los beneficios de practicar comportamientos de autolesion son similares a los de muchas otras estrategias de afrontamiento. Las respuestas bioquímicas internas al dolor autoinfligido dan sentimientos de confort y anestesian la mente. También pueden convertirse en una estrategia para manejar y regular sentimientos abrumadores e incontenibles.

Aunque los adultos afectuosos y los servicios de apoyo se rasguen las vestiduras ante este habito, lo que se deja de lado es la razon por la cual el adolescente necesita recurrir a esta estrategia de afrontamiento en primer lugar. ¿Acaso la ansiedad soterrada como resultado de la vida en el hogar, su miedo al fracaso en la escuela, su baja autoestima debido a su imagen o sus tendencias perfeccionistas a causa de plantearse metas anormalmente altas? Si estas enfrentando un caso de autolesion con tu adolescente, el pensar en estas posibles causas te ayudara a enfocarte en el problema real que hay detras. Por ejemplo, si tu instinto te dice que la ansiedad de tu hijo esta siendo atizada por miedo al fracaso, puedes tratar de aliviar esto confortandolo y ayudandolo a modificar sus expectativas. Lo importante es tener en mente que la estrategia de afrontamiento es un síntoma, igual que los trastornos alimentarios.

Lo que puedes hacer:

- Confía en tu instinto. Si presientes la existencia de un comportamiento de autolesion, trata de entablar una conversacion con tu hijo, aun cuando pueda ser difícil.
- De manera cuidadosa aliéntalo a que se acerque y exprese sus sentimientos en lugar de almacenarlos.
- Ensénale como hacer esto hablando tú de sentimientos: los tuyos, los de un

personaje de una película o un libro, o de tus observaciones acerca de un extraño.

- Ayúdale a vincular su comportamiento con sus sentimientos (ansiedad / inseguridad subyacente) para que comiencen a ver que su comportamiento es una estrategia de afrontamiento.

Si crees que tu hijo podría estar autolesionándose, además de cualquier ayuda que tú le brindes, es importante buscar terapia y consultar a tu médico general. Recuerda que el comportamiento de autolesión apunta hacia una dificultad con la expresión y la contención emocional.

Muchos de los hábitos y pasatiempos discutidos con anterioridad conllevan un alto riesgo de causar daño a tu adolescente y a otros. Las consecuencias casi siempre son destructivas para la moral, la estima, la salud de cuerpo y mente y las relaciones. Lo preocupante es cuando un joven ya no puede funcionar sin su estrategia elegida para regular o impulsar su humor. Es entonces cuando resulta vital que los padres intervengan lo antes posible para tratar de ayudarles a descubrir alguna estrategia positiva a la cual pueda recurrir cuando lo necesiten.

MOMENTO PARA QUE LOS PADRES SE AVIVEN

Puede ser aterrador cuando las cosas comienzan a darse y es tentador hacerse de la vista gorda y esperar que al adolescente se le quite con la edad. *Sin embargo, si se deja que los asuntos subyacentes se pudran, la estrategia de afrontamiento probablemente se convertirá en un problema mucho más grande.* Si cualquiera de los asuntos de los que hablamos en este capítulo te prende los focos rojos, ahora es el momento de poner a un lado las lamentaciones («Todo es mi culpa, soy un mal padre») y mejor enfocar la energía en hallar formas constructivas de ayudar a tu hijo. Algunos padres prefieren no hablar con su hijo sobre sus hábitos porque puede darse una confrontación. Alternativamente, corren el riesgo de volverse impopulares si imponen límites y fronteras. O pueden ser considerados patéticos, fastidiosos y no tan buena onda como otros padres. Confrontar un problema con tu adolescente no es fácil, pero junto con las sugerencias específicas en cada una de las secciones anteriores, ten en mente que:

- Enfrentar los demonios y ayudar a tu hijo a vencer lo que realmente lo inquieta desarrolla la capacidad de recuperarse en un futuro. No siempre es posible evitar traumas o trastornos en la vida de tu hijo, pero es una oportunidad para que le ayudes a encontrar modos funcionales de afrontamiento que se convertiran en habitos para toda la vida.
- Algunas veces, los traumas que se remontan a los días antes de que hablara pueden resurgir como un comportamiento inestable mientras el cerebro organiza su sistema de archivo.
- Algunas veces un mal comportamiento se ha mantenido latente por años, pero adquiere intensidad durante el periodo de la adolescencia.
- Los adolescentes tienen una tendencia a creer lo que ellos quieren creer, así que prepárate para enfrentar su resistencia cuando abordes conversaciones difíciles.
- Utiliza artículos de periódico, historias de amigos, personajes de películas, celebridades o videos de YouTube para entablar una conversacion.
- Los adolescentes son altamente influenciados por sus compañeros. Que no te releguen a la banca. Mantente involucrado e informado sobre sus intereses, actitudes y pasatiempos.
- Escoge tus palabras con cuidado. Si detectan crítica en ellas, se cerraran.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Las estrategias de afrontamiento, ya sean saludables o negativas, trabajan provocando la liberación de dopamina placentera en el cerebro, dando como resultado un cambio de humor positivo.
- Los adolescentes necesitan experimentar y correr riesgos conforme crecen. Permanece alerta de cualquier extremo.
- Si un mal habito se vuelve una estrategia de afrontamiento regular cuando las cosas no van tan bien, sentara las bases para que se convierta en una adicción cerebral.
- La clave para comprender las estrategias de afrontamiento negativas es entender qué ha provocado que tu adolescente recurra a ella (tal vez una pérdida, miedo o enojo).
- Antes de que las estrategias de afrontamiento negativas se conviertan en una medida necesaria o acostumbrada, trata de avivarte y enfrentar

a tu adolescente en discusion.

- Cuando las cosas se salgan de control, busca ayuda y apoyo profesional.

CAPÍTULO 7

¿QUÉ SUCEDE EN EL MUNDO DIGITAL Y TECNOLÓGICO?

La configuracion familiar de nuestros hogares hoy en d a: el adolescente monosilabico y de ojos vidriosos en profundo dialogo con su pantalla... La pregunta no es ¿que podemos hacer con la web?, sino mas bien ¿que nos hara ella en terminos de nuestra identidad?... ¿No es una reminiscencia marginal del nino pequeno diciendo «¡Mira, mira mama!, ya me puse mi calcet n!»

Baronesa SUSAN GREENFIELD,
científica, escritora y locutora

Nos guste o no, la manía digital ha sacudido al mundo en la última década, mas o menos, y llego para quedarse. Esta generacion de *screenagers* (adolescentes con aptitudes para y que pasan largas horas frente a las computadoras y el internet) ha sido conectada a la revolucion tecnologica y digital. Aunque hay beneficios innegables —el acceso a la informacion, la comunicacion instantanea, el mantenerse en contacto a través de las redes sociales— también hay evidencia cada vez mayor del impacto negativo a largo plazo que la tecnología puede llegar a tener en los ninos, tanto menores como mayores. Muchos estan pasando largas horas inmersos en sus pantallas de entretenimiento sin sentido o en actividades hiperestimulantes que resultan en un doble dano. Éste tiene lugar en el proceso de pasar interminables horas enfrente de la pantalla (jugando, viendo television, mensajeando / comunicando) ademas del contenido de algunos de los materiales (por ejemplo, la pornografía o sitios web que apoyan los desordenes alimentarios, las apuestas, la influencia del medio y la publicidad en general).

Tanto el proceso como el contenido causan caos en las funciones cerebrales y las rutas de adiccion, tambien en las actitudes, los valores y el comportamiento en desarrollo de la mente. En pocas palabras, la salud mental en desarrollo de tu hijo y su

persona en general. Además, existe preocupación por los efectos potencialmente dañinos en un niño que pasa 24 / 7 cerca de la radiación electromagnética emitida por su computadora portátil y teléfonos celulares, que puede afectar sus patrones de sueño.



LOS PROS Y LOS CONTRAS DEL INTERNET

Sabemos que los vulnerables cerebros jóvenes se moldean por sus preocupaciones y opiniones diarias, lo cual significa que los adolescentes inevitablemente serán moldeados por la interacción pasiva o activa que tengan con las pantallas, ya sea que las utilicen para comunicarse, para información o para aprender.

La sociedad del internet

Como fuente de conocimiento, el internet transmite información sobre una

enormidad de asuntos directo a tu casa, de la que gran parte es útil, interesante e inofensiva. *Pero tambien hay un lado insidioso en el que actua como un veh culo poderoso para comunicar actitudes y estilos de vida emergentes, algunos de los cuales pueden ser preocupantes para ti.* El medio permite que estas ideas —a veces negativas— se difundan rapidamente, como un virus, entre una generacion de jovenes ansiosos por buscar, descubrir y aprender cosas nuevas.

Los jovenes de hoy en día son influenciados y fuertemente regidos por los medios y lo que éstos promueven, aun mas que por la sabiduría de la vieja generacion. Como resultado, es probable que nosotros, como padres, enfrentemos un giro radical en las actitudes y los valores de nuestros hijos. Debido a ello, es buena idea mantenerte al tanto. Sé consciente de lo que se esta ofreciendo en internet y en la television, y utiliza el precioso tiempo con tus hijos para tener conversaciones espontaneas que puedan revelar sus gustos. Los jovenes son curiosos por naturaleza y sus mentes son como esponjas, pero algunas de las cosas que descubren en línea necesitan ajustarse a opiniones y actitudes reales para que tu adolescente crezca con un punto de vista mas amplio y balanceado.

Una razon por la que el mundo del internet es tan atractivo es que funciona como una comunidad en sí misma, la cual, como una sociedad, esta construida sobre acuerdos y creencias que ayudan a darle forma a la cultura y el comportamiento del grupo.

El apoyo del internet

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que a menudo se encuentran fragiles emocionalmente y tienen inseguridades respecto de su imagen, haciendo al internet aún mas seductivo por su evasion, consuelo, apoyo o ayuda. Hay informacion practicamente sobre todo: como perder peso, drogas, sexo y, desafortunadamente, hay incluso sitios web acerca de suicidio. Esto presenta obvios peligros para una mente joven, impresionable; y si una criatura esta decaída emocionalmente y es incapaz de obtener ayuda de sus padres, familia, escuela o amigos, es todavía mas propensa a buscarla en el internet. Un adolescente que tenga la tendencia natural a aislarse cuando esta bajo presion, por ejemplo, puede que busque apoyo o respuestas en línea. El internet resulta el foro perfecto para atraer jovenes solitarios, aislados, deprimidos, que se sienten fuera de control,

indefensos o con malas habilidades sociales y que estan buscando ayuda. Los adolescentes pueden facilmente deslizarse hacia el aislamiento o la soledad, así que trata de asegurarte de que esto no suceda al alentarlos a conectarse y entablar conversacion con otras personas y a que tengan muchos intereses.

Los sitios web pueden ser una espada de doble filo. Por ejemplo, los sitios sobre desordenes alimentarios parecen ser útiles y amables, al ofrecer foros en línea y grupos donde otras personas que piensan parecido pueden reunirse virtualmente y conectar. Lo que sucede con un niño vulnerable es que se transporta a un mundo donde repentinamente se siente seguro, incluido, normal y pertenece a esta nueva ciberfamilia. Al no tener que expresar su debilidad y enfrentarla en el mundo real, puede esconderse detras del confort y el velo del anonimato del mundo en línea.

COMUNICACIÓN Y SOCIALIZACIÓN EN LÍNEA

Los humanos son criaturas sociales con una necesidad y un impulso biologico integrados para conectarse, comunicarse y establecer relaciones significativas porque ofrecen buenos sentimientos de proteccion, confianza, seguridad e intimidad. *El incremento del numero de pantallas ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, desplazando horas que antes podr an haber sido usadas en una platica cara a cara con todos los beneficios que la socializacion y la amistad genuina brindan.*

Las computadoras portatiles, los teléfonos celulares y las tabletas juegan un papel integral en la forma como funciona nuestra sociedad; la mayoría de nuestra comunicacion, socializacion y entretenimiento consiste en algún tipo de pantalla . Ciertas actividades que se llevan a cabo en una pantalla tendran un impacto visible en la personalidad de tu criatura y algunos adolescentes seran afectados de forma mas desfavorable que otros, así que mantente alerta a como esta respondiendo tu hijo.

Señales tempranas de alerta

La advertencia de que las cosas van en la direccion equivocada puede detectarse en:

- Cambios de comportamiento pre o post actividades en una pantalla: demandante, agresivo, sin sueño, malhumorado, letargico o poco colaborador.

- **Lenguaje negativo:** «Tengo que...», «Siempre tengo que...», «Quiero...», «Estoy obsesionado con...», «Soy adicto a...», «Estoy cansado...».

Ansiedad social

Ten cuidado de saber si es primero el huevo o la gallina. Si tu hijo se siente inseguro o ansioso puede encontrar confort en el aislamiento, en actividades solitarias frente a una pantalla para reducir la comunicación cara a cara. *Sin embargo, lo irónico es que la reducción de interacción humana que resulta de este tipo de socialización disminuye los sentimientos de protección, confianza y seguridad, desarrollando así un ciclo negativo.* Mientras menos seguro se sienta un adolescente, más buscará en la tecnología su dosis de socialización y mientras más haga esto, tendrá menos experiencia de comunicación real. Encajara menos socialmente y, como resultado, se sentirá más inseguro. Como padres, podemos ayudar a proteger a nuestros hijos contra esto al asegurarnos de que se involucren en reuniones sociales con familia y amigos, y a que no busquen excusas para evadir el contacto.

La comunicación a través de la pantalla trae consigo un potencial considerable que provoca ansiedad. La ansiedad es detonada por amenazas, de la misma forma que en la época de las cavernas, pero las amenazas que se perciben hoy en día están vinculadas con la supervivencia social más que con la física. Aun cuando los adolescentes siempre estaban preocupados por lo que la gente pensaba de ellos antes de que llegaran las redes sociales, la diferencia era que no tenían al resto del mundo para compararse o competir con ellos. Las identidades retocadas de los adolescentes de hoy en día alimentan un deseo frenético por verse bien siempre y por una fijación excesiva en su propia apariencia, lo que puede causar sentimientos de baja autoestima.

Una dependencia excesiva en la tecnología es un comportamiento como cualquier otro con el cual estés lidiando. Intenta ver a través de él a la ansiedad y al miedo, que usualmente son los detonantes ocultos para todo tipo de manifestaciones de mal comportamiento.

La llegada del internet ha significado que los jóvenes de hoy están inundados de exigencias que provocan ansiedad sobre:

- Su identidad digital y mantener su imagen pública intacta.

- Su privacidad.
- El miedo a perderse de algo (FOMO por sus siglas en inglés) / insuficiencia.
- Tener que estar disponible 24 / 7 para responder a exigencias entrantes.
- Grabar y compartir cada experiencia.
- No tener tiempo ni libertad para disfrutar del momento.

El mundo cibernético esta presurizado y puede estar contribuyendo al aumento de comportamientos, hábitos y pasatiempos inestables en tu hijo.

El poder de la amistad real

Mucha de la socialización de hoy en día sucede con grupos que se forman a partir de los mensajes, conexiones en Facebook, ligas, foros, seguir o conseguir seguidores, chats y juegos en línea. Todas éstas son formas en las que hoy en día los jóvenes pueden sentirse conectados y populares. La comunicación en línea reduce las inhibiciones y ofrece un potencial de mayor familiaridad, por lo que la gente se siente capaz de decir más de lo que dirían cara a cara. Una relación potencialmente inapropiada se puede sentir como íntima de forma muy rápida. Sin embargo, la palabra escrita también tiene el poder de crear malentendidos y los nuevos amigos necesitados pueden ser transitorios y carecer de la profundidad de una amistad real. *Una buena relación cara a cara y una retroalimentación no verbal dan la sensación real de conexión e intimidad que la conexión digital no puede reemplazar.*

Es vital asegurarte de que tu hijo tenga acceso a una base sólida de amigos apropiados. Aún mejor, asegúrate de que tu casa sea un lugar donde los jóvenes puedan congregarse, socializar y pasársela bien sin depender de videojuegos o televisión. Puedes aprender mucho sobre el mundo de tu hijo solo observando como interactúa con sus compañeros. Facebook y el uso de su teléfono celular para mantenerse en contacto con sus amigos debe verse como un bono y algo extra a la amistad real.

Es tentador pensar que tu hijo está bien porque está chateando en línea con sus amigos, pero necesitas verlo con amigos reales para tener evidencia de que tienen una base sólida de amistad. Sin esto tu hijo puede estar socialmente ansioso y en realidad sentirse solitario sin que tú te des cuenta. Las relaciones basadas en mensajes o chats y grupos parecen dar confort a la ansiedad social, pero dejan a los

adolescentes vulnerables menos capaces socialmente.

Cuando los adolescentes de hoy se topan con un periodo desafiante en sus vidas existe el riesgo de que sean arrastrados al mundo digital, lo que agrava mas sus pensamientos, sentimientos y comportamientos inestables e inseguros. Al estar la salud mental de tu hijo en desarrollo, se precavido de a quien y a donde estan acudiendo por apoyo.

EL POTENCIAL DE ADICCIÓN

Tanto los *screenagers* como los padres bromea respecto a ser adictos a sus pantallas, ya sean telenovelas, su estatus en Facebook o revisando su teléfono cada tantos minutos (incluso durante la comida, juntas de trabajo, clases y en la cama en la noche). Desordenes modernos como la nomofobia (miedo a no tener acceso al teléfono celular; piensa en el trastorno de ansiedad por separacion) se detonan al entrar en panico porque lo que se percibe como línea de vida ha sido cercenado («¡Nadie se puede poner en contacto conmigo!») junto con FOMO si la siguiente dosis social se ve amenazada.

En terminos de potencial de adiccion vale la pena recordar que la adiccion a la pantalla es un desorden genuino (por ejemplo, videojuegos) y las pantallas son una puerta facil, planteando de manera insidiosa un riesgo muy real para tu adolescente (por ejemplo, pornografía y apuestas) de la misma forma que el alcohol y las drogas. El problema es que son aún mas faciles de adquirir 24 / 7, entubadas a la casa a un precio razonablemente bajo y algunas veces son consideradas una parte normal (y necesaria, para la tarea y el trabajo) de la vida de hoy.

Ser adicto a las pantallas

El capítulo 6 examino como se puede depender de las estrategias de afrontamiento; por ejemplo, consumir alcohol o drogas, para entusiasmar (a alguien que esté triste / deprimido), calmar (a alguien que esté estresado / enojado) o entumecer (a alguien que esté ansioso / asustado) y como el usar estas estrategias puede convertirse facilmente en un habito adictivo. Algunos adolescentes estan genéticamente predispuestos a la ansiedad y son mas propensos a desarrollar una estrategia de afrontamiento compulsiva o adictiva para sofocar su desorden emocional. Pueden ser mas vulnerables a la adiccion a la pantalla.

Considera estas formas aleccionadoras en que las necesidades y hábitos pueden sorprender:

- **Adicción:** a pasar horas en otro mundo de compras en línea.
- **Habito:** de traer el teléfono celular en el bolsillo y revisar los e-mails 24 / 7.
- **Compulsión:** de seguir apostando, a pesar del riesgo.
- **Dependencia:** del teléfono celular, que resulta en pánico cuando se extravía.
- **Necesidad:** de seguir visitando sitios pornográficos a lo largo del día, a pesar del riesgo de ser descubierto.
- **Obsesión:** de ver ciertos programas de televisión repetidamente por largas horas.
- **Anhelar:** los videojuegos y no detenerse, pese al hambre o al cansancio.
- **Enamoramiento:** de Facebook y acosarse a uno mismo para revisar que el perfil esté al nivel.

¿Qué esta disponible en tu hogar?

La mayoría de los hábitos que se llevan a cabo en una pantalla tienen poco valor intrínseco, sin embargo hay un desconcertante despliegue de ellos disponible. Su valor esta en que parecen ofrecer algo placentero y emocionante, o proporcionan un refugio al *statu quo*. Veamos entonces las actividades mas inmediatamente accesibles y populares que se llevan a cabo en una pantalla, además de las desventajas potenciales del acceso sin restricciones.

Redes sociales

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la frustración de ver a nuestros hijos revisando ansiosa y compulsivamente su estatus a lo largo del día y transmitiendo cada uno de sus movimientos. Aparte del FOMO, les resulta cada vez mas difícil desconectarse completamente y disfrutar lo que sea que estén haciendo de forma privada y en el momento.

Material privado y fotografías de tu hijo pueden ser transmitidos sin permiso por otra persona, lo cual plantea el importante asunto de las fronteras entre experiencias públicas y privadas. La distinción entre estas dos es cada vez mas difícil para los adolescentes de hoy y ayudarles en esto es vital para aprender el

fundamental arte de decir no cuando sea necesario. Éste es el inicio de la autovigilancia. Como padres, podemos ayudar a sensibilizarlos sobre las cosas que deberían ser privadas alentándolos a pensar donde pintarían la raya por sí mismos. Las celebridades y las personalidades públicas ofrecen payasadas y ejemplos que pueden ser útiles para iniciar conversaciones con tu adolescente.

Las redes sociales también proveen una plataforma de comunicacion que puede cambiar como tratarías a otras personas, particularmente cuando un grupo de «amigos» se ve involucrado. Se estan llevando a cabo estudios sobre si las redes sociales proveen un nuevo foro para malos habitos sociales (por ejemplo, groserías, chismes y malicia). La cuenta de Facebook de tu hijo probablemente es un secreto cuidadosamente resguardado y, aunque comenzar a desarrollar su propia identidad es una parte crucial de crecer, la ausencia completa de orientacion adulta lo deja vulnerable a desarrollarse de maneras desagradables.

Estar pendiente

Permanecer atento a lo que esta sucediendo no es facil. Algunos padres pueden elegir hacerse amigos de su hijo en Facebook, pero se sabe que algunos hijos abren una segunda cuenta. Una idea es que una persona adulta que a tu hijo le caiga bien y respete (por ejemplo, hermana o primo) pueda revisar que la pagina de tu hijo se vea bien y tal vez pueda senalar con gentileza las imagenes y comentarios imprudentes.

Futuros jefes a menudo revisan Facebook para darse una idea de la clase de persona que es un empleado en potencia cuando bajan la guardia, por lo cual es importante que los adolescentes no publiquen algo que no son. Facebook también publica material inapropiado, el cual luego parece normal para el público. Mantente al tanto de lo que esta sucediendo en el mundo de Facebook y busca limitar la cantidad de tiempo que tu hijo pasa en las redes sociales.

Sitios web sobre desorden alimentario

Antes del internet, las posibilidades de que mujeres jovenes encontraran informacion sobre como desarrollar un desorden alimenticio eran muy pocas. Ahora

existen sitios pro-ana (anorexia) y pro-mia (bulimia) que crean foros en línea donde mujeres que piensan parecido (casi) pueden reunirse y compartir consejos a detalle sobre dietas, purgas, uso de laxantes y demás, y de como desarrollar el tipo de estrategias de evasión para resistirse a la ayuda o el tratamiento apropiado.

Las mujeres jóvenes son aplaudidas y alentadas por la comunidad en línea y les ofrecen consejos útiles de como manipular y enganar a los adultos que pudieran vigilar su ingesta calórica. Los sitios web y chats ofrecen foros de admiración elogiando las virtudes de la anorexia y la bulimia y las presentan como opciones de estilo de vida más que desórdenes dañinos. El atractivo de competir con el mayor número de seguidores atrae particularmente a los adolescentes aislados y vulnerables quienes están batallando con su autoestima, a la vez que forjan una nueva imagen, actitudes y comportamientos adultos. Con el cerebro adolescente programándose a sí mismo para los hábitos adultos, es crucial establecer comportamientos saludables ahora.

Aunque de forma más predominante en las mujeres, en los últimos años hay un número creciente de hombres desarrollando desórdenes alimentarios, así que prepárate con información acerca de qué hay allá afuera al alcance de tu hijo.

Información en línea sobre estupefacientes legales

Nada es más fácil que tener acceso a estupefacientes legales. Se anuncian en línea, están disponibles de inmediato en cualquier tienda y pueden ser comodamente entregados en tu domicilio con el cartero fungiendo como proveedor. Paquetes discretamente marcados como «producto químico / herbal» o «únicamente para uso de laboratorio» o «no para consumo humano» es poco probable que llamen la atención de los padres. No están ni regulados ni probados y los adolescentes están expuestos a sitios web en constante cambio informándoles sobre la última pastilla que hay que tomar, por lo cual saber qué se está promoviendo es importante para nosotros como padres.

Sitios de autolesión

Sin haberse conectado y haberlas visto es difícil que los padres crean que existen sitios web que promuevan varios tipos de autolesión deliberada, como el cortarse. Algunos sitios rechazan agresivamente a aquellos quienes dejan la autolesión, haciendo más difícil para algunas personas renunciar a la validación y el

sentimiento de pertenencia que obtuvieron al formar parte del grupo en línea. Esto hace todavía mas difícil que cambien de comportamiento.

Si sientes que tu hijo es vulnerable, echa un vistazo a esos sitios para que sepas qué están vendiendo. Los adolescentes que encuentran difícil el expresarse o el estabilizar sus emociones son particularmente vulnerables de virar hacia la autolesión. Cualquier cosa que los padres puedan hacer para alentar en su hijo la tendencia de no reprimir las cosas ayudara a protegerlos de tornar a estos comportamientos.

Compras

Las compras en línea brindan una gran oportunidad de vaciar las arcas. La emoción de la caza, particularmente con los sitios de subastas, y la dosis de la compra da lugar a otra adicción: el comprador compulsivo. Con el tiempo, nos condicionamos a comprar cosas para sentirnos mejor, levantar nuestro ánimo, consentirnos o celebrar un triunfo. Los hábitos se establecen cuando tu adolescente ve algo que debe tener porque los demás lo tienen. Siente que lo necesita, se convence a sí mismo o a ti de que los hará sentir mejor, por lo tanto tu hijo (o tú) sucumben a él. Estos son patrones que están utilizando la misma ruta placer / recompensa de cualquier otra adicción. Si nosotros como padres podemos evitar utilizar recompensas materiales para celebrar un triunfo o compensar desilusiones, no estaremos condicionando a nuestros hijos para usar este hábito como una estrategia futura.

Información sobre la salud

Ante cualquier preocupación de salud o síntoma fuera de lo común, tu adolescente recurrirá al internet para averiguar todo lo que pueda al respecto. La información fragmentada y parcialmente comprendida, y a menudo sacada de contexto, aumenta la ansiedad y la preocupación por lo que, con frecuencia, llega a conclusiones erróneas. Asegúrate de tomar en serio sus preocupaciones, algunas veces tu consuelo y atención pueden ser suficientes para aliviar los síntomas, pero una visita al doctor puede ayudar a que los dramas psicósomáticos (mente / cuerpo) futuros no se detonen tan rápido. Muchos de sus dolores y sufrimientos probablemente son inducidos por su estilo de vida. Ayúdalo a prevenir preocupaciones de salud futuras vinculando sus acciones con consecuencias.

Apuestas

Dejarse llevar por la excitación y la emoción de hacer una apuesta y obtener una recompensa monetaria afecta las áreas del cerebro responsables de la toma de decisiones, por lo que se ve obstaculizada la capacidad de detenerse. Aunque las mujeres no son inmunes a la carnada del juego, parece atraer más a los hombres. Antes de que el cerebro masculino haya establecido la capacidad de vincular las acciones con las consecuencias (alrededor de los 24 años) y el arte del autocontrol, las apuestas son un problema real para muchos jóvenes. El internet lo ha hecho mucho más accesible y un adolescente que se emocione de forma particular cuando gana o por la ganancia financiera puede ser más susceptible a esto.

Las apuestas en línea no solo son anunciadas extensamente y están disponibles de forma inmediata en un teléfono celular 24 / 7, sino que también es alarmantemente fácil hacer apuestas. El juego ofrece una ruta de escape de los dilemas de la vida real, así que mantente particularmente alerta si tienes un hijo que necesita distraerse de la realidad. El dano potencial no es solo el perder grandes cantidades de dinero, sino también el serio colapso emocional, incluyendo vergüenza y desesperanza. Hablar con tus hijos acerca de la velocidad con la que las pérdidas suelen acumularse puede ayudarles a vincular la acción con la consecuencia. Una vez arraigado, el juego es un hábito difícil de superar; por lo que si tienes preocupaciones respecto a tu adolescentes en relación con esta adicción, hay información sobre terapias y sistemas de apoyo.

Pornografía

No hay forma de negar el hecho de que la pornografía es un gran negocio. En un abrir y cerrar de ojos, la industria ha crecido con una facturación mundial de miles de millones de dólares. Con millones de sitios / páginas disponibles en línea a tan solo un clic del *mouse*, los padres de hoy no tienen el confort de prevenir que sus hijos vean material pornográfico simplemente con deshacerse de la revista usada escondida bajo el colchón.

Los padres tienen muchas reacciones cuando surge el tema, que van desde sonrisas infantiles traviesas («Un poco de diversión», «Nunca nos hizo algún dano»), el adoptar la postura moralista («¡La gente que ve pornografía es depravada, debería estar prohibida!»), hasta la repulsión y el esconder la cabeza como avestruz («Repugnante, no quiero enterarme»). Cualesquiera que sean tus valores o posturas

respecto a la pornografía, la verdad incomoda sobre lo que ha cambiado es:

- La edad a la que los (usualmente) hombres jóvenes están teniendo acceso al material (desde más o menos los nueve años)
- El número de niños que son expuestos a material inapropiado para su edad
- El volumen de material disponible en línea (en el Reino Unido unas 52 millones de páginas)
- La forma en que es presentado: como película, en lugar de fotos
- El contenido y su extensión, que es altamente explícito, apenas legal, a menudo violento, diverso, degradante, impersonal, irreal y traumático
- La accesibilidad 24 / 7 en movimiento y en la escuela u hogar
- El efecto que está teniendo en los valores, las actitudes y el entendimiento sobre el sexo de una generación de jóvenes
- La normalización y la aceptación de prácticas sexuales con menores / variadas / impersonales / sin compromiso
- La aceptación de las posturas de unos cuantos que se están difundiendo como un virus a través de redes sociales / medios para convertirse en valores sociales generalizados

Desarrollo sexual saludable para adolescentes

Los cambios hormonales, la curiosidad natural, la exploración y la experimentación deberían encender los sistemas sexuales del cerebro de un joven. Esto comienza a suceder alrededor de los ocho o diez años de edad pero continúa hasta la pubertad. Despacio, con el paso del tiempo, su identidad sexual debería desarrollarse antes de su primera experiencia sexual. Desarrollar una capacidad y orientación sexual, una actitud sana hacia el sexo y el sentirse bien acerca de tener una relación mutuamente satisfactoria son piezas clave en esta transición.

Curiosidad emocionante

Aprender como hacer algo bien involucra a la curiosidad y la experimentación. La experiencia práctica enciende el centro de recompensa del cerebro y los químicos placenteros ayudan a la mente a desarrollar pensamientos y opiniones sobre aptitudes. En términos de aprender como tener una relación íntima, es necesaria una construcción lenta que involucre prueba y error, y descubrimiento. Parte del

proceso de construir intimidad requiere confianza mutua, calidez y respeto, con lo cual se desarrolla un entendimiento de lo que es satisfactorio y funcional para las dos personas involucradas.

Disfunción sexual

Para un joven que aún no ha experimentado una relacion mutuamente satisfactoria, las imagenes pornograficas en movimiento (en lugar de fotos fijas en una revista) de hoy en día causan un corto circuito en el establecimiento de las rutas de excitacion en lenta construccion en el cerebro al entregar una experiencia ya hecha de gratificacion instantanea que deja su huella en la memoria. Los vínculos entre la mente y el cuerpo del adolescente en este caso estan siendo entrenados para responder solo ante pornografía fuerte para lograr excitarse, cualquier cosa menor simplemente no mantendra el barco a flote.

Es difícil no vincular el tipo de pornografía de hoy en día con el agudo incremento de informes de disfuncion sexual entre jovenes en sus veinte anos reportando dificultades para obtener o mantener una ereccion o con la eyaculacion. Los jovenes estan asombrados con la conexion que existe entre ver pornografía y la disfuncion sexual. A largo plazo, hay un riesgo de adiccion, enfermedad mental y disfuncion física persistente.

La curiosidad mató al gato

La pornografía en línea expone un monton de diferentes comportamientos y practicas sexuales. Es fuerte, impersonal, fetichista, violenta o degradante, y como padres debemos ver una pagina pornografica para observar a qué estan expuestos nuestros hijos. La realidad es que muchos de los adolescentes hoy en día estan modelando su comportamiento sexual con base en lo que estan aprendiendo y experimentando en línea. Mientras mas joven es un niño la primera vez que ve pornografía, sus expectativas sexuales seran influenciadas mayormente.

¡Den un paso adelante, padres!

Ver pornografía afecta de diferente manera a niños y niñas. Las conversaciones con los hijos deben basarse en hechos, ser claras y directas. Sin importar la dificultad del tema, necesitamos alertar a nuestros adolescentes de los efectos perniciosos de la pornografía y puede ser mas facil para ellos si el padre u otra figura masculina

importante aborda el tema. Aparte del impacto fisiológico, invoca preguntas importantes sobre respeto, moralidad y abuso de poder. Los padres y las figuras masculinas necesitan hablar con los niños adolescentes no solo una vez, sino regularmente, porque aún no existe educación generalizada sobre esto en las escuelas. Los padres divorciados tienen la oportunidad de resaltar obstáculos potenciales y arrepentimientos, y de reflexionar sobre las relaciones en general. Los niños necesitan un plano saludable de intimidad mutua en el cual puedan modelar sus actitudes y comportamientos sexuales en desarrollo. Esto les ayudaría a resistir las actitudes narcisistas y egoístas alimentadas por la pornografía en línea.

Las niñas también necesitan una conversación sincera sobre esto para tener la confianza de no sentirse presionadas para hacer algo que las haga sentir incómodas. Si tus hijos han tenido suficiente oportunidad para platicar contigo sobre este espinoso asunto seriamente, pueden tener un mejor entendimiento de lo que es aceptable y lo que no cuando estén bajo presión, y pueden sentirse capaces de preguntarte a ti en lugar de formar sus opiniones basándose en fuentes de internet, a veces dudosas.

Algunos hechos fuertes sobre la pornografía

- Estimula las neuronas espejo en el cerebro, dejando a la experiencia preparada para el comportamiento de reproducción e imitación, e incluso para experimentación indirecta de lo que se observa en línea.
- Esta vinculado con promover disfunción sexual en los jóvenes.
- Aunque menos niñas ven pornografía en línea, sus actitudes, prácticas y comportamientos están influenciados poderosamente por las expectativas de los demás.
- Una variedad de prácticas cuestionables se normalizan entre los adolescentes.

Una libido masculina decaída puede resultar en que las adolescentes relacionen esto con un atractivo sexual bajo, provocando un declive agudo en sus niveles de autoestima. Los efectos de ver en línea son inquietantes y como padres necesitamos revisar a qué es lo que nuestros hijos podrían ser capaces de acceder en el internet inalámbrico de la casa. El tener acceso al *wifi* en las recámaras trae consigo riesgos

obvios, así que de ser posible trata tener disponibilidad de internet solamente en los cuartos principales para que puedas vigilar de forma casual su actividad en línea. Los teléfonos inteligentes son mas difíciles de controlar pero los filtros para menores te ayudaran a limitar lo que se pueden ver en ellos. Un alto uso de datos en los teléfonos también sugiere estar mirando una considerable cantidad de videos; si esto esta pasando averigua qué esta viendo tu hijo. Esto ayudara a apoyar tus esfuerzos por ser proactivo en guiar a tu hijo en lugar de estar esperando a que se topen con el camino correcto.

Puede parecer una batalla perdida e inútil el tratar de mantener a los hijos lejos de la pornografía y sus efectos perniciosos. Pero finalmente lo que les ayudara a rechazar lo que ven es aprender de sus padres sobre los aspectos negativos de la pornografía, ademas de presenciar buenas relaciones familiares con todas sus complejidades.

Videojuegos

En el mundo de los videojuegos de hoy en día la euforia bioquímica recibida por el cerebro adolescente proviene de actividades sedentarias y sin mecanica (físicas, deportes). Los videojuegos dan como resultado un incremento de adrenalina (Sr. Pelea y Fuga) y testosterona, pero si no hay una liberacion física de esa euforia impactara en el comportamiento y la hiperactividad. La mayoría de los padres dicen que notan una caída en el comportamiento y el humor después de jugar, con un aumento de los niveles de confrontacion, agresion, enfurrunamiento y aburrimiento.

Muchos padres no saben realmente como estos juegos atraen a sus hijos, por lo cual es buena idea que ellos mismos prueben los juegos mas avanzados. Juega por una hora y luego haz que alguien lo apague con un alegre «¡La cena esta lista!». Haz una nota mental de tu humor, tus sentimientos, tu comportamiento y tus niveles de emocion (adrenalina). ¿Cuanto tiempo tardas en sentirte tranquilo y qué tanto influencia el juego en como ves al mundo real? Ahora súmale el hecho de que el controlador racional ejecutivo de tu hijo (la corteza cerebral, cerebro 3) no esta abierto al público y el cerebro impulsivo emocional esta bajo control. Esto te dara una mejor idea de cuan difícil es para los adolescentes jovenes el comportarse con sensatez cuando estan bajo una rafaga de adrenalina de juego y el poder separar la influencia de éste de la vida real. Platica con tu hijo al respecto y explícale algunos

de los procesos que suceden. Pueden parecer desinteresados, pero descubrirás que la mayoría de los adolescentes escucha avidamente cuando el tema que se discute es el como funciona y por qué.

En términos de tiempo utilizado en jugar, si puedes acordar un plan que tu hijo deba implementar estaras alentando su colaboracion y autodisciplina. Lo que quieres es que poco a poco se responsabilice de cuanto tiempo es aceptable jugar antes de que comience a deteriorarse el humor y el comportamiento.

La regla de una hora

- Como regla de oro ten en cuenta que por cada hora que tu adolescente pase sentado frente a la pantalla debe haber una hora que pase, idealmente al aire libre, haciendo algo físico (gimnasio, entrenando, nadando, bailando, boxeando, andando en bicicleta, paseando al perro, pescando).
- Las actividades bajo techo —leer, cocinar, escuchar música, actuar, dibujar / pintar y el ser creativo— también son buenas formas de mantener lejos de la consola a tu adolescente.
- El estar absorto haciendo algo también debería tener el beneficio extra de reducir la necesidad de tener contacto con su teléfono celular.

Hacer ejercicio

Los niveles de testosterona varían entre individuos y aumentan de forma natural con los deportes físicos competitivos. La testosterona tiene un impacto directo en la agresion. Cuando esto sucede en el campo de fútbol existe una salida natural para los agudizados niveles hormonales y los muchachos también estan aprendiendo como contener su enfado y tolerar la frustracion al practicar un deporte, así que es la forma ideal de aprender a comportarse bien en situaciones altamente competitivas. Los hombres necesitan aprender la autogestion, la autodisciplina y el autocontrol.

Así pues, dale a tu hijo muchas oportunidades (por ejemplo, a través de practicar deportes en familia) de afinar su control de autoregulacion y de desahogarse en los confines seguros del hogar. A algunos adolescentes les toma mucho tiempo aprender como hacerlo y, aunque ellos estan entendiendo esto, tú les puedes ayudar

a manejar su comportamiento para minimizar el malhumor y la agresión.

Positivos y negativos

Hay un montón de información contradictoria y desconcertante por ahí acerca de los efectos positivos y negativos de los videojuegos. Por un lado nos dicen que los niños que juegan tienen buenas reacciones y capacidades de observación. Pero eso en sí mismo no es suficiente. Para poder desarrollar la capacidad analítica en el cerebro, varias partes de éste necesitan trabajar en sinergia. Los videojuegos desvían el tránsito cerebral lejos del proceso de prestar atención, reflexionar y luego decidir una línea de acción, por lo que el niño no pasa tiempo procesando, aprendiendo y recordando lo que está haciendo o jugando. Con el tiempo las rutas en desuso de reflexionar y sopesar las cosas acumularán polvo. Trata de moderar estos efectos de los videojuegos al involucrar a tu hijo en actividades donde tenga que concentrarse, planear, construir, resolver problemas y demás.

Los videojuegos también afectan los niveles de responsabilidad. En el mundo de los videojuegos, lo que haces (aun cuando sea deshonesto) no afecta a personas reales y si no te gusta tu puntuación, puedes empezar de nuevo. En cuanto a la enseñanza de moralidad y conciencia, en los videojuegos no es posible, ya que hacer trampa significa hacerlo mejor.

Trata de realizar muchos juegos en familia (por ejemplo, golf, fútbol, tenis, voleibol, badminton, carreras, Monopoly, Scrabble, cartas) y juega limpio. No permitas siquiera la menor manipulación de los resultados ni dejes que las cosas sucedan de cierta forma para apoyar a un adolescente solo porque se está sintiendo triste. El triunfo se siente muy bien cuando le sigue a la desilusión y se consigue honestamente.

Los videojuegos también inevitablemente aíslan, resultando en menos amistades reales y para muchos adolescentes se vuelven adictivos. Jugar hasta muy entrada la noche conduce a privación de sueño, que agrava más el agotamiento postjuego. Mantente alerta de las señales de cansancio antinatural e impon límites de uso de computadoras en las recámaras.

Otro elemento problemático es el alto nivel de contenido sexual explícito en algunos juegos. Jugarlos en años tempranos (ocho o nueve años) comienza a normalizar el elemento pornográfico. Mantente al pendiente de esto y revisa qué juegos inapropiados para su edad hay en tu casa y averigua qué juegan tus hijos.

fuera del hogar. Sé sincero en tus discusiones acerca del tipo de actitudes y comportamientos representados que tú consideras inaceptables.

Juegos que involucren violencia y matanza tienen una influencia subliminal en el desarrollo de actitudes en la vida real, especialmente en niños jóvenes. Muchos juegos involucran matar para poder ganar, normalizando la violencia, las lesiones y la muerte, e insensibilizando a los niños hacia estas cosas. La conciencia, la empatía y la moralidad son víctimas de demasiados videojuegos.

Pregúntale a tu hijo con qué juegos se está entreteniendo. Haz que te los describa a detalle. Inspecciona sus procesos de pensamiento / sus opiniones / sus prácticas / sus valores en torno a las reglas / las metas del juego y cómo esto se suma al mundo real. Déjalo ventilar sus ideas acerca de la violencia, las lesiones y la muerte. Tus opiniones le ayudarán a acceder a las zonas de reflexión / sentimientos en su cerebro.

Teléfonos inteligentes

Trata de mantener los teléfonos fuera de las recámaras durante la noche y no los dejes cargándose en la mesa de noche ya que interfieren con los patrones de sueño del cerebro. Un sueño adecuado juega una parte importante en la lucidez y el humor durante el día, y también consolida el aprendizaje diario. Los adolescentes necesitan al menos nueve horas de sueño ininterrumpido por la noche y no muchos lo tienen. Esto resulta en bajones de humor y algunos incluso pueden caer en depresión a causa de un sueño persistentemente interrumpido.

Alienta a tu hijo a tener buenos hábitos mientras es joven, al tiempo que reduces los niveles de dependencia. Establece una zona para teléfonos celulares, digamos en la cocina, donde los aparatos puedan dejarse cargando. Aparte de las razones de salud, esto también minimiza las perturbaciones del sueño y la necesidad subconsciente de revisar si hay mensajes a la mitad de la noche. También puedes ayudarlos a adquirir el hábito de no revisar permanentemente cada mensaje de texto durante el día y enseñarlos a disfrutar del tiempo de descanso ininterrumpido, lo que reducirá los niveles de dependencia excesiva y de búsqueda de confianza. Recuerda, ellos también están observando lo que tú haces y están aprendiendo con base en lo que ven.

Los mensajes malentendidos conducen al drama

Los adolescentes tienden a carecer de la capacidad de detenerse y reflexionar mientras su cerebro emocional tiene el control. La palabra escrita conlleva solo el 20 por ciento del significado. El 80 por ciento de nuestra comunicacion se da a través del tono de voz, el lenguaje corporal, las expresiones faciales y demas. El *mensajear* aumenta la tendencia hacia los malentendidos y la ambigüedad puede colarse al ir leyendo mal las palabras. Por ejemplo, «¿Donde estas? Vienes tarde» se podría entender como crítica o preocupacion.

La capacidad de *mensajear* encaja en el plano de gratificacion instantanea. Mandar un mensaje enojado puede ser satisfactorio, pero su único proposito puede ser el agregar lena al fuego de la confrontacion. Lidar con «Él dijo... Ella dijo...» a través de mensajes de texto solo incrementara el drama.

No ser capaz de presenciar el impacto que el comunicado ha tenido en el destinatario reduce los niveles de empatía y responsabilidad. Ayuda a tu hijo a darse cuenta comentandole que su comportamiento y sus acciones sí impactan en otros. Si los mensajes que te manda te parecen cortantes, hirientes o groseros, díselo. Estaras ayudandole a desarrollar sus habilidades sociales.

¿Bromeando u hostigando?

Pueden surgir problemas muy rapido con respecto a las fronteras entre diversion / burla / bromas / hostigamiento / abuso entre los jovenes. La comunicacion escrita puede parecer muy severa. Algunos días el terreno emocional de nuestro adolescente puede considerar divertida la comunicacion con otra persona, pero otro día la misma comunicacion puede parecer hostigamiento. Si tu hijo no deja de meterse en líos con sus amigos, alientalo a leer sus mensajes en voz alta y a esperar antes de enviarlos, a tomarse el tiempo de revisar si tienen posibilidades de malentendido.

Dano a las relaciones

El elemento de gratificacion instantanea de comunicarse vía texto significa que los jovenes no desarrollan el arte de la conversacion social: hablar, esperar su turno, escuchar e interesarse en las opiniones de otros, responder y construir buenas relaciones. Si tu hijo tiene la tendencia de estar en modo «enviar» y te interrumpe cuando estas hablando, ayúdale a hacer conciencia y dile que es grosero empezar a hablar antes de que la otra persona haya terminado su oracion. En efecto, le estas

ayudando a estar en modo «recibir» y «enviar» al mismo tiempo. La conversacion es un arte y construye relaciones. Ser capaz de comunicarte verbalmente de forma correcta también es esencial para entrevistas de trabajo.

Televisión

La television es la manzana de la discordia en muchos hogares. Ver television reduce los niveles de dopamina y, con ello, los niveles de motivacion y la capacidad de aprender. Existen indicios de que largas horas frente al televisor pueden estar asociadas con los niveles elevados de TDAH y TDA, por lo que si tu hijo tiene predisposicion a las dificultades de aprendizaje, vale la pena supervisar las horas de television y tratar de incrementar sus pasatiempos y actividades.

También mantente pendiente del tipo de actitudes que se promueven en los programas que esta viendo. ¿Son éstas lo que tú quieres que aprendan? Hay una enorme seleccion disponible en tu television por cable / satélite, así que verifica que tus controles parentales sean adecuados y estén activos.

Como puedes ver, las consecuencias de permitirle a tu adolescente que abuse de la amplia variedad de actividades que se llevan a cabo en una pantalla son potencialmente graves. Tratar de restringirlas no es facil y requiere que nosotros como padres estemos preparados para ser impopulares, ponernos nuestro chaleco antibalas y estar listos para una detonacion. El beneficio positivo para el comportamiento de nuestro hijo y su salud en general lo compensaran a largo plazo. Salgan al aire libre y gocen de hacer algo juntos.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- La tecnología es responsable de un giro radical en las actitudes y valores de los adolescentes, y algunas de sus influencias son insidiosas y daninas.
- Algunos sitios web estan normalizando ideas inapropiadas y perniciosas. Los foros y grupos en línea atraen a adolescentes vulnerables alentando y aplaudiendo la participacion en comportamientos extremos.
- Minimiza el aislamiento alentando a tu hijo para tener una socializacion real cara a cara y actividad física.
- Un mundo en línea que opera 24 / 7 es muy presurizado y la

participacion regular promueve ansiedad social. Trata de tener una política de cero pantallas en las recamaras durante la noche para garantizar un mejor sueno y promover el buen humor.

- Existe un aumento en adicciones que se basan en tecnología, las cuales actúan en el cerebro de la misma forma que el alcohol y las drogas.

CAPÍTULO 8

APOORTE PARENTAL

Si los padres quieren darle un regalo a sus hijos, lo mejor que pueden hacer es enseñarles a amar los desafíos, a ser intrigados por los errores, a gozar el esfuerzo y a seguir aprendiendo. De esta manera sus hijos no tendran que ser prisioneros del elogio. Tendran, de por vida, una forma de construir y reparar su propia confianza.

CAROL S. DWECK, *La actitud del exito*

Este capítulo reúne los mas útiles acercamientos parentales para la transición de tu adolescente de niño a adulto. Sin importar si estas enfrentando altibajos adolescentes normales o batallando con dramas mas serios, tienes muchas estrategias y herramientas disponibles, proactivas y preventivas, o que simplemente pueden hacer que las cosas se sientan mejor. *Las reacciones y respuestas de los padres son de las herramientas mas poderosas que tenemos para influenciar de manera positiva en el comportamiento de nuestros hijos.* Mientras el cerebro adolescente hace sus ajustes tenemos una oportunidad vital de seguir dirigiendo las operaciones.

La forma en que interactuamos necesita adaptarse y cambiar para poder apoyar la creciente independencia de nuestro adolescente. *En este capitulo veremos mas de cerca esta cambiante dinamica de la relacion, involucrando al comportamiento y la comunicacion de ambos lados. Velo como ser y hacer: el como eres como persona y el que estas haciendo como padre en terminos de habilidades.* Una buena meta es recordar que estas tratando de presentarte a ti mismo como una buena experiencia para tu hijo.

La mayoría de nosotros vamos a encontrar que lo que atrapa nuestra atención son las cosas que serían mas beneficiosas para nosotros, así que permite a tu

instinto darte pistas en cuanto a donde enfocar tu energía. *Al final de este capítulo veremos la ley y el orden doméstico, y daremos ideas de cómo responder y reaccionar a los comportamientos inestables o rotundamente inaceptables para alinearlos a la vez que reducimos la necesidad de castigo ahora que tu hijo está en el umbral de ser un adulto.*

USA LA RELACIÓN CON TU ADOLESCENTE PARA ESTABLECER FUNDAMENTOS SEGUROS

Cuando tu hijo era pequeño tú estabas a cargo y tu papel era estar disponible y sobre ellos, protegiéndolos y asegurándote de que no les pasara nada. *Lo que tu adolescente necesita ahora es diferente y el cambio clave es que, aunque te necesita todavía, te necesita bajo sus propios términos, no los tuyos.*

Condicionamiento y socialización temprana

Cuando estamos batallando con comportamientos difíciles a veces no es fácil recordar que el comportamiento es introducido para un propósito social y para cumplir una necesidad interna.¹ Los humanos son seres sociales y los niños nacen con una necesidad innata de conectarse, pertenecer y sentirse importantes, primero ante sus padres y luego ante los demás. Recuerda aquellos primeros días cuando tu bebé todavía no hablaba, él te observaba a ti, su papa / mamá. En aquella época usaban su relación contigo para obtener tu amor, tu crianza y tu atención que aseguraban su supervivencia. La necesidad de tu atención sigue siendo, incluso ahora, la meta de su comportamiento, malo o bueno, y como hemos visto, si se siente inseguro, incierto, triste o frustrado, la espiral descendente de dopamina los empujara a comportamientos inestables.

Aquí nos enfocaremos en cómo nuestras reacciones a las payasadas de nuestro adolescente pueden ser utilizadas para modificar o condicionar su comportamiento de forma inconsciente para infundir un cambio positivo. Para hacer esto, necesitamos comenzar mirando hacia la ansiedad —el origen de todo comportamiento adolescente inestable— pero en esta ocasión desde el punto de vista de la relación entre tú y tu hijo.

Retrocediendo

Es difícil aflojar las ataduras de nuestros apegos mas cercanos. Discutimos los orígenes bioquímicos del trastorno de ansiedad por separacion y el comportamiento inestable en el capítulo 4. El trabajo de John Bowlby se enfoca en el apego temprano de los bebés a sus padres, y en sus respuestas a la separacion.² Su trabajo nos ayuda a comprender el inevitable proceso de separacion cuando un niño se mueve a través de la transicion de la adolescencia hacia la adultez. *Como regla de oro, ten en mente que apegos tempranos buenos –piensa en bebés tranquilos y estables– dan lugar a separaciones y transiciones tranquilas; en otras palabras, menos turbulencia adolescente.*

Cortar las ataduras e irse hacia el mundo exterior no debería ser una experiencia abrumadoramente agobiante, pero puede serlo para algunos. Debería ser un periodo emocionante para los adolescentes ya que pasan mas tiempo lejos de casa, experimentan con nuevas actividades y conocen gente nueva. Los sentimientos y memorias buenas adquiridas de estas experiencias deben incrementar la dopamina, lo que a su vez los impulsa y motiva a crecer como adultos seguros y exitosos.

Pero el truco esta en que éste también es un periodo donde los archivos de la memoria estan en el aire -y los viejos traumas, patrones de comportamiento y golpes emocionales pueden resurgir y frustrar el proceso. También interfieren los niveles de estrés bioquímico excesivamente sensibles y las hormonas embravecidas. *Lo que puede desencadenar el interruptor diferencial hacia dificultades y tener un impacto de efecto prolongado en tu adolescente es el trastorno de ansiedad por separacion.*

Estar separados pero juntos

Cuando tu adolescente era un infante y entraba en panico –piensa en el trastorno de ansiedad por separacion– regresaba a ti, su base segura, por confort y consuelo confiables para tranquilizar su angustia. Lo que esta sucediendo con tu adolescente no es muy diferente.

Una criatura cuya vida hasta la adolescencia ha sido predecible, consistente y segura con algo de exposicion (pero no abrumadora) a dificultades y pruebas, desarrollara un umbral razonable de tolerancia ante la desilusion. Debería ser capaz de resistir algunos de los desafíos o contratiempos nuevos de este periodo. Una criatura que se ha encontrado con dilemas mucho mas grandes siendo joven (cambios, mudanzas, pérdidas, dolor, confusion, trauma, fracaso, dolor emocional)

también puede tener buenos niveles de tolerancia, pero existe la posibilidad de que haya desarrollado una tendencia a exagerar y caer de picada en ansiedad y pánico ante un pequeño indicio de drama. El ser protegido o cobijado de cometer errores excesivamente o de aceptar desafíos también podría dejar al niño en aprietos para poder afrontar cuando se enfrente por primera vez con decisiones independientes. Esto puede provocar ansiedad y estrés, devolviendo comportamiento inestable en un esfuerzo por atraer la muy necesitada atención de los padres que por instinto saben que eventualmente culminará en la orientación que anhelan.



Para ayudar a los adolescentes a manejar la independencia con ansiedad mínima necesitamos alentarlos a salir, soltando mucho la correa, pero a un ritmo que sea tolerable para ellos. Tan difícil como es dejarlos ir, evita alentar su dependencia a ti. Este periodo requiere de tu compromiso, valor y paciencia, tanto para enfrentar la tormenta como para celebrar cuando manejen las cosas por sí mismos. *Requiere de afinación encontrar el balance adecuado entre ofrecer apoyo y promover independencia.*

Mantén los valores al frente

Los valores y las discusiones alrededor de asuntos importantes ayudan a tu hijo a desarrollar su propio entendimiento consciente de sí mismo, lo que contribuirá a desarrollar su autonomía. Estas discusiones fructíferas están sembrando las semillas de la brújula moral y la conciencia en desarrollo de tu hijo.

Dejar ir

Permitir que haga las cosas que es capaz de hacer él solo o aconsejarle como hacerlas es una buena forma de comenzar. Siempre que puedas, suelta los controles y déjalo seguir sin dar vueltas a su alrededor con consejos útiles, pistas prácticas o controlar sus acciones.

El problema con salvar el día, ser demasiado amable o sacarlos de apuros, es que no tienen ocasión de aprender estrategias o herramientas para solucionar problemas por sí mismos. Pueden desarrollarse patrones subconscientes de dependencia, evidenciados por indefensión e impotencia, inutilizando eficientemente a tu hijo conforme se hace grande.

Puede ser que requiera de tu ayuda para recoger los platos rotos y, por difícil que sea, trata de esperar a que te lo pida. Todavía necesitas estar presente y disponible, pero más en el fondo y listo para dar un paso adelante cuando pida tu ayuda. Es importante para tu adolescente medir cuando necesita ayuda y pedirla en lugar de esperarla o tan solo seguir metiendo la pata cuando esté en verdadera dificultad. Ofrece el apoyo, la enseñanza y el aliento de una manera constructiva en lugar de una forma «eso jamás iba a funcionar». No solo necesitan aprender como recuperarse rápidamente de un contratiempo sino también a manejar su ansiedad. En este proceso no le ayuda que los padres hagan las cosas por ellos o que estén merodeando retorciendo las manos y con el ceño fruncido, lo cual los adolescentes interpretan como falta de confianza.

Los adolescentes necesitan sentirse alentados y seguros acerca de lo que se avecina, y les ayudara sentir la confianza de sus padres en sus capacidades de afrontamiento. Es probable que sientan niveles variables de incertidumbre y serán rápidos para pescar cualquier insinuación de tu parte respecto a su incompetencia. Durante el periodo de turbulencia e incertidumbre adolescente es muy reafirmante

para ellos tener la sensación de que alguien muy importante tiene las mejores intenciones en mente. Puedes lograr esto al:

- **Confiar** suficiente en ellos para intentarlo
- **Respetarlos** por sus esfuerzos y resiliencia
- **Expresar** confianza genuina en sus capacidades para tratar de encontrar el camino correcto
- **Ser paciente:** aprender requiere tiempo y los errores son oportunidades para desarrollarse y aprender

Conforme vayan mejorando en manejarse ellos mismos, su recompensa de tu parte es que confíes más en ellos, te preocupes menos, obtengan más libertad y se sientan bien consigo mismos. Esto los hará sentirse más motivados, considerados, entusiastas y apreciados. Trata de guardar la preocupación conforme sueltas las riendas porque a la larga esto puede alimentar resentimientos y distanciar a tus hijos.

Inicia cuando están jóvenes

Puedes comenzar con el proceso de dejar ir a tu hijo mucho más joven. Déjalo intentar hacer cosas apropiadas para su edad todos los días (limpiar, acomodar, recoger y ordenar, empacar, cuidar a hermanos / mascotas, cocinar, ir de compras, planear y organizar). Cualquier actividad una vez que está bien practicada se convierte en un hábito arraigado. Recuerdate que no hacerles cosas significaría menos conmoción más tarde cuando esperes que tomen responsabilidad completa de sí mismos.

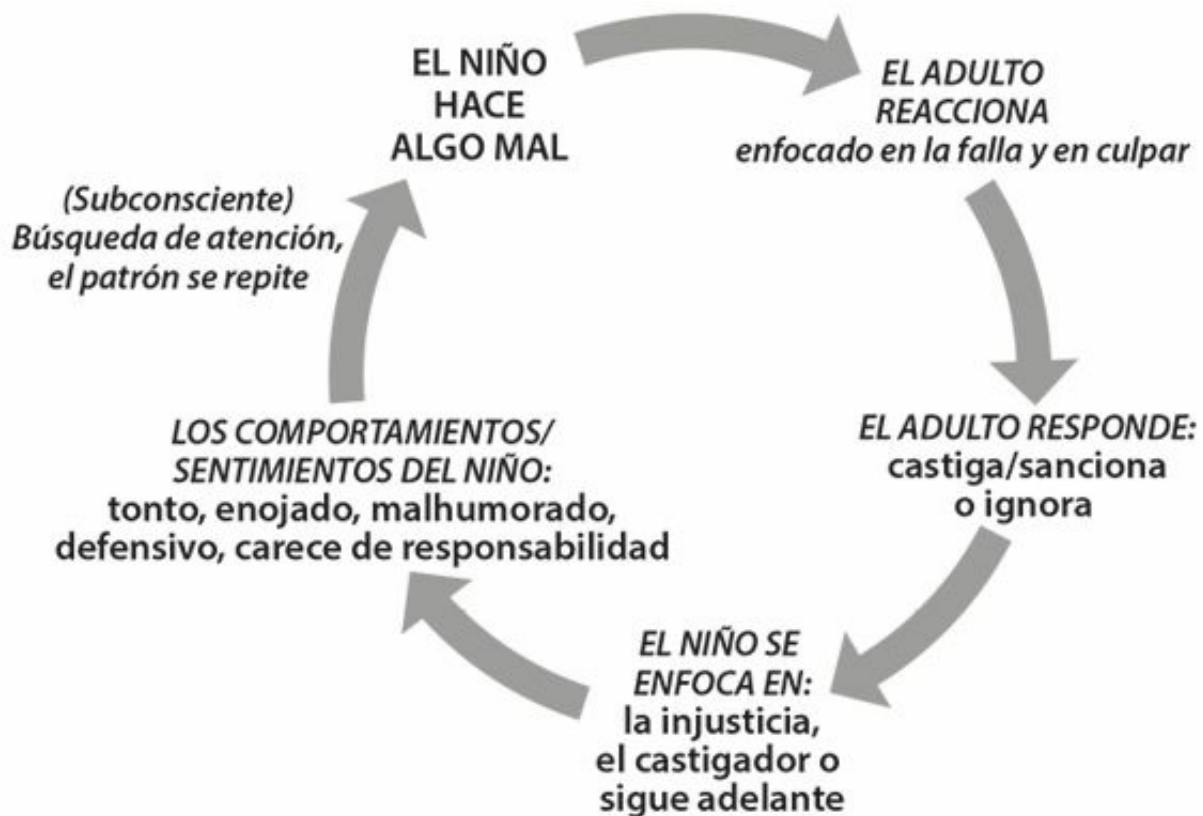
LIDIANDO CON EL MAL COMPORTAMIENTO

Piensa en un niño portándose mal como en alguien que está desalentado, exhibiendo subidas y bajadas de humor así como comportamiento pendenciero.³ Esto alimenta inevitablemente una atmósfera entre ustedes que probablemente esté cargada de angustia emocional no expresada mientras los cerebros de todos están

bajo secuestro. Si te encuentras en este patrón con tu adolescente, una cuestión clave en la cual enfocarte es cual comportamiento en particular te sigue llamando la atención y piensa en como reaccionas o castigas este comportamiento.

¿Cómo puedes detener el ciclo?

El ciclo negativo del comportamiento de tu hijo es reforzado y mantenido por la forma en que tú reaccionas a él. Puede ser que tu hijo sea desorganizado y tú siempre termines recogiendo todo detras de él. O tal vez el patrón de tu hijo es ser grosero, desobediente o quejumbroso. Esto detona una reacción negativa de tu parte, tal vez gritar o criticar. Esta interacción refleja inconscientemente comportamientos inestables de regreso a tu hijo y la situación o se intensifica en una confrontación o los comportamientos inestables se pueden reproducir y rebotar de ida y vuelta entre ustedes. De cualquier forma, se crea un medio ambiente de estrés y resentimiento mutuo que aumenta la probabilidad de repetir el ciclo.



Ciclo de comportamiento negativo

Aquí hay un ejemplo de como podría seguir girando la rueda:

1. El **comportamiento** puede ser: falta de respeto en general, contestar o nunca ayudar en la casa.
2. Los **castigos** hasta ahora: confiscas su teléfono y estas por quitarle el Xbox. El siguiente paso es prohibir la television por una semana.
3. Surge una **discusión** con un hermano por el control remoto. Se oprime el boton de papa y reacciona con el castigo.
4. El **foco de atención** cambia de su comportamiento a papa + no television por una semana: «Eres el peor papa de la historia», «No fui solo yo, ella me obligo», «Es tan injusto que nunca le quites la television a ella...».
5. Entonces el papa puede **sentirse forzado a incrementar la sanción** al creer que este hijo necesita una **mano mas firme**.
6. Las emociones son **secuestradas** y la atmosfera se vuelve **amenazadora, tóxica y furiosa**.
7. El **sistema inestable** del nino esta a toda marcha y probablemente esto significa otro episodio de **mal comportamiento...** y así el *ciclo continúa* con otra fechoría en rapida sucesion.

Aunque suene ilogico, la razon por la cual la rueda sigue girando y ambos continúan repitiendo el patron es que la familiaridad y la previsibilidad de la pelea le ofrece al nino una especie de consuelo y confort cuando esta en el estado ansioso emocionalmente cargado. *Emocionalmente obtenemos confort de cualquier patron que nos sea familiar, ya sea bueno o malo.*

Acentúa lo positivo

Asegúrate de prestar algo de **atención** (un comentario breve, un abrazo, una sonrisa, dar las gracias) cuando los hayas visto hacer algo **positivo**. Esto puede **reducir** su necesidad de demandar tu atencion recurriendo a las estrategias negativas usuales.

Adopta un enfoque mas tranquilo

El problema con estos patrones de comportamiento negativo es que crean mas

problemas pero, a menudo, es difícil descifrar donde comenzo todo. Sin embargo, si el comportamiento o las fechorías de tu hijo detonan una cascada de preocupacion, rodar los ojos, represion, verguenza y humillacion evitaran que recurra a ti en momentos de necesidad y se reservaran la verdad la siguiente vez que las cosas salgan mal. *Para poder lidiar con los asuntos de tu adolescente de forma tranquila, escoge como y cuando hacerlo y solo hazlo una vez que te sientas en control de ti mismo.* Esta aproximacion de gratificacion aplazada —a veces debe aprender a esperar— también ayudara a tranquilizar a tu adolescente y también lo entrenara para calmarse mas rapido. Refrenar tus propias reacciones cambia la calidad y la atmosfera de su conexion en el calor del momento. Tu aproximacion mas calmada no solo ayudara a confortarlo sino que también ayudara a reiniciar el patron negativo de tu hijo y a restablecerlo en la parrilla de salida de un intercambio de diferente tipo. Mantén esto en mente para evitar engancharte inconscientemente.

Usa tu intuición

Cuando sientas que te esta demandando demasiada atencion a través de la agresion, la desobediencia, el enfurrunamiento, la queja o siendo demandante, trata de usar tu intuicion. ¿Qué te esta diciendo tu instinto acerca de qué podría haber provocado este comportamiento? Esto te ayudara a encontrar eso que podría estar sintiendo el adolescente en lugar de permitir que lo que estas viendo te colme los nervios. Piensa en la confrontacion y contestar a gritos como poner el viento en la vela de tu hijo. *El tomar una postura mas intuitiva y proactiva te ayuda a cambiar el curso de la interaccion.*

Plano de una relación a largo plazo

¿Quiza en ocasiones te sientes encarrilado o manipulado por una hija o hijo demandante quien usa el enfurrunamiento o la agresion para salirse con la suya? Vale la pena recordar que para prevenir que tu hijo utilice este plano en otras relaciones cercanas («Pataleo y eventualmente consigo lo que quiero» o «Saco el pecho para salirme con la mía») debemos cambiar nuestras reacciones para que se practique un plano diferente en el futuro.

Dinamica padres-hijo

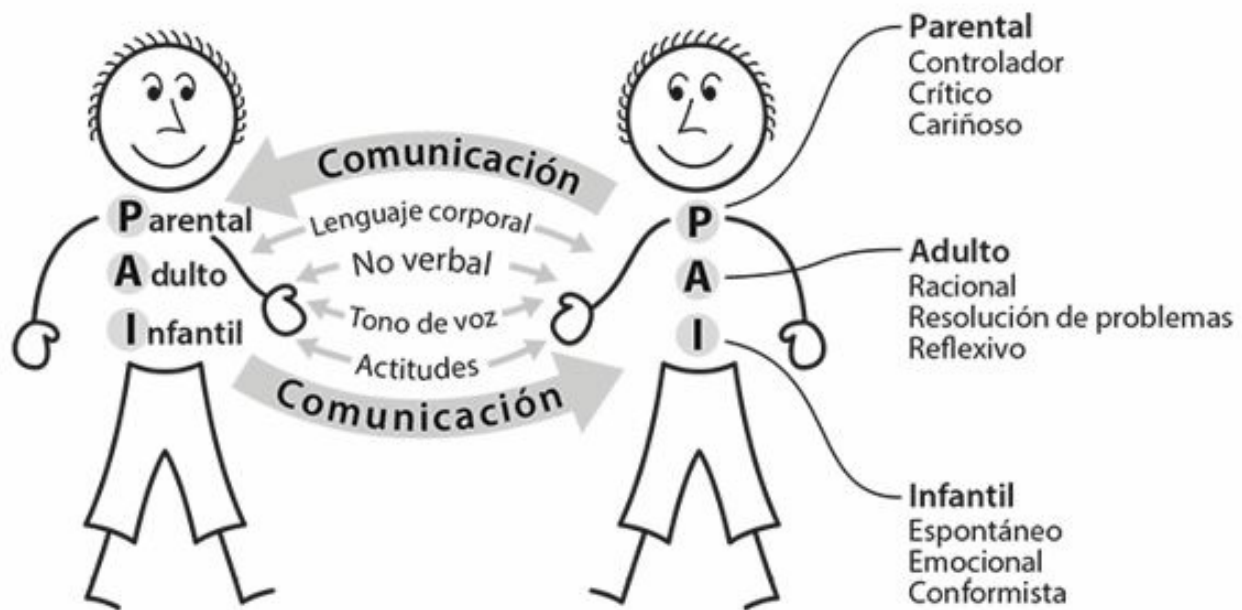
Una forma útil de buscar la manera de cambiar la dinamica de su relacion es pensar en un conjunto de pesas de balanza. Hasta ahora como padre has tenido mas peso que tu hijo en términos de toma de decisiones. Ahora la dinamica necesita moverse lentamente hacia una mas balanceada. Preocuparnos por lo que se debe y lo que no se debe era parte inherente de ser padre de un nino menor pero esto debe desempenar un papel menos importante ahora.

Los adolescentes necesitan saber que seran amados y aceptados a pesar de los inevitables altibajos. Habra momentos en los que no estés contento con sus payasadas, pero deben sentir que los amas, aun cuando al comportamiento no. Esta bien enojarse, pero mantén tu crítica impersonal y nivelada a lo que tu hijo tiene posibilidad de cambiar. Por ejemplo, «Esa fue una decision muy estúpida» en lugar de «Eres muy estúpido». Trata de ir tras la pelota, no el jugador.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Necesitamos comenzar a modificar nuestro estilo parental y la teoría del analisis transaccional ayuda a entender las diferentes capas de como nos comunicamos con nuestros adolescentes.⁴ Supon que todos tenemos tres modalidades diferentes de comunicacion:

1. Parental
2. Adulto
3. Infantil



Estilos de comunicación

Aún mas de lo que realmente estamos diciendo (el contenido), cada modalidad consta de todos nuestros estilos de comunicacion no verbal, nuestro tono de voz, nuestro lenguaje corporal y nuestras actitudes. Todas estas cosas se filtran cuando estamos hablando: la sarcastica ceja levantada, los brazos cruzados de desaprobacion, la mirada de *shock*.

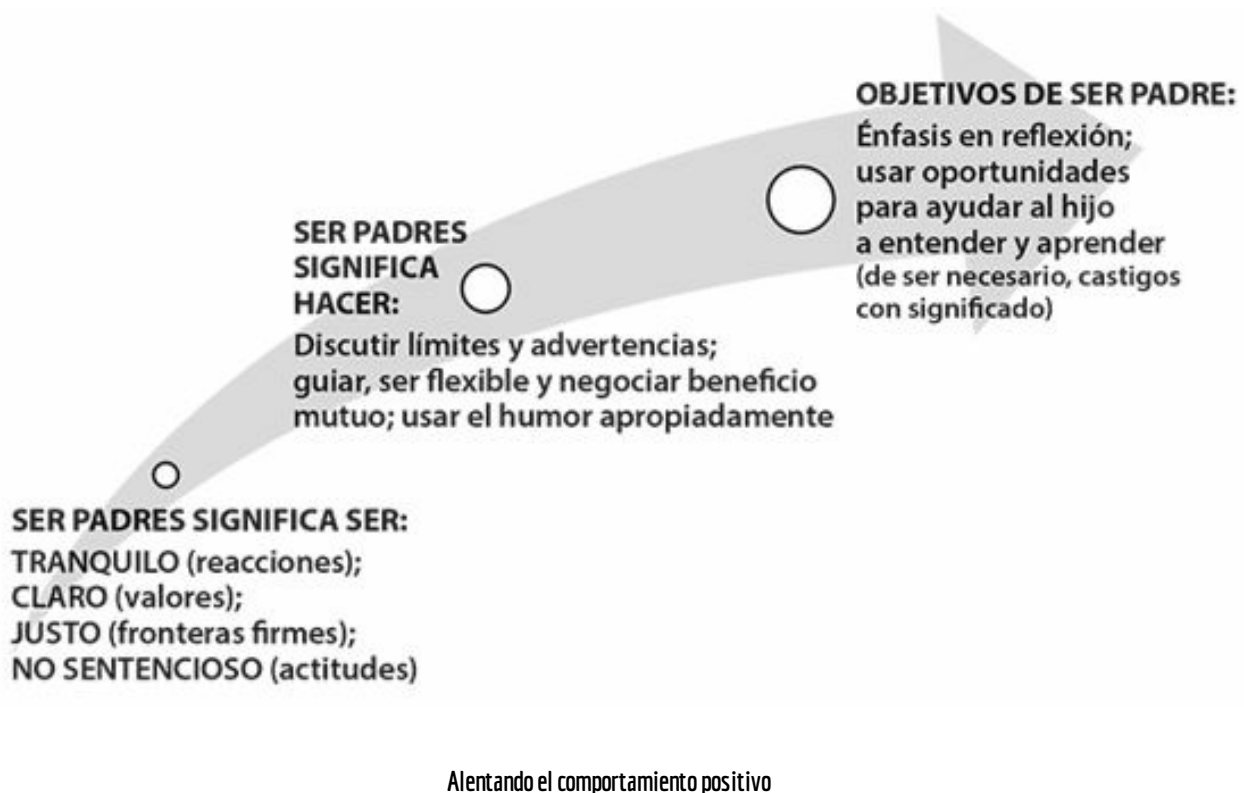
Ésta es la forma en que las modalidades expresan actitudes. Sin importar nuestra edad, nuestra actitud parental surge a partir de la preocupacion por seguridad, control y carino («Tú deberías...», «Tú debes...», «Tú siempre...»). Nuestra actitud adulta es la voz racional y objetiva de la cordura, sopesando, decidiendo y resolviendo problemas. Nuestra actitud infantil se ocupa de las emociones y la espontaneidad («Yo necesito...», «Yo debo...», «Lo haré...»). Cuando nuestro hijo era pequeno estabamos en modalidad parental casi todo el tiempo y nos respondía en su modalidad infantil. Pero conforme crece, descubriremos que usar nuestra modalidad parental puede provocar una respuesta rebelde. *Ahora necesitamos movernos hacia una manera mas balanceada de comunicarnos con nuestro adolescente.* La mejor manera de lograrlo es que lidiemos con ellos en nuestra modalidad adulto para que ejemplifiquemos como se hace.

Ejemplificar

Para ayudar a crear un adulto amable, sociable, placentero de estar con él lo primero que debemos tener en mente es una *ejemplificación positiva*. En otras palabras, siendo lo que queremos que nuestro adolescente emule. En los capítulos del 4 al 7 vimos como los comportamientos y los hábitos se conectan en el cerebro, pero vale la pena recordar que las cosas pueden seguir adaptándose y condicionándose a través de *observación e imitación* (recuerda a esas neuronas espejo). Ejemplifica lo que quieras ver en ellos.

En el capítulo 2 mencionamos la detonación no verbal y como los malentendidos pueden llevar al drama. Dado su estado excesivamente alerta, debemos estar mucho más conscientes de como nos estamos comunicando con nuestros adolescentes porque nuestras palabras tendrán menos significado que el modo como las digamos. Lo que los adolescentes captan es nuestro estado emocional no verbal.

Supongamos que regresa mucho más tarde de lo acordado y le das la bienvenida con un «¿Qué horas son estas de llegar?» muy brusco y tenso. Ese eres tú en modalidad parental. Se activará la ansiedad y es mucho más propenso a darte una respuesta rebelde o grosera en su modalidad infantil. Esta clase de modalidad parental (estricta, tono severo y ojos sentenciosos) puede causar reacciones exageradas inconscientes y crear problemas adicionales alrededor de la disciplina. Alternativamente, podemos terminar en el otro extremo del espectro de la modalidad parental y sentirnos enfermos de preocupación porque vayan a salir y quedarse hasta tarde, pues pueden meterse en problemas. Esta clase de modalidad parental (sofocante / sobreprotectora) podría causar problemas de dependencia y separación en el niño.



Estar en modalidad adulto

Si nos quedáramos en nuestra modalidad adulto en las situaciones anteriores, podríamos decir algo como: «Estoy demasiado enojado como para discutir esto ahora porque esto no es lo que acordamos, así que hablemos mañana y veamos qué podemos hacer para no terminar otra vez en este lío la próxima vez». Mantenernos en la modalidad adulto de comunicación clara, calmada y directa ayudaría a que nuestro mensaje sea captado y a que nuestro adolescente desarrolle su propia manera adulta de ser y hacer.

Échale un vistazo al diagrama de la página anterior. Las ideas te ayudarán a mantenerte firme en tu modalidad adulto.

Tener discusiones balanceadas

Asegúrate de que las discusiones sean tan balanceadas como sea posible. Esto significaría hacer preguntas, permitir la reflexión y escuchar sus planes mientras ofreces orientación apacible. *Trata de adoptar una aproximación de adulto a adulto en la forma en que hablas.* Muéstrate interesado en lugar de inquisitivo, plática en lugar de aleccionar y ofrece una gama de sugerencias en lugar de dar una directiva.

Esto les ayudara a crear el habito de considerar los pros y los contras contigo en una atmosfera de apoyo. Los adolescentes tienen la mala fama de tomar decisiones apresuradas, así que alíentalos a reflexionar las cosas en lugar de actuar impulsivamente.

Trata de anticipar situaciones espinosas al tener una discusion abierta y sin hacer juicios sobre las fechorías de otras personas. De tal forma se puede aprender mucho teniendo una discusion filosofica sobre los asuntos adolescentes. Al hacerlo de esta manera es posible que puedas mantenerte mas firme, objetivo, empatico y tranquilo proveyendo así una atmosfera para que tu hijo entienda cual es tu posicion (por ejemplo, en asuntos como el consumo de alcohol en adolescentes). Al emitir juicios, corres el riesgo de convertir la discusion en una situacion del tipo «De todas maneras nunca te cayo bien él / ella». Resiste decir esas frases tentadoras horribles como «Te advertí sobre él / ella».

El poder del contacto visual

Hay pocas cosas tan poderosas para mostrar que te importan como el contacto visual. Éste era el mecanismo principal con el que tú y tu bebé solían establecer un vínculo afectivo, a través de la oxitocina, y es la forma mas rapida de rellenar el tanque emocional de tu adolescente, dejandolo tranquilo y confortado. La oxitocina modera los niveles de estrés y promueve una sensacion de apoyo, confort y confianza hacia ti. Generalmente, a las ninas les encanta charlar cara a cara; por lo que suelen utilizar el contacto visual al socializar; pero algunos ninos pueden encontrar el contacto visual mas desafiante e invasivo, por lo cual las platicas en el auto con miradas ocasionales pueden funcionar mejor para ellos. Pero considera que las miradas momentaneas son igual de efectivas para llenar el tanque.

Sin embargo, nuestro adolescente puede malinterpretar el contacto visual dependiendo de como lo has usado a lo largo de los anos. Puede ser un comunicador poderoso de desaprobacion, repugnancia, enojo, frustracion y resentimiento, igual que de tristeza y miedo. Un buen consejo es pensar en tus ojos como si fueran la ventana a tu alma. Usalos para expresar aprobacion («Aquí estoy, eres genial») a fin de que se acostumbren a que el contacto visual es una experiencia agradable.

Si estas consciente de que tu hijo no mantiene el contacto visual contigo o con otros adultos facilmente o por largo tiempo, lo cual puede interpretarse como si fuera egocéntrico o defensivo, introdúcelo en esto muy gradualmente. Esto les permitira desarrollar niveles de tolerancia para poder mantener contacto visual por periodos largos.

Buen contacto visual en un adolescente puede indicar niveles mas altos de seguridad y confianza, una especie de actitud *estoy cómodo conmigo mismo*.

CONSEJOS PRINCIPALES EN COMUNICACIÓN

Hemos hablado de nuestro estilo de comunicacion no verbal y aquí hay unas cuantas habilidades mas para considerar cuando hables con tu adolescente. La idea es ayudar a desarrollar la clase de respeto y ambiente que mantenga abiertas las líneas de comunicacion.

Escucha... pero de forma activa

¿Cuantas veces has estado con alguien que esta distraído pero insiste en que te escucha? La realidad es que no se siente así. El escuchar no es un ejercicio pasivo. El escuchar activamente implica establecer un ambiente que aliente el platicar: contacto visual, sonreír, pasar el tiempo y estar juntos, y no distraerte con otras cosas como tu teléfono. *Trata de crear un ambiente en donde tu hijo se pueda sentir lo suficientemente seguro contigo y confe en tus reacciones para que se arriesgue a hablarte sobre lo que le resulta doloroso o vergonzoso.*

Aliéntalos a platicar

Platicar es la clave del cambio porque su disposicion puede ayudarte a ver las cosas con mayor claridad y a cambiar el significado que le atribuyes a sentimientos turbulentos. Aunque no es facil alentarlos, especialmente en ninos adolescentes, vale la pena hacerlo porque traducir una experiencia emocional interna a palabras es lo que nos permite pasar de verlo subjetivamente a ser capaces de tener algo de claridad al respecto. A menudo esto puede resultar en un cambio de sentimiento y actitud hacia el asunto y, en parte, es la razon de por qué la terapia funciona.

La capacidad de reflexionar y pensar sobre experiencias pasadas y dilemas

actuales y discutir las consecuencias posibles de las decisiones no solo ayuda para informar el presente, sino también para situaciones futuras de resolución de problemas. Si puedes ayudar a tu adolescente a crear este tipo de ambiente, su cerebro joven estará asistido en el proceso de aprender como controlar sus impulsivas reacciones instintivas. Si tienes algún asunto espinoso que desees plantear, comienza hablando sobre otras cosas y no necesariamente sobre el asunto. Alternativamente, si tu adolescente no encuentra fácil hablar, engrasa la maquinaria de la discusión haciéndolo hablar de cualquier cosa que le parezca importante. Esto los acostumbra a su propia voz y a ser escuchados.

Orientar, no aleccionar

Por más exasperante que sea, aleccionar raramente funciona. Sería mucho más fácil si simplemente pudiéramos aleccionar a nuestros hijos en los pros y contras de algo e instantáneamente lograr un cambio en su comportamiento. Pero desgraciadamente no funciona de esa manera y cuando nos encontramos con algo que no toca un punto sensible, la información literalmente entra por un oído y sale por el otro.

Entonces, ¿qué significa esto para la relación con nuestro adolescente? Tomemos el ejemplo del adolescente que ingiere alcohol. Atacar con tu discurso sobre el alcohol probablemente no vaya a lograr el objetivo. Si tienes suerte y las cosas van bien, tu adolescente estará de acuerdo contigo, pero es poco probable que tu opción más saludable se encuentre en sus mentes mientras estiran su mano para tomar su cuarto vodka triple con Red Bull. ¡Tenemos que ser más creativos con nuestras orientaciones y discusiones para encontrar ese momento del foco encendido!

Usa el humor

No olvides que el humor es una buena forma de difuminar situaciones tensas, con cuidado de que no sea interpretado por tu adolescente como si te estuvieras riendo de él. Si siente esto, lo leerá como humillación. También asegúrate de que tu júbilo no parezca como «esto es trivial y no importa realmente». Si consideras que las incursiones de tu adolescente

con la marihuana a los 16 años o el emborracharse a los 14 años es algo serio, entonces que no te escuchen riendo al respecto con tus amigos.

Los adolescentes pueden tener la tendencia de vivir en mundos fantasiosos. «Asuntos de salud, envejecer, tener accidentes... ¡eso no me va a pasar a mí!». El usar historias de la vida real puede servir para abrir una discusión reflexiva; el miedo también es una forma efectiva de llamar la atención. Si detectas que han captado algo durante la plática, trata de evitar la tentación de remachar el clavo porque esto puede resultar contraproducente si sienten que los estás dirigiendo. Lo más difícil de hacer es medir cuando has dicho lo suficiente y detenerte, pero hacerlo evita que te retengan solo porque tu lección los molesta. Mejor deja que les caiga el veinte lentamente para que se siembre esa semilla y puedan reflexionar sobre ello por sí solos. Cuando lleguen a una decisión parecida a la que tú estabas dando a entender en tu conversación, ¡resiste la tentación de declararla como tu idea!

LA IMPORTANCIA DE LAS FRONTERAS

Un adulto sin fronteras se estanca en un impulso por tener más, más, más. Aunque su desenfrenada falta de autocontrol puede parecer divertida en los primeros años, alguien sin un pedal de freno no puede medir cuando cambiar de velocidad o detenerse, y eso puede dar miedo cuando están sueltos en el callejón de la tentación. La personalidad que surge carece de autocontrol, no sabe donde está el límite y, en el peor de los casos, le falta una brújula moral para ayudarlo a distinguir lo correcto de lo incorrecto. Simplemente continúa metiéndose en problemas pero cree genuinamente que nunca es por culpa suya.

No confundas fronteras con control. *El imponer límites firmes enseña resiliencia, que es el pilar de toda relación prospera.* La forma de lograrlo es no tener miedo de permitir una ruptura en tu relación con tu adolescente. Si dices que no a algo tu adolescente aprende como tolerar la desilusión, la frustración, a aceptar límites y como recuperarse. La clave es como manejar la reparación de tu relación sin que tu hijo caiga en picada a sentimientos de rencor y venganza, y a manipular un cambio de decisión de tu parte. Los padres tienen que estar preparados para no ser populares. El beneficio a largo plazo es que tu relación mejorara y tu hijo será más resiliente y capaz de sobrellevar la tormenta de altibajos.

Flexibilidad sin rendición

Pero también debemos ser flexibles durante el periodo de crecimiento y darnos cuenta de que la frontera apropiada para un niño de 11 años de edad necesitara adaptarse para un adolescente de 18 años.

Negociar no debe ser visto como capitulación. Un buen consejo es robarle su protagonismo y adelantarte en el juego notando lo que pudiera requerir cambiar e iniciar una discusión y renegociar algo que funcione para ambos. No esperes que te encarrilen hacia la sumisión: «A todos los demás sí los dejan», «Ninguno de los otros padres...». El resultado de sentir como si hubieras capitulado y te hubieran vencido es una falsa sensación de poder en tu hijo, quien siente como si hubiera ganado; así aprenden a usar de nuevo esta táctica la siguiente vez. Pero inconscientemente, también se queda sintiéndose dudoso y ansioso sobre quién esta realmente al mando.

La inflexibilidad —por ejemplo, mantener el control, preocuparse por pequeneces, aleccionar, estar pendiente de cada error, ser rígido acerca de las fronteras— solo funcionara el tiempo que tu hijo esté bajo tu techo. También ensenara a tu hijo a poner mas en riesgo para salirse con la suya. Busca crear ahora la clase de relacion en la que estén alentados a platicar contigo y escuchar tus opiniones, así esto continuara tiempo después de que hayan dejado el nido.

DISCIPLINA BUENA, FIRME

Donde puedas establecer una relacion que infunda en tu adolescente la voluntad de cooperar contigo, ya estas en el camino correcto para evitar los castigos en absoluto. Para llegar a este punto te habras mantenido apegado a tus valores, habras sido tranquilo en gran medida y habras mantenido la autoridad moral (sin ser mojigato) al lidiar con asuntos espinosos. En resumen, habras creado una atmosfera en la que tu hijo no desea o necesita pasarse de la raya demasiadas veces, pues te respeta.

Alentar la reflexión respecto a fechorías

Piensa en el mal comportamiento como un pobre esfuerzo de comunicacion y nuestro trabajo es averiguar que es lo que el adolescente esta realmente tratando de decir. Eso no sugiere que debamos ser liberales y dejemos a nuestros hijos salirse con la suya

por mal comportamiento, quiere decir que una vez que el crimen ha sido cometido, esperar a que ambos estén tranquilos y tengan acceso completo al cerebro antes de enfrentar la situación. Después, crea el ambiente correcto al tener discusiones serenas y al hacer preguntas, con el propósito de que el adolescente piense las cosas, sea responsable y no vuelva hacer lo mismo otra vez.

Castigos que se ajusten al crimen

Los castigos necesitan un manejo muy cuidadoso. Deben ser infligidos de tal forma que detonen suficiente vergüenza en tu hijo como para que se sienta mal / avergonzado / con remordimiento sobre lo que ha hecho, pero no tanto que secuestre al cerebro, resultando en humillación arrolladora y un bloqueo defensivo.

Sin embargo, hay momentos en los que debes dar el siguiente paso y castigar. *Asegurate de que cualquier castigo que impartas sea significativo y se ajuste al crimen.* Es probable que tengas el balance correcto si crees que tu hijo piensa «Ni modo, lo hice mal y estoy pagando el precio».

Es importante asegurarte de que la sanción no termine castigándote a ti (tratar de mantener cero televisión por una semana) o hacerte lucir tonto (un hijo no puede ver la televisión pero el otro sí, o no poder contactar a tu hijo para recogerlo porque le confiscaste el celular). Piensa en conseguir que haga algo útil como limpiar las hierbas del jardín u ordenar el cobertizo. Esto también te dará la oportunidad de darles las gracias por su trabajo al mismo tiempo que les recuerdas por qué termino haciendo esa tarea en primer lugar.

Si tus procedimientos para disciplinar (ya sea a través de la reflexión o el castigo) están sirviendo, debes tener un presentimiento de que tu hijo se recupera, aprende de sus fechorías, está desalentado a reincidir y está mejor equipado para tomar responsabilidad de decisiones futuras. Y ese ambiente que has creado significa que, cuando se haya asentado el polvo, sigue calido y cariñoso contigo.

Amenazas y sobornos

Existe una línea delgada entre motivación extrínseca, en la cual hay una recompensa o soborno físico (o amenazas de castigo) para inducir al buen comportamiento, y motivación intrínseca, donde el deseo natural de tu hijo por complacer lo impulsará a cooperar porque su recompensa es una sensación de

pertenencia y de sentirse bien. Sobornar es como cualquier otro habito adictivo. Mientras mas lo uses, mayor sera la necesidad de usarlo la siguiente vez para obtener su conformidad.

El deseo humano inherente de socializar y sentirse bien conectando con otros hace que tu adolescente haga todo lo posible, por ejemplo, con algunos maestros / materias en la escuela, mientras con otros se pierde haciendo aviones de papel en la parte de atras del salon de clase. Entre mas podamos como padres estar conscientes de como somos y qué estamos haciendo, mas vamos a ser capaces de generar cooperacion.

Alimentación gota a gota de nutrición placentera

Piensa que estas formando una nueva relación con tu adolescente incipiente quien, en muchos aspectos, esta convirtiéndose en una nueva persona adulta. Esta relacion emergente va a prosperar si es balanceada y colaborativa, y puede resistir el alboroto de la adolescencia. El plan a largo plazo como padres —el legado mas valioso que puedes otorgarle— es que tu hijo se sienta valorado, capaz, alentado y equipado con un fuerte sentido de lo que esta bien y lo que no.

EXPERIMENTANDO LA VIDA ESCOLAR

La escuela es parte integral de la vida de tu adolescente y es uno de sus territorios sociales. El aprendizaje con base en la experiencia sucede al formar parte de un grupo y desafía los pensamientos, las opiniones y las actitudes. Así nuestro hijo construira su consciencia de sí mismo. Darles a los hijos espacio para desarrollar su independencia es una parte importante de las etapas posteriores de la vida escolar. Los adolescentes necesitan volverse social y emocionalmente independientes y expandirse hacia una red social mas amplia.

Escuela

Bajo la atenta mirada de los padres, los alumnos que asisten medio día a la escuela pueden encontrar mas difícil forjarse un espacio independiente. Puede que batalles con sus nuevas demandas por unas riendas menos ajustadas en el horario después

de la escuela. Esto puede hacerte sentir como si no tuvieras forma de echar ojo a lo que estan haciendo.

Internado

Los niños que asisten a internados tienen que volverse mas independientes con mayor rapidez, ya que se les corta el lazo con el hogar y son obligados a hacer frente a experiencias sin el apoyo familiar.

De hecho la nostalgia es trastorno de ansiedad por separacion, así que si tu hijo esta batallando por tomar las riendas de la independencia, puede ser que necesiten tu apoyo para hacerlo. Ten cuidado de que no se filtre tu tristeza o ansiedad en tu voz, ya que esto puede agravar su falta de confianza.

Un niño en el internado puede necesitar una salida, en ocasiones, para expresar sus sentimientos cuando las cosas no anden bien. Un extremo del espectro es poner una buena cara cuando un niño aprende a enfrentar todos sus problemas por sí solo porque siente que no hay ayuda disponible. El otro extremo del espectro es que tu hijo se vuelva dependiente de descargarse contigo y llame por teléfono constantemente. Idealmente, con el tiempo, necesita aprender a manejarse a sí mismo de manera independiente a ti.

Hostigamiento

La escuela debería ser una experiencia que fomente la confianza, el respeto y el gobernarse a sí mismo. Sin embargo, cuando un grupo de personas estan en un espacio reducido de manera regular hay probabilidad de que surja un comportamiento inaceptable, particularmente si el grupo se conforma por adolescentes excesivamente emocionales y cargados hormonalmente. Existe una enorme cantidad de informacion en línea ofreciendo apoyo contra el hostigamiento. Vale la pena pensar como pueden ayudar los padres y la familia también.

- Ayuda a tu hijo a entender que **no puede controlar el comportamiento de otra persona**, pero sí puede controlar sus **respuestas y reacciones** hacia esa persona. Éste es un buen primer paso hacia el empoderamiento.
- Dile al niño que use su **escudo invisible** y decida dejar de permitir que el comportamiento de esa persona lo derribe. Esta es una **buena actitud** para que

ellos la adopten.

- Alienta a tu hijo a **distraerse** usando cualquiera de las estrategias de afrontamiento sanas. Esto le ayudara a **eleva**r la moral.
- Por muy tentador que sea llamar a la escuela —si es este el lugar donde inicio el comportamiento inaceptable— primero **verifica** esto con tu adolescente. Algunas veces la mera idea de que podrías reclamar es suficiente para que tu hijo se dé cuenta de que puede **solucionarlo** él mismo.
- A veces, al ser rescatado por un padre —o un hermano mayor— se **corre el riesgo** de que el adolescente sea senalado y se **agraven los problemas**.
- Pasar tiempo en una **discusión comprensiva** contigo en torno a empoderar a tu hijo para buscar maneras de manejar el problema él mismo puede ayudar a **eleva**r la resiliencia, particularmente si puedes alentarlo a una actitud «**Sí puedo**» para resolverlo.

Lidiando con el estrés por exámenes

Hemos hablado de actitudes negativas y puede que encuentres que una se cuela a tu familia en las vísperas de exámenes importantes. Puedes comenzar a escuchar declaraciones arrolladoras como «Voy a fracasar», «¿De qué sirve?», «Voy a darme por vencido» u observar lenguaje corporal letargico que comunica un mensaje similar.

La mente en marcha de tu hijo se evidencia por su forma de pensar y funciona como un guion interno. Si el dialogo negativo se cuela constantemente, preparara el escenario. Un incidente breve alrededor del periodo del examen es comprensible aun si tu hijo suele ser razonablemente optimista. Aun así, vale la pena alentar a tu hijo a pasar menos tiempo preocupandose por algo que tal vez no suceda y mas tiempo desarrollando buenos habitos mentales y aprovechando la energía en planear un resultado exitoso. El «No puedo» necesita transformarse en «Podría intentar...».

Para ayudar a tu hijo a lograr esto, pasa tiempo con él recopilando un calendario de revision factible, piensa qué apoyo se necesita, identifica quién podría ser capaz de ayudar y planea metas realistas y alcanzables. Trata de encontrar el balance adecuado entre ser útil y alentar dependencia e impotencia. Esto se refuerza cuando los padres recurren mucho al: «Déjame ayudarte con tu repaso». Pero esto puede resultar en que tu hijo te eche a ti la culpa: «Si me hubieras ayudado mas, me pudo

haber ido mejor».

Trata de evitar la aproximación «espábilate» (que aumenta los químicos del estrés) y la falsa alegría: «Estoy seguro que te ira bien, estas destinado a pasar»; ninguna resultara en el suave funcionamiento del cerebro 3.

Notas:

1 R. Dreikurs y V. Stolz, *Children: The Challenge*, Plume, New York, 1992.

2 John Bowlby, *Vnculos afectivos: formacion, desarrollo y perdida*, Morata, Madrid, 2009.

3 E. Dreikurs Ferguson, *Adlerian Theory: An Introduction*, BookSurge Publishing, Charleston, 2009.

4 Eric Berne, *Juegos en que participamos: la psicologia de las relaciones humanas*, RBA Integral, Barcelona, 2007.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Trata de cambiar la dinamica de tu relacion de manejar a tu hijo a dejarlo hacer las cosas. Encuentra el balance adecuado entre ofrecer ayuda y promover independencia.
- Sé consciente de como eres —tono de voz, actitud, lenguaje corporal, expresiones faciales, contacto visual— porque los adolescentes son muy sensibles a esto. Adopta un modo de comunicacion de adulto a adulto.
- El mal comportamiento es un esfuerzo insuficiente de comunicar una necesidad emocional. Usa tu intuicion para identificar la necesidad y proveer confianza.
- Piensa en lo que estas haciendo y ejemplifica respuestas a ciclos de comportamiento negativo.
- Fronteras, fronteras, fronteras. Pero no las confundas con ejercer control o poder.
- Aplica disciplina firme, pero no severa, y piensa los castigos cuidadosamente.
- El comportamiento es un espectro. Al igual que un lenguaje, toma practica y tiempo desarrollarlo.

CAPÍTULO 9

EN CONCLUSIÓN: EL PUNTO DE FUSIÓN FAMILIAR

He llegado a una... conclusion de que... mi aproximacion personal crea el ambiente. Es mi humor de todos los dias el que hace el clima... poseo un tremendo poder para hacer miserable o alegre la vida de un nino. Puedo ser una herramienta de tortura o un instrumento de inspiracion, puedo humillar o divertir, lastimar o curar. En todas las situaciones, es mi respuesta la que decide si una crisis se intensifica o se mitiga.

HAIM G. GINOTT, *Teacher and Child*

CÓMO USAR LA VIDA FAMILIAR PARA DAR A TUS HIJOS LAS ALAS PARA VOLAR

Es en la vida familiar donde tanto aprendizaje como descubrimiento suceden para nuestros hijos: acerca de ellos mismos, sobre como responden y operan, sobre los otros y acerca de como ser parte de un grupo. Saber quiénes son y qué los motiva es un lento e importante descubrimiento. Cuando lo saben y viven de una manera que concuerda con lo que realmente les importa, encuentran complacencia.¹ El eminente psicologo Carl Rogers llamo a este proceso de descubrimiento «autoactualizacion» y sostuvo que era un pilar vital para alcanzar la autoestima.

El tumulto de la vida familiar es un lugar crucial para ayudarles a descubrir y resolver esto, y ponerlo a prueba contra las otras relaciones en el hogar. Además, es tanto el tiempo que un niño pasa en el crisol de la familia que lo que sucede ahí —la atmosfera y las interacciones— tiene un impacto enorme.

Las dinamicas de relacion entre las diferentes personas —padres, hermanos y parientes por afinidad— pueden ser complicadas y el saber, por ejemplo, de qué forma las diferencias entre hijos e hijas se desarrollan dentro de la familia nos ayuda a manejar mejor estas dinamicas y lograr un medio ambiente mas estable en

la casa. *Este cap tulo abordara la vida familiar y las relaciones claves en el hogar para usarlas a nuestro favor.*

La atmosfera en casa es importante. La vida de familia es un terreno fértil de aprendizaje. Tú estas marcando la pauta en tu hogar. Si el crisol familiar es condimentado con irritacion, confrontacion, derrotismo, actitud defensiva, lucha de poder, retraimiento, inconsistencia o griterío, entonces esto se convierte en el sello distintivo y el legado de tu hijo. *Lo que necesitamos es que nuestro adulto joven salga de este crisol con un solido sentido de identidad y con la confianza para enfrentar lo que le espera.*

Creando un refugio seguro

Toda familia tiene su propia cultura y normas particulares que la mantienen unida como grupo. Esto provee a nuestros hijos sentimientos de seguridad y proteccion. Para lograr esto, lo que sucede dentro de las cuatro paredes de nuestro hogar necesita ser consistente y predecible. Todos nosotros aprendemos mucho a través de experiencia activa y nuestras relaciones familiares proporcionan excelentes oportunidades de aprender mediante la actividad.

Sube la calefacción central

Para que los ninos puedan desarrollar la capacidad de conectarse con otros y construir relaciones calidas necesitan haber experimentado esto ellos mismos. La casa es el lugar perfecto para aprender, por lo que debes asegurarte de que tu hogar se sienta calido, acogedor y optimista. Date el tiempo de disfrutar estar con la familia, platicando y bromeando (recuerda el poder del humor para sentirse bien) y mostrandole afecto. Deja de trabajar –aun cuando sea solo un rato– cuando alguien entre, especialmente aquellos cercanos a ti, y muéstrate contento de verlos. No puedes enseñar calidez, pero puedes demostrar como se hace. Si tu hijo esta molesto, asegúrate de mostrar preocupacion y compasion genuinas. Cuando salgan mal las cosas, evita rencores; soluciona los problemas de una manera que te permita seguir adelante, perdonando y olvidando. Los problemas escalan cuando no somos espontaneos y las cosas permanecen sin decirse, entonces aprender como lidiar con malentendidos o discusiones es una habilidad crucial para un adolescente.

Los momentos en familia son una víctima del ocupado mundo de hoy dominado

por la tecnología y a menudo es difícil hacer tiempo para ustedes como grupo. Trata de priorizar esto ya que hacer cosas como familia —salir a caminar, jugar, cocinar o incluso leer juntos en el mismo cuarto— reitera su conexión como unidad. También le demuestra a tu hijo que es lo suficientemente importante para ti como para encontrar espacio y tiempo para él. Te vera entusiasmado, relajado y consiguiendo balancear adecuadamente el trabajo / juego y también absorbera como hacer esto.



Apégate a rutinas y costumbres

La hora de la comida es una oportunidad de oro para relajarse y estar juntos, al mismo tiempo que proporciona rutinas consistentes. Aparte de enseñar a tu hijo habilidades sociales básicas como platicar, escuchar y mostrar interés genuino en lo que otras personas tienen que decir, también es una manera de abrir discusiones y que tú conozcas sus puntos de vista, opiniones y actitudes actuales. Tendrás la oportunidad de meter tu cuchara respecto a cuál es tu postura, sin que parezca un

sermon. El imponer una zona sin teléfonos celulares realmente ayuda a prevenir interrupciones y distracciones constantes.

Las tradiciones hacen que la vida familiar se sienta aún mas segura, así cuando un niño puede depender de lo predecible y consistente —«Siempre almorzamos el domingo»— eso le da una sensación de sustento seguro.

Los cumpleaños y las celebraciones proporcionan otra oportunidad de predictibilidad y otra cosa que esperar. Tal vez siempre salen de casa en los cumpleaños, abren los regalos de Navidad junto al árbol o tienen una comida favorita para la última noche de las vacaciones. A pesar de la creciente necesidad de los padres de proveer actividades, viajes o entretenimiento para la familia, a veces lo mas sencillo —cenar todos juntos a la luz de las velas— puede ser igual de gratificante.

Tener mascotas

Las mascotas son una gran incorporación a la casa y pueden proporcionar distracción y confort cuando los adolescentes están estresados o pasando por un momento difícil. El cuidarlos ayuda a que desarrollen empatía al ocuparse de las necesidades de otro antes que de las suyas propias. Asumir las responsabilidades de alimentar o limpiar la casa del perro / la jaula / el establo es una buena rutina que construye cooperación y requiere de consistencia. Muchas mascotas también proveen una excusa para que los niños salgan al aire libre y hagan algo de ejercicio.

Las dinámicas de las relaciones familiares

Experimentar los altibajos de la vida familiar en un marco seguro proporciona la plataforma ideal para que los hijos desarrollen amistades sólidas con sus hermanos y la confianza para tener relaciones íntimas y amorosas como adultos.

Tu vida familiar tendrá un cierto ritmo y los cambios pueden alborotarlo todo cuando personas nuevas son introducidas en la dinámica, así que pon atención a esto. Pueden ser, por ejemplo, una nueva pareja de un padre divorciado o separado, la llegada de un hermanastro o la pareja de tu hijo cuando crezca.

Ser pareja

Los padres o parejas que viven en el mismo espacio pueden dar como ejemplo a la familia dos cualidades importantes. *La primera es respeto.* Los hijos pueden absorber el modo de interactuar con las personas cercanas a ellos de una forma razonable y respetuosa. *La segunda es cooperacion.* Cuando los adultos del hogar se ayudan entre ellos y se ofrecen apoyo voluntariamente estan demostrando como trabajar en equipo. Vale la pena recordar que no es tanto lo que estamos diciéndonos uno al otro, sino el como lo estamos diciendo lo que consigue resultados. Sin embargo, el ser cooperativo pierde su atractivo si no hay beneficio, así que mostrar gratitud y apreciacion, cuando sea apropiado, ayuda a desarrollar el habito.

Recuerda que tu hijo esta observando la atmosfera de la relacion entre padres o adultos en el hogar y de manera inconsciente asimila como negociar las relaciones cercanas con éxito. Por ejemplo, ¿qué sucede cuando las cosas salen mal? ¿Se reprimen las emociones hasta que ya no es posible manejarlas? ¿Los conflictos sin resolver se barren debajo del tapete? O si son afrontados, ¿como se afrontan? Si nuestro hijo ve un patron de falta de comunicacion, esto puede reaparecer mas adelante en su vida. Trata de tener la puerta abierta. *Sigue platicando, sigue discutiendo, sigue resolviendo, sigue disculpandote, sigue permitiendo errores, sigue perdonando, sigue amando.*

Manejando el divorcio

Los padres a veces se preocupan sobre el impacto del divorcio en sus hijos, pero lo que realmente importa es como se maneja la discordia. Las relaciones toxicas, evidenciadas por lo que no se dice entre dos personas, por las discusiones que suceden a puertas cerradas pero que se escuchan, por los comentarios que hace referencia a llevar una puntuacion o el susurrar una campana para que otros tomen partido son planos muy confusos para ser absorbidos por los hijos, causan ansiedad, comportamiento inestable y posibles viajes al callejon de la tentacion. A menudo un hijo se sentira culpable acerca de como habra contribuido al deterioro de la relacion, creyendo que pudo haber arreglado las cosas. Con el cerebro adolescente emocional tendiendo a reaccionar de mas, aunado con un pensamiento blanco y negro (y usualmente completamente ilogico; por ejemplo, «Todo esto es mi culpa», «Si no hubiera causado problemas en la escuela después del examen final, mis

padres aún podrían estar juntos»), es importante que los padres brinden franqueza y claridad siempre que sea posible. Esto sera de gran ayuda para calmar la ansiedad de tu hijo.

Lo que se puede mantener durante el divorcio es la relacion unica y carinosa que tienes con tu hijo. Lo que también ayudara es que sepan que ambos padres siguen amandolo y cualquier aspereza entre los padres es aparte y no se extiende hacia la relacion padre-hijo o la vida familiar. Recuerda que sentirse amado y seguro proviene de las actitudes de las cuales hablamos anteriormente: la calidez de lo que estamos expresando mas que lo que estamos diciendo —una voz suave, contacto visual reconfortante, interés en tu hijo y el pasar tiempo juntos. Simplemente decirle que lo amas no es suficiente.

Busca apoyo

Es especialmente importante que durante las separaciones o el divorcio los padres se cuiden a sí mismos. Asegúrate de conseguir apoyo y encuentra un lugar seguro (idealmente terapia) donde ventilar tus emociones para que no termines confiando inopinadamente en tu hijo y hablando despectivamente sobre tu expareja. Durante los anos de adolescencia es especialmente importante que los hijos continúen respetando a ambos padres.

Hermanos

Las relaciones entre hermanos (incluyendo a los parientes pol ticos) proporcionan un buen terreno de practica para el desarrollo social y emocional. Los hermanos discutiran, competiran y se molestaran mucho uno al otro. Sin embargo, como cualquier otra relacion, seran mas fuertes si aprenden como resistir las rupturas y hacen las reparaciones necesarias. Si les estan introduciendo hermanastros en su vida, esto sera un periodo emocionalmente complejo para todos. Pueden aparecer el resentimientos y los celos, pero un consuelo equitativo y un trato justo entre todos tus hijos ayudara un poco a aliviar esta situacion.

Llevarse bien con los hermanos es aprender a llevarse con otros durante las buenas y las malas. Si se esta desarrollando una relacion danina en tu familia vale la pena tratar de rectificar y reajustar las dinamicas, y no dejar que se pudra. El tipo

de cosas con las que podemos ayudar nosotros como padres son:

- *Solucionar discusiones*: júntalos y permite que cada uno diga su versión para poder encontrar un camino, en lugar de dejar que te usen de intermediario.
- *Perdon*: consigue que pongan punto final al asunto y lo dejen atrás de forma genuina sin resentimientos, asegurandote de que tampoco le echés la culpa a alguno.
- *Tolerancia*: mejora los niveles de consideración con otros viviendo en el mismo espacio. Esto se logra al escuchar el impacto que tus acciones tienen en otros e intentar modificar tu propio comportamiento.
- *Empatía*: mejora cuando todos ofrecen apoyo a un miembro de la familia que lo necesita.
- *Autocontrol*: aprender a conformarse aun cuando estén en desacuerdo de forma vehemente y desarrollando el arte de la discusión.

Novios y novias

Justo antes de que comiencen a aparecer novios / novias en el horizonte, vale la pena exponer las fronteras y explicar el porqué de cualquier regla que tengas en tu casa. El resto de la familia reproducirá lo que suceda con tu hijo mayor, así que anda con cuidado. También revisa las actitudes sexuales de tu adolescente. Podemos ayudarlo a pensar y formular esta nueva relación para que concuerde con sus valores y ayudar a garantizar que no se estén sintiendo presionados para comportarse de maneras que puedan corroer su autoestima.

La presencia regular en tu casa de la pareja de tu adolescente, y su intimidad con tu hijo pueden perturbar temporalmente las otras relaciones, por lo que es de ayuda estar preparado. Los otros hermanos pueden sentirse desplazados del círculo sagrado de la pareja o pueden sentir resentimiento hacia la relación. El cómo se lleven con la nueva persona también tendrá peso. Podemos ayudar a limar algunas asperezas al ejemplificar cómo ser tranquilo, cálido, incluyente y acogedor.

Aprender sobre quiénes son

Saber quiénes son no es fácil mientras los hijos se convierten en adultos y puede

tomarles tiempo —a través de prueba y error— descifrar qué se siente cómodo e instintivamente correcto para ellos. Un niño puede deducir una percepción precisa de sí mismo a través de la retroalimentación de las relaciones en casa. *La autoestima es como percibimos lo que somos nosotros mismos (la confianza en uno mismo se valúa en las acciones)*. Idealmente necesitamos que nuestro hijo sea realista y no tenga un sentido inflado ni despectivo de quién es. Junto con esto necesita ser capaz de evaluar con precisión sus fortalezas y debilidades, y contrastarlas con las de sus hermanos les ayuda a formarse una mejor idea. Sin embargo, porque el cerebro adolescente tiene una tendencia a malinterpretar las actitudes y a sacar conclusiones negativas —«Nunca les he caído bien», «Ella piensa que soy basura»— la autoestima se puede salir de curso. Podemos ayudar desafiando con gentileza cualquier lenguaje negativo persistente para regresarlo al camino.

Caer en algún rol también puede empujar a nuestro hijo hacia diferentes formas de ser porque su papel en la familia será definido por la opinión que los demás tengan de él. Surgirán expectativas a partir de: «Siempre es el bromista de la familia», «Ella es la lista», «Él es el bebé de la familia». Con gran rapidez nuestro hijo terminará desempeñando ese papel. Nuestro trabajo es estar atento a esto y evitar que se construyan papeles o identidades muy específicas, en especial si no son una representación certera de nuestro hijo. Las opiniones negativas pueden tener un efecto lento e impulsar a nuestro hijo a desarrollar un guion interno negativo. Si esto sucede, al igual que los pensamientos negativos acerca de fracasar en los exámenes, comenzarán a vivir su vida de acuerdo con su guion.²

Con base en lo que sabemos del cerebro adolescente y las necesidades emocionales subyacentes, a continuación hemos enlistado en la primera columna unas cuantas metas para que los padres traten de buscarlas como parte del acercamiento familiar. Hemos resaltado en la columna central la clase de comentario que, de usarse, sería de poca ayuda. La última columna muestra algunas de las posibles consecuencias negativas que pueden resultar de estas declaraciones.

CONSEJOS PARA PADRES		
Meta parental	Evita comentarios como	Probable consecuencia negativa
Abstente de comparaciones interfamiliares y permite a tus hijos ser diferentes y desarrollarse a su propio ritmo.	«Estoy preocupado por tu actitud de trabajo. Jessica es más joven que tú pero ella parece estar más adelantada. ¡Trata de seguir su ejemplo!».	<ul style="list-style-type: none"> • Las comparaciones entre hermanos son una forma confusa de ofrecer retroalimentación y establecen una atmósfera dañina de competitividad en la cual tus hijos pelean constantemente por tu atención y por ese punto extra. • El colapso emocional son celos, resentimiento a largo plazo y posible conflicto.
	«Yo creo que se te zafó un tornillo, haces unas cosas»	

Modifica la crítica y el juicio.	ridículas y estoy empezando a preguntarme hacia dónde te diriges».	• Comentarios como éste agudizan la ansiedad y el estrés de tu hijo.
Adopta una actitud donde los errores se consideren oportunidades de crecimiento y aprendizaje.	«Eres un idiota, una vez mas no sopesaste las cosas y no te vas a salir con la tuya».	• Ser excesivamente severo respecto a intentar cosas corre el riesgo de incitar a otras mas riesgosas o a hacer que tu hijo se vuelva reacio a intentar cosas en el futuro.
Ayuda con el proceso de toma de decisiones.	«Ándale, realmente tienes que decidirte ya por una u otra opción».	<ul style="list-style-type: none"> • El no invertir tiempo en conversar significa que tus hijos no son capaces de desarrollar una postura mas objetiva. • La impaciencia reprime la creatividad y la capacidad de elaborar sus propias ideas. • La crítica y el juicio incrementan los niveles de estrés y reducen los de motivación.
Meta parental	Evita comentarios como	Probable consecuencia negativa
Reduce el miedo y mejora la confianza.	«¿Por qué nunca quieres intentar cosas? ¡Eres tan terco!». «Qué barbaro, es obvio que no has pensado bien esto. Hasta yo puedo ver dónde van a salir mal las cosas».	<ul style="list-style-type: none"> • Esto puede agravar una actitud, que ya es reacia al riesgo, en la que son temerosos de salirse de su zona de confort. • Una actitud poco aventurera que alberga sentimientos de impotencia y desamparo.
Si parece descabellado, díselo, para que se dé cuenta que su comportamiento puede dar la impresión de ser poco confiable.	«¿Dijiste que ibas a hacer esa llamada ayer? Es la misma historia de siempre contigo, dices que vas a hacer algo pero nunca lo haces.»	• La indecisión tiene su origen en la incertidumbre y el miedo. Enfadarse o ponerse sentencioso al respecto puede prolongar aún mas la evasión y los malos juicios intencionales.

MAMÁ Y PAPÁ, HIJO E HIJA

Su relacion mas cercana son ustedes, sus padres, y los adolescentes escudrinan la atmosfera de su comunicacion contigo con el objetivo inconsciente de basar su comportamiento en lo que ven. *Existen algunos matices caracter sticos de las diferentes relaciones.*

La relación de mama con su hija

Las ninas son especialmente sensibles a la atmosfera que las rodea y estaran observando las interacciones entre miembros de la familia inmediata mucho mas de cerca una vez que entren en la pubertad. Mantente atenta de lo que esta pasando en casa. Si estas inquieta por lo que tu hija adolescente esta absorbiendo a través de tus situaciones, hermanos, novio / novia o amigos cercanos trata de tener una charla clara y franca con ella. Tu relacion necesita volverse mas de adulto a adulto y no excesivamente carinosa o protectora mientras que se deben cortar lazos.

Durante esta transicion es importante para ella comprender bien la línea que divide «Tenemos tanta intimidad, que le cuento a mi mama todo» y «Ni sonando le digo algo a mi mama». Sin embargo, las ninas se sentirán mas en control emocionalmente si les das la oportunidad de hablar contigo sobre tus cosas. Ayúdales a aprender a protegerse a ellas mismas de las flechas de la vida al ayudarles a descifrar lo que es correcto para ellas y lo que no; en otras palabras,

establecer sus propias fronteras. Ponte contenta si afirman su búsqueda por la independencia y permite que ocurran discusiones de una forma pacífica.

- Ayúdale a tu hija a desarrollar algo de **control emocional** al decirle que se imagine que tiene un **escudo invisible** para rechazar las cosas malas pero dejar pasar las cosas buenas.
- **Alíéntala** a hablar contigo, pero no a contarte con lujo de detalle. Esto le ayudara a entender los **límites** en sus propias relaciones íntimas.
- **Alienta** discusiones alrededor de sus **opiniones y resolución de problemas en desarrollo**. Si sientes que se esta yendo en la direccion equivocada, exhortala a que también piense en **otros planes**.
- Cuando sea el momento correcto, dale la **confianza** de tener una relacion íntima.
- **Ejemplifica** como hacer un **buen argumento** al escucharla primero a ella y revisar su entendimiento; luego permite que afirme sus necesidades y opiniones sin que se vuelva **contencioso**.
- Recuerda que en las mujeres el enojo tiende a girar **hacia el interior** y puede expresarse a sí mismo como tristeza, entonces el dolor y la tristeza femeninos pueden estar **enmasacarando el enojo**.
- El **contacto visual** es especialmente importante para las ninas porque les ayuda a sentirse **conectadas** cuando estan platicando de cosas importantes.

La relación de mama con su hijo

Como madres, podemos sentirnos excluidas y lastimadas cuando nuestros hijos adolescentes se transforman de un día para otro y repentinamente parecen incapaces de discutir o expresar cualquier tipo de emocion. Para poner sal en la herida, a veces también desarrollan la tendencia de reaccionar de mas respecto a nuestra emocion con pelea / agresion o fuga / dejar el escenario. Toda esta neblina emocional se despejara una vez que los niveles de tolerancia emocional hayan encontrado su equilibrio, así que necesitamos aguantar y ser pacientes. Lo que sucede es que los ninos necesitan tomar un poco de distancia emocional de la mama, mientras su enfoque esté en aprender como convertirse en hombres. Pero también necesitan saber que la cercanía sigue disponible, por lo que puede ser un

balance difícil de lograr.

Recuérdate a ti misma que sus interacciones los ayudaran a mantenerse emocionalmente solidos a largo plazo. Para poder suavizar este turbulento periodo y ayudar a poner las cosas en equilibrio, trata de evitar una rutina quejumbrosa / gritona. Trata de hacerte la tonta para revisar sus planes: «¿Has pensado acerca de...?», en lugar de «No hagas...». No solo podras entonces ayudar a tu hijo a encender el cerebro 3 y vincular sus acciones con consecuencias, sino que podras entonces felicitarlo en sus planes, lo cual mejorara su confianza. Admira las cualidades masculinas que esta desarrollando para que sienta que va en la direccion correcta.

- Trata de contener las lagrimas y resistir quejarte ya que ambas pueden evocar agresion o una salida veloz.
- Una petición a la vez para hombres. Les es mas difícil hacer varias cosas al mismo tiempo que a las mujeres, por lo que al sobrecargarlos corremos el riesgo de desencadenar su resistencia o que sean groseros.
- Trata de no malinterpretar como hostilidad su incapacidad de articular.
- Trata de mantener las líneas de comunicación tranquilas para que el cerebro 2 no secuestre los procesos.
- La tristeza en hombres es mas probable que se manifieste como enojo, así que mantente sintonizado lo que puede estar sucediendo tras bambalinas.
- Permite oportunidades de platica. Los hombres responden mucho mejor a conversaciones que tienen lugar mientras se esta haciendo otra cosa, por ejemplo, caminando, manejando, cocinando.
- Platica de lo que tú crees que las chicas estén esperando de un novio para que tu hijo pueda formar sus propias opiniones.
- No dejes de hablar acerca de planes, ideas, implicaciones mientras el vínculo accion / consecuencia en el cerebro siga siendo inestable. No fuerces las decisiones.
- Admíralo, pero no lo pongas en un pedestal.
- No detengas el contacto físico por completo pero hazlo diferente: un abrazo corto o un beso de buenas noches en lugar de una despedida emocional frente a sus amigos. Sigue su ejemplo.
- Ten en cuenta que si él necesita luchar contigo por esa distancia emocional

tan necesitada, lo mas probable es que recurra a comportamientos hirientes para conseguirlo.

La relación de papa con su hija

Aflojar los lazos entre padres e hijas puede ser tan doloroso como entre madres e hijos. A veces los papas encuentran difícil la transición de que su hija se convierta en mujer y descifrar como responderle a ella puede tomar tiempo. El que aparezcan parejas en escena anade al cambio, pero es buena idea si pueden mantener una relación saludable y de larga duración. Para que ella pueda sentirse cómoda con los hombres, necesita sentir qué significa ser respetada, admirada y cómoda cerca de ti. Incluso puede ser que debas tener la temida plática sobre sexo y pornografía si mamá no está. Será bueno que escuche la perspectiva masculina saludable respecto al sexo porque le ayudara a poner sus límites.

Papa también necesita estar listo para enfrentar los extremos de las emociones femeninas. Aunque puedes ayudar a estabilizar las cosas a través de tu aproximación más lógica, recuerda que tu lógica puede ser exasperante para ella cuando se encuentre en la modalidad de colapso. Así que piensa con cuidado, un poco a la vez. Tus reacciones medidas también le ayudaran a darse cuenta que los hombres reaccionan a las emociones femeninas estridentes de forma diferente que las mujeres y eso no significa que no les importe.

A veces tendrás que decir no y las niñas reaccionan bien a la clara voz masculina de autoridad. Busca ese nuevo estilo de comunicación de adulto a adulto para incluir calidez y conexión genuina a fin de que se transmita respeto mutuo.

- Prepárate para la **desilusión** cuando se enamore de alguien más.
- Ten **cuidado** de la imagen que tienes de tu hija. Ser una princesa y tener a papi —ingenuo y embobado— en la palma de su mano fija un **difícil modelo** para su futura pareja.
- Mientras ella se convierte en una mujer, **escucha** sus opiniones, para que tenga la experiencia de ser **respetada** y tomada con **seriedad**.
- Que no te dé miedo **poner las reglas claras** de vez en cuando. Le **enseñará** a vivir dentro de los límites.
- Si necesita platicar contigo en un nivel emocional, estate listo para **escuchar** y **responder con tranquilidad y lógica**, pero ten cuidado de que tu estilo masculino no se

interprete como frío e indiferente.

La relación de papa con su hijo

Los niños cortan los metafóricos listones del babero de mamá en la pubertad y giran su atención hacia papa o alguna otra figura masculina para emularla. La presencia de otros hombres importantes es vital en esta etapa (padrastro, hermano, abuelo, tío, maestro) y tendrán una influencia profunda en tu hijo, así que trata de asegurarte que encarnen la clase de actitudes que te gustaría que tu hijo experimentara.

Manejar el cambio de modalidad parental a una relación en modalidad adulto puede ser complicado. Conforme tu hijo crece, la relación puede moverse entre rinas alrededor de la rivalidad, el control y el enseñarles una que otra cosa. Papa necesita tratar de mantenerse fuera de este juego de poder y crear una relación respetuosa al balancear tener autoridad y promover la sana competencia.

Recuerda lo que dijimos acerca de que la vergüenza es tóxica. Los adolescentes hombres pueden tener la tendencia a reaccionar de más ante el fracaso, la disciplina severa o el ridículo con comportamientos defensivos o irrespetuosos. Ese mal comportamiento lo expondrá, dando como resultado más problemas a la vuelta de la esquina.

Los hombres adolescentes necesitan aprender como conectarse a nivel emocional y papa es la persona a la que es menos probable que confíen sus verdaderos sentimientos. A pesar de cuán difícil sea, papa necesita intentar construir la capacidad de hacer esto de su hijo. Discusiones significativas o espontáneas pero cortas, escucharlo, tener contacto visual y hacer preguntas provee un medio ambiente para sondear opiniones e ideas en desarrollo. Tu aprobación o elogio es invaluable y lo necesitan para ayudarles a establecer un sentido de capacidad y confianza en sus habilidades.

Papa necesita asegurarse de que está dando el ejemplo de aquello en lo que quiere que su hijo se convierta.

- Océpanse en actividades juntos que tomen tiempo. Los hombres pueden tomar horas para sincerarse, así que un juego de golf, una caminata larga o los viajes en coche pueden proporcionar una oportunidad para platicar.
- Discute tus propias emociones cuando sea apropiado para que él vea que está bien

tener un mundo emocional.

- Si tu hijo se pone emocional puede provocar vergüenza. Asegúrate de estar listo para aceptar y validar.
- La retroalimentación constructiva cuidadosamente equilibrada conecta el espacio entre elogiar demasiado (que puede resultar en que él sea poco realista y engreído) y elogiar muy poco (haciendo que se sienta incompetente).
- Utiliza el tiempo que estén solos para abordar temas como el sexo y la pornografía. Hazlo antes de que creas que tu hijo es activo sexualmente.
- Asegúrate de saber lo que quieres decir antes de lanzarte ya que puede que no tengas muchas oportunidades. Vuelve a tocar temas complicados cada que puedas. Tus opiniones importan muchísimo.
- Sé casual con el contacto físico: un abrazo al saludar o despedirse, una caricia o un palmada amistosa, o permitir cercanía, por ejemplo, mientras ven televisión.
- La competitividad saludable y las peleas entre chicos les enseñan donde están los límites al ponerlos a prueba físicamente (heridas, lesiones e incluso las lágrimas). Los niños que tengan un hermano aprenderán sobre lazos sociales y amistad a través de la agresión. Papa también puede ayudar a su hijo a desarrollar competitividad saludable.
- Asegúrate de que tu hijo tenga oportunidades de desarrollar buenas amistades masculinas.

EN RESUMEN

En este libro hemos visto lo que está sucediendo tras bambalinas en tu adolescente, sus tendencias de personalidad, sus necesidades, sus deseos y sus puntos de detonación; así como la clase de habilidades parentales que funcionan bien para ellos durante este período de transición.

Los hijos necesitan sentirse amados, ser escuchados, sentirse motivados, tener un sentido de pertenencia y ser optimistas sobre el futuro. Lo que hacemos en términos de ser padres y lo que ofrecemos en cuanto a atmósfera en nuestra familia es de suma importancia. Las buenas relaciones con nuestros hijos y la vida familiar en sí misma, con todos sus altibajos, serán de gran ayuda para crear un hijo que tenga un sentido de identidad balanceado y la confianza para funcionar bien como

adulto. *Los consejos clave de las siguientes paginas resumen los temas principales en este libro y esperamos que faciliten tu vida y la de tu familia.*

CONSEJOS CLAVE PARA LOS AÑOS DE ADOLESCENCIA

- Reconoce un secuestro emocional y espera hasta que se calme antes de abordar el asunto.
- Impon fronteras y límites para desarrollar la resiliencia de tu hijo.
- No permitas que las emociones permanezcan sin expresarse.
- Sé consciente de los controles de autorregulacion y los umbrales de detonacion de tu familia.
- Demuestra tranquilidad en la resolucion de problemas. Intenta no alterarte cuando las cosas salgan mal.
- Expresa y mantén tus valores para que tu hijo los conozca y los entienda.
- No tengas miedo de disculparte cuando sea necesario.
- Afloja las riendas lentamente para alentar la independencia.
- Recuerda que el comportamiento es un esfuerzo por comunicar una necesidad.
- Considera cuales sentimientos estan impulsando el comportamiento de tu adolescente.
- Imbuye a tu familia con calidez y una actitud optimista del tipo «Sí puedo».
- El escuchar y el contacto visual llenan los tanques emocionales.
- Muéstrate abierto, disponible, consistente y predecible en tu aproximacion.
- Comunícate de forma clara y directa diciendo lo que quieres decir.
- Una buena relacion contigo mejora el cerebro de tu adolescente y sus futuras relaciones.

- Ejemplifica lo que quieras que él emule en lugar de aleccionar.
- Cambia poco a poco tu comunicacion a la modalidad adulto a adulto.
- Evita enfatizar demasiado los castigos. Sé firme, justo y primero da advertencias.
- Recuerda que la adiccion y la motivacion usan las mismas rutas hacia el cerebro.
- Vigila las estrategias de afrontamiento y los puntos débiles de tu hijo.
- Los cambios pequenos en la manera en que te encargas de las cosas

pueden tener un gran impacto en los ciclos de comportamiento negativo en tu familia.

- Es preferible discutir que aleccionar para alentar pensamiento y reflexión independientes.
- Los errores son una oportunidad para cambiar. Utiliza retroalimentación constructiva para habilitar el aprendizaje.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Trata de cambiar la dinámica de tu relación de manejar a tu hijo a dejarlo hacer las cosas. Encuentra el balance adecuado entre ofrecer ayuda y promover independencia.
- Sé consciente de cómo eres —tono de voz, actitud, lenguaje corporal, expresiones faciales, contacto visual— porque los adolescentes son muy sensibles a esto. Adopta un modo de comunicación de adulto a adulto.
- El mal comportamiento es un esfuerzo insuficiente de comunicar una necesidad emocional. Usa tu intuición para identificar la necesidad y proveer confianza.
- Piensa en lo que estás haciendo y ejemplifica respuestas a ciclos de comportamiento negativo.
- Fronteras, fronteras, fronteras. Pero no las confundas con ejercer control o poder.
- Aplica disciplina firme, pero no severa, y piensa los castigos cuidadosamente.
- El comportamiento es un espectro. Al igual que un lenguaje, toma práctica y tiempo desarrollarlo.

Notas:

¹ P. Wilkins, *Person-centred Therapy: 100 Key Points*, Routledge, London, 2009.

² Claude M. Steiner, *Los guiones que vivimos: análisis transaccional de los guiones de vida*, Kairos, Barcelona, 1992.

LECTURAS ADICIONALES

PERSONALIDAD

Adler, Alfred y Colin Brett, *Comprender la vida*, Paidos, Barcelona, 1999. Una guía escrita con claridad sobre el trabajo del psicólogo, que incluye sus puntos de vista sobre el desarrollo de la personalidad.

Winnicott, D. W., Clare Winnicott, Ray Shepherd y Madeleine Davis, *El hogar, nuestro punto de partida: ensayos de un psicoanalista*, Paidos, Buenos Aires, 1993. Ensayos seleccionados por el renombrado psicoanalista que se enfocan en como la personalidad y la mente del niño se desarrollan en relación con la familia y el medio ambiente.

DIFERENCIAS DE GÉNERO

Apter, T., *Altered Loves: Mothers and Daughters During Adolescence*, Harvester Wheatsheaf, Hemel Hempstead, 1990. El análisis de un psicólogo social sobre la relación madre-hija, que contempla de forma particular las presiones que dicha relación sufre durante la adolescencia. El libro también sugiere soluciones y estrategias para promover la comprensión y la reconciliación.

Biddulph, Steve y Paul Stanish, *Educación de niños: por qué los niños son diferentes y cómo ayudarlos a ser personas felices y equilibradas*, Ediciones Medici, Barcelona, 2010. Esta guía práctica, escrita por un terapeuta familiar, subraya las necesidades específicas de los niños y establece estrategias parentales para las diferentes etapas de la vida de éstos.

Grant, I. y M. Grant, *Raising Confident Girls: Practical Tips for Bringing Out the Best in Your Daughter*, Vermilion, London, 2009. Un libro práctico que ofrece a los padres herramientas y técnicas para ayudarlos a criar mujeres jóvenes seguras y comunicativas.

Kindlon, D. y M. Thompson, *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*,

Random House, New York, 2000. Un libro escrito por psicólogos infantiles que invita a la reflexión; examina los problemas de muchos de los niños de hoy en día —apatía, falta de empatía, poca comunicación, ideales machistas— y realza el papel que juega en esto el entrenamiento emocional destructivo que reciben nuestros niños. El libro insta un cambio a esta mala educación y sugiere maneras de lograrlo.

Sax, L., *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know About the Emerging Science of Sex Differences*, Harmony, New York, 2006. Un libro sencillo de leer acerca de las diferencias de género cuyo autor, psicólogo y médico, se centra en las diferentes formas en que las niñas y los niños piensan, sienten y se comportan, y en las implicaciones de esto en la manera en que hay que acercarse a ellos.

Wiseman, R., *Queen Bees and Wannabes: Helping your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and the New Realities of Girl World*, Harmony, New York, 2009. Una perspicaz idea de cómo funcionan las niñas y las estrategias para ayudarte a darle poder a tu hija para afrontar mejor las amistades y los conflictos.

OPTIMISMO / RESILIENCIA

Anderson, S., *Unbullyable, Good2gr8 Coaching*, Buninyong, 2013. Util para comprender la psicología de acosador y blanco, y como ayudar a los hijos a volverse robustos emocionalmente e incapaces de ser hostigados.

Bandura, A., *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Freeman, New York, 1997. Aunque no está dirigido al lector común, este libro escrito por el renombrado psicólogo, da una idea de por qué algunas personas tienen una creencia superior en sus capacidades para lograr lo que se proponen y otras no.

Dweck, Carol S. e Isabel Murillo, *La actitud del éxito*, Vergara / Grupo Z, Barcelona, 2007. Basándose en una amplia investigación y usando ejemplos extensos de la vida real, esta guía de fácil lectura escrita por el renombrado psicólogo de Stanford explica por qué una actitud positiva en lugar del talento por sí solo es la clave del éxito. El libro también sugiere cómo lograr esto.

Seligman, M. E., y Karen Reivich, *Niños optimistas*, Debolsillo, 2010. El renombrado psicólogo, Seligman, aboga por un enfoque para el desarrollo de la autoestima y el optimismo que se basa en dominar desafíos, superar dificultades y experimentar el logro individual.

Seligman, M. E., *Aprenda optimismo*. Debolsillo, Barcelona, 2004. Con base en una considerable investigacion, Seligman ofrece técnicas para aumentar el optimismo y una manera positiva de ver las cosas.

Zolli, A. y A. Healy, *Resiliencia: Por que las cosas vuelven a su lugar*, Norma EDC / Carvajal, 2012. Una exploracion de por qué algunas personas son mas resistentes que otras cuando las cosas salen mal y lo que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a aprender como recuperarse del fracaso.

NEUROCIENCIA / NEUROBIOLOGÍA: CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO / MENTE

Church, D., *El genio en sus genes: la medicina energetica y la nueva biología de la intencion*, Obelisco, Barcelona, 2008. Corroborado por estudios de investigacion, este trabajo sostiene que las emociones —detonadas por el ambiente emocional que experimentamos— tienen la capacidad de prender o apagar nuestros genes, concluyendo que las emociones determinan en última instancia cuales genes (y por lo tanto comportamientos) se expresan y cuales permanecen en estado latente.

Cozolino, L., *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, W. W. Norton & Co., New York, 2006. Usando diagramas e ilustraciones, Cozolino explica como los cerebros son, de hecho, altamente sociales y tratan de conectarse unos con otros, influenciando como se desarrollan.

Morgan, N., *Blame My Brain: The Amazing Teenage Brain Revealed*, Walker, London, 2013. Una examinacion bien documentada y accesible sobre qué sucede en el cerebro adolescente.

Siegel, D., *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*, W. W. Norton & Co., New York, 2012. Una explicacion lúcida de como nuestras relaciones dan forma a nuestro cerebro y nuestra mente en desarrollo, y de las implicaciones de esto en la personalidad.

Strauch, B., *¿Por que son tan raros?*, Grijalbo Mondadori, 2003. Un viaje informativo a través de los cambios en el cerebro adolescente.

SER PADRES / INTELIGENCIA EMOCIONAL

Apter, T., *El niño seguro de sí mismo*, Edaf, España, 2015. Este libro de facil lectura reúne considerables investigaciones en una guía de «entrenamiento emocional»; una forma para que los padres aprendan a medir y responder a los sentimientos de un hijo para que se sientan validados, valorados y con poder.

- Apter, T., *Difficult Mothers: Understanding and Overcoming their Power*, W. W. Norton & Co., New York, 2012. Apter considera el poder y la influencia de una madre y las diferentes cualidades que las madres encarnan. Ella observa el poderoso impacto de éstas en los hijos, sugiriendo maneras de superar los efectos negativos.
- Dinkmeyer, D., y Gary D. McKay, *Guía para los padres: preparación sistemática para educar bien a los hijos*, STEP Publishers, 2007. Un programa paso a paso con técnicas para una crianza más efectiva.
- Elias, M., Tobias, S. y Friedlander, B., *Educación con inteligencia emocional*, Plaza & Janés, Barcelona, 1999. Examina el fuerte papel de la emoción en el arte de ser padre y ofrece sugerencias sobre la manera de comunicarte con tus hijos a un nivel más profundo y conectado.
- Epstein, R., *The Case Against Adolescence: Rediscovering the Adult in Every Teen*, Linden Publishing, Fresno, 2007. Argumentando que las sociedades que no piensan en los años de adolescencia como una etapa separada entre el niño y el adulto tienen menos problemas con el mal comportamiento adolescente, Epstein sugiere que los adolescentes pueden y serían capaces y responsables si no fueran tratados como niños perturbadores, y propone darles más responsabilidad a una edad más temprana.
- Ginott, H., Alice Ginott y H. W. Goddard, *Entre padres e hijos: un clásico que revolucionó la comunicación con nuestros hijos*, Vintage Español, New York, 2007. Este libro realmente útil muestra a los lectores cómo puedes aprender las habilidades parentales.
- Ginott, H., *Maestro-alumno: el ambiente emocional para el aprendizaje*, Editorial Pax, Medellín, 1985. Este libro fue un clásico de su tiempo y ayudó a los adultos a desarrollar mejores relaciones con los niños a través de consejos sensatos sobre comunicación y disciplina.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairos, Barcelona, España, 1996. Este libro innovador utilizó avances en ciencia del cerebro (a mediados de 1990) para proporcionar evidencia de que nuestro cerebro racional y tomador de decisiones dependía de nuestra capacidad de manejar nuestras emociones. Argumenta que desarrollar conciencia de sí mismo, motivación, impulsos controladores y empatía son las habilidades que acompañan a la felicidad y al éxito verdadero.
- Gottman, J. y J. DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, Simon & Schuster,

- New York, 1998. Utilizando un proceso de «entrenamiento emocional» de cinco pasos, este libro ayuda a los padres a criar hijos emocionalmente inteligentes que tengan una consciencia de las emociones en ellos mismos y en los demas.
- James, O., *Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat*, Karnac Books, London, 2012. Una guía de autoayuda explicada con claridad sobre como calibrar relaciones turbulentas con hijos mediante la conexión con ellos y restableciendo su termostato emocional.
- Skygger, R. y J. Cleese, *Families and How to Survive Them*, Cedar Books, London, 1993. Dispuesto como una conversacion entre Skygger (terapeuta familiar) y Cleese (cliente), este libro de facil lectura aborda muchos de los problemas que las familias enfrentan, desde celos y miedo hasta la tristeza y la búsqueda del adolescente por la independencia. El libro ofrece discusion y consejos practicos en los temas que plantea.
- Steiner, C. y Paul Perry, *La educacion emocional*, Suma de Letras, Madrid, 2002. Una guía paso a paso con ejercicios practicos para mejorar la inteligencia y la educacion emocional.
- Winnicott, D. W., *The Child, the Family and the Outside World*, Addison-Wesley, Reading, Massachusetts, 1987. Un examen de las relaciones basicas de la ninez escrito por el renombrado psicoanalista, quien distingue las capacidades innatas de los padres de las habilidades parentales que necesitan ser aprendidas.

LOS PRIMEROS AÑOS

- Gerhardt, S., *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Brunner-Routledge, Hove, 2004. Una interpretacion persuasiva y animada, corroborada por investigaciones en neurociencia, psicología y bioquímica, acerca de por qué el amor es esencial para el desarrollo social y emocional del cerebro en los primeros años.
- Holmes, J., *John Bowlby and Attachment Theory*, Routledge, London, 2014. Convocando avances recientes en biología y neurociencia, esta accesible discusion por un destacado psiquiatra examina el concepto de Bowlby sobre el apego entre el infante y quien lo cuida. Un entendimiento del apego infantil echa luz sobre el trastorno de ansiedad por separacion.
- Hudson Allez, G., *Infant Losses, Adult Searches*, Karnac Books, London, 2009. Argumentando que la experiencia de los primeros años tiene un impacto

psicologico profundo en el niño, este libro muestra como circunstancias adversas pueden cambiar la estructura cerebral y el comportamiento.

Sunderland, M., *What Every Parent Needs to Know*, Dorling Kindersley, London, 2007. Un análisis de los efectos bioquímicos por la forma en que amamos, educamos y jugamos con nuestros niños pequeños y el impacto de esto en su desarrollo.

Sunderland, M., *La ciencia de ser padres: consejos prácticos sobre el sueño, el llanto, el juego y la consecución de un bienestar emocional para toda la vida*, Grijalbo / Random House, Barcelona, 2007. Centrándose en los primeros años, el psicoterapeuta infantil Sunderland da una visión general de la ciencia de los diferentes estilos parentales y sus efectos en el desarrollo cerebral del niño.

AUTOLESIÓN

Levenkron, S., *Cutting: Understanding and Overcoming Self-mutilation*, Guilford Press, New York, 2006. Útil para comprender la montaña rusa emocional de la autolesión, como este comportamiento se vuelve un hábito y como ofrecer apoyo.

Strong, M., *A Bright Red Scream: Self-mutilation and the Language of Pain*, Virago, London, 2005. Otro relato informativo de los detonantes de la autolesión, el por qué la autolesión ayuda a algunas personas a manejar emociones turbulentas o incontrolables y como se puede romper el ciclo de autodestrucción.

EL MUNDO CAMBIANTE

Gerhardt, S., *The Selfish Society: How We All Forgot to Love One Another and Made Money Instead*, Simon & Schuster, London 2010. Una mirada apasionante a la desconexión entre las personas de la sociedad actual y un llamado a la necesidad de priorizar nuestras vidas y conexiones emocionales por encima del materialismo.

Greenfield, S., *Tomorrow's People: How 21st-Century Technology is Changing the Way we Think and Feel*, Penguin, London, 2004. Una amplia y estimulante exploración de las posibles implicaciones de la tecnología en nuestro cerebro y nuestra personalidad, y en la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos.

Sigman, A., *The Spoilt Generation: Why Restoring Authority Will Make Our Children and Society Happier*, Piatkus Books, London, 2011. Una visión accesible sobre lo que el autor argumenta que ha salido mal con esta generación mimada, como les

ha afectado esto y qué pueden hacer los adultos para restablecer el balance y recuperar algo de la autoridad perdida.

COMUNICACIÓN

Harris, T. A., *Yo estoy bien, tu estas bien*, Editorial Sirio, Espana, 2010. Una guía clara y practica del analisis transaccional, con explicaciones de como ir mas alla de los patrones predecibles de la interaccion.

Steiner, Claude, *Los guiones que vivimos: analisis transaccional de los guiones de vida*, Kairos, Barcelona, 1992. Una mirada reveladora a los guiones de la vida, a como se forman temprano en la vida con base en las opiniones de los que nos rodean y como se convierten en una profecía que se cumple a sí misma conforme los vivimos. El libro también ofrece orientacion de como reconocer y cambiar nuestro propio guion de vida.

Stewart, I. y V. Joines, *TA hoy: una nueva introduccion al analisis transaccional*, Editorial CCS, Madrid, 2007. Una introduccion clara y practica a los conceptos clave de comunicacion en el analisis transaccional.

DISCIPLINA / CASTIGO

Nelsen, J. y L. Lott, *Disciplina positiva para adolescentes: reforzando la educacion de su adolescente y a usted mismo a traves de una paternidad amable y firme*, Ediciones Ruz, México, 2003. Psicologo y padre de siete hijos, Nelsen profundiza en un enfoque en la disciplina que minimiza el uso de castigos y mas bien se centra en respeto mutuo, colaboracion y firmeza en controlar el comportamiento.

Schafer, A., *Honey I Wrecked the Kids*, John Wiley, Mississauga, 2009. Una lectura facil que mira al mal comportamiento y al papel de los padres en él, ofreciendo sugerencias sobre como mejorar el manejo del comportamiento.

RECURSOS ÚTILES

El **asesoramiento** puede ser una parte efectiva de un programa de tratamiento si estas enfrentando problemas. Un buen lugar para iniciar tu búsqueda de un terapeuta puede ser el sitio web (www.bacp.co.uk) de la Asociacion Britanica de Asesoramiento y Psicoterapia (BACP por sus siglas en inglés) para terapeutas registrados o el **Directorio de Asesoramiento** (www.counselling-directory.org.uk), que enlista terapeutas clasificados registrados en cualquier organizacion reconocida.

SER PADRES

Family Journal: www.familyjournal.com

Si la comunicacion entre tú y tu adolescente esta decayendo, este sitio web interactivo estadounidense proporciona un innovador foro en línea para hacer mejoras.

Six Seconds: www.6seconds.org/tag/family

Una red mundial de inteligencia emocional en Estados Unidos con mucha informacion sobre gestion de vida familiar y escolar.

SALUD MENTAL / DEPRESIÓN

Helpguide: www.helpguide.org

Este sitio web radicado en Estados Unidos provee informacion y ayuda para padres en la comprension y el apoyo a una amplia gama de desafiantes problemas de salud mental.

Fondo Conmemorativo James Wentworth-Stanley: www.jwsmf.org

Si te preocupas de que tu hijo caiga en depresion, esta organizacion proporciona apoyo e informacion para padres y adolescentes.

Fiduciaria NHS Tavistock y Portman: www.tavistockandportman.nhs.uk

Ayuda del Sistema Nacional de Salud britanico (NHS, por sus siglas en inglés) para adolescentes con problemas de salud mental (incluyendo depresion) y adicciones.

Young Minds: www.youngminds.org.uk

Organización de beneficencia británica que ofrece apoyo en línea y consejos sobre salud mental para gente joven.

ABUSO DEL ALCOHOL

Addaction: www.addaction.org.uk

Programa de información, apoyo y recuperación para la dependencia al alcohol y a las drogas.

Drinkaware: www.drinkaware.co.uk

Información sobre los efectos del alcohol y la dependencia, además de datos útiles de unidades, medidas, etcétera y un programa para apoyar a personas con la reducción de su consumo de alcohol. También ofrece consejos y recomendaciones para padres sobre cómo abordar conversaciones acerca del alcohol con sus hijos.

Hello Sunday Morning: www.hellosundaymorning.org

Promueve y apoya una mejor cultura de la bebida a través del uso más responsable del alcohol. Un sitio web de autoayuda con un programa claro y estructurado con apoyo en línea para reducir o detener el consumo de alcohol.

Instituto Nacional de Salud: www.nih.gov

Sitio web del gobierno de los Estados Unidos con información e investigación amplia acerca de los efectos de las drogas y el alcohol en los adolescentes.

TRASTORNO ALIMENTARIO (INCLUYENDO BULIMIA Y ANOREXIA)

Anorexia & Bulimia Care (ABC): www.anorexiabulimiacare.org.uk

Proporciona consejos y apoyo a aquellos afectados por trastornos alimentarios, al igual que a sus familiares.

Anorexia nerviosa y otros desórdenes alimentarios (ANRED, por sus siglas en inglés): www.anred.com

Un sitio web estadounidense de información sobre trastornos alimentarios y cómo iniciar y apoyar la recuperación.

B-eat: www.b-eat.co.uk

Sitio web muy informativo de los trastornos alimentarios, cuenta con datos y ayuda en todos los aspectos. Ofrece apoyo en línea, grupos de ayuda, folletos informativos y guías de recuperación.

Directorio de Asesoramiento: www.counselling-directory.org.uk/eating.html

Directorio de terapeutas registrados especializados en anorexia, bulimia y otros

trastornos alimentarios.

Instituto Nacional de Salud (Trastornos alimentarios): www.nhs.uk/conditions/eating-disorders

Sitio web del Instituto Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) con informacion sobre los diversos trastornos alimentarios, ademas de historias personales y opciones de tratamiento del NHS.

DROGAS (INCLUYENDO ESTUPEFACIENTES LEGALES)

Addaction: www.addaction.org.uk

Programa de informacion, apoyo y recuperacion para la dependencia al alcohol y las drogas.

Adfam: www.adfam.org.uk

Organizacion de apoyo para consumidores de alcohol y drogas, y sus familias.

Ceida: www.ceida.net.au

Sitio web australiano dedicado a ayudar a los padres de hijos menores, al igual que a adolescentes, a comprender los peligros de las drogas y mantener la línea de comunicacion abierta con los hijos.

Erowid: www.erowid.org

Biblioteca estadounidense de informacion en línea que contiene informacion detallada de una amplia gama de drogas y sus efectos.

Instituto Nacional de Salud: www.nih.gov

Sito web del gobierno de Estados Unidos con informacion e investigacion amplia de los efectos de las drogas y el alcohol en los adolescentes.

Talk to Frank: www.talktofrank.com

Sitio web de informacion y apoyo para padres e hijos que ofrece una lista detallada de sustancias de la A a la Z (incluyendo estupefacientes legales) con explicaciones de como se usan, qué contienen, sus efectos y sus cualidades adictivas. También enlista los términos ampliamente utilizados del argot y ofrece asistencia en vivo mediante chats en línea ademas de ayuda telefonica.

TABAQUISMO

A Choice 2 Live: www.achoice2live.com/know-your-addiction

Proporciona un escrutinio detallado del tabaquismo como adiccion, así como sugerencias sobre como dejarlo.

AUTOLESIÓN

Directorio de Asesoramiento: www.counselling-directory.org.uk/self-harm.html

Directorio de terapeutas registrados especializados en autolesion.

Harmless: www.harmless.org.uk

Una organizacion dirigida por un practicante proporcionando informacion, apoyo y entrenamiento para aquellos que practican la autolesion, así como para sus familias.

Instituto Nacional de Salud (Autolesión): www.nhs.uk/conditions/self-injury

Sitio web del Instituto Nacional de Salud (NHS por sus siglas en inglés) con informacion y opciones de tratamiento en el mismo.

Red Nacional de Autoayuda (NSHN, por sus siglas en inglés): www.nshn.co.uk

Ofrece informacion y apoyo con foros virtuales y líneas de ayuda telefonicas.

APUESTAS

Directorio de Asesoramiento: www.counselling-directory.org.uk/gambling.html

Directorio de terapeutas registrados especializados en problemas con el juego.

Gambling Concern: www.gamblingconcern.org

Clínica de problemas con el juego del Instituto Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) que ofrece informacion y un programa de tratamiento.

ADICCIÓN A LA PANTALLA

Directorio de Asesoramiento: www.counselling-directory.org.uk/internet-addiction.html

Directorio de terapeutas registrados especializados en adicciones que se basan en el uso del internet.

Gaming Addiction: www.video-games-addiction.org

Un sitio web enfocado en la adiccion adolescente a los videojuegos. Proporciona informacion, recursos y consejos para el tratamiento.

HOSTIGAMIENTO

Bullying UK: www.bullying.co.uk

Consejos, así como apoyo y foros en línea sobre el hostigamiento (incluyendo hostigamiento virtual).

PROBLEMAS DE RELACIONES EN PAREJA

Colegio de Terapeutas sexuales y de relaciones: www.cosrt.org.uk

Información en línea sobre relaciones personales incluyendo cuestiones de género, así como un directorio de terapeutas especializados en temas de relaciones.

Centro Tavistock para Relaciones en Pareja: www.tccr.org.uk

Directorio de terapeutas especializados en dificultades en las relaciones.

AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos agradecer a todos aquellos que han ayudado a lo largo de los altibajos de un año dedicado a este proyecto. Sin el apoyo leal y paciente de nuestros esposos, Nick y Daniel, nuestros hijos, Wiz, Bea, Ned, Claudia, Catriona, Alex y Sam, nuestros padres y nuestros amigos, hubiera sido infinitamente más difícil haber producido este libro.

También quisiéramos agradecer a Sam Jackson, nuestro editor de adquisiciones en Ebury Publishing, al igual que a Clare Hubbard, nuestra correctora de estilo, y a Emma Kirby, nuestra agente literario, cuyo entusiasmo y experiencia nos han guiado en el proceso de la publicación. Gracias, también, a Robert Duncan por su contribución con las caricaturas, y a todos los organizadores y participantes de nuestros cursos en el Reino Unido y en el extranjero: los padres, el personal y los adolescentes, cuyas experiencias compartidas han ayudado a dar forma a nuestras ideas.

ÍNDICE ANALÍTICO

A

Adiccion

ADN

adrenalina

alcohol

Alimentacion gota a gota de nutricion placentera

Amenazas y sobornos

amígdala

amistad real, El poder de la

anestésicos o drogas alucinogenas

anorexia

ansiedad

ansiedad social

Aporte parental

Consejos principales de comunicacion, 188; Disciplina buena, firme; Estilos de comunicacion; mal comportamiento, Lidiando con el; Usa la relacion con tu adolescente para establecer fundamentos seguros; vida escolar, Experimentando la

apuestas

autonomía, desarrollando

autorregulacion

B

bioquímica

Bowlby, John

brújula moral y la conciencia, desarrollando una

bulimia

C

calma, El poder de la
cannabis

castigos

centro de recompensa del cerebro (CR)

cerebro; adiccion cerebral?, ¿Como es que los habitos se involucran en la; Afinando y equilibrando el cerebro adolescente; alcohol/ drogas y, *veanse* alcohol y el nombre individual de la droga; autorregulacion y; calma, El poder de la; centro de recompensas del cerebro (CR); Como el cerebro dirige el comportamiento adolescente; masculinidad y feminidad; neuronas espejo; participacion de los padres, y la; químicos / hormonas y, *veanse* bajo el nombre individual del químico u hormona; reacciones viscerales y; rutas, Como se establecen las; secuestro del, *vease* secuestros emocionales; vínculo entre el cerebro y el comportamiento adolescente, El

ciclo negativo

comportamiento adolescente expuesto; autorregulacion; cerebro dirige el motor del comportamiento, Como el; las reacciones y las respuestas, Comprendiendo; participacion de los padres; reacciones viscerales; respuestas lentas, deliberadas; secuestrado por un colapso emocional, Ser

comportamiento estable / sistemas de comportamiento; actitud negativa; cerebro y; dopamina y; emocion y; estrategias de afrontamiento saludables y; habilidades parentales; habilidades y capacidades para; identificando; sistemas

comportamientos, habitos y pasatiempos, Entendiendo los; adiccion *vease* también adiccion; alcohol, *vease* también alcohol; altibajos, Efectos de los; anorexia, *vease* también anorexia; bulimia; buscando ayuda; cannabis; ¿Como luce el no estar bien y como ayudan estas estrategias de afrontamiento?; Como trabajan las estrategias; comportamientos de autolesion; detonantes y estrategias de afrontamiento negativas; dopamina, *vease* también dopamina; drogas, otras; estupefacientes legales; fumar regularmente; habitos alimenticios desordenados; La ansiedad detona estrategias de afrontamiento negativas; medicacion y automedicacion; Momento para que los padres se aviven; mundo de fantasía, Viviendo en un; Puede haber problemas mas adelante; Recuerda, recuerda; rutas cerebrales, Como se establecen las; soluciones rapidas, Los peligros de sobredosis en las

Comportamientos, habitos y pasatiempos adolescentes: ¿qué es normal y cuando me

tengo que preocupar?; ADN!, ¡No solo es su; afinando y equilibrando el cerebro adolescente; caos hormonal; centro de recompensa; ¿Como es que los adolescentes varían tanto?; Contratar el tipo correcto de padres; dopamina, La multitalentosa; ¡Échale la culpa a esos padres aguafiestas!; el estado de las cosas, Evaluando el; Experimentacion y riesgo: moverse con confianza fuera de la zona de confort; Factores medioambientales: hogar y escuela; habitos que alivian el estrés y estrategias sanas de afrontamiento; habitos correctos, Consiguiendo los; Mi hijo; Nosotros los padres; portarse bien; recamara pulcra?, ¿Estan viviendo en una; Registrando las senales; resiliencia, Variaciones de; Sensibilidad emocional; Sentirse motivado; Ser cooperativo; Ser curioso y alerta; Tolerancia emocional; Viaje para sentirse bien
Comportamientos de pelea
Comportamientos de pasmarse
compras
comunicacion:
 en línea; estilos; no verbal; recursos; tips (consejos)
Consejos para padres
contacto visual
cortex (corteza cerebral)
cortisol

D

descuidado jardín de tu adolescente, Atendiendo el
desordenes alimenticios
Detonacion no verbal
 detonadores y estrategias de afrontamiento negativas
disciplina buena, firme
divorcio, manejando el
dopamina
dormitorios (recamara)
drogas
drogas estimulantes o anfetetas
Dweck, Carol S.

E

empatía

empatía, usando la 81

endorfinas

estrategias de afrontamiento negativas

estrogeno

estupefacientes legales

estrés; actividades que alivian el estrés; hábitos que alivian el estrés y estrategias sanas de afrontamiento;

hormonas, *vease* el nombre individual de la hormona; lidiando con el estrés por los exámenes; =

reacciones + respuestas

F

Factores medioambientales: hogar y escuela

familias y como sobrevivir a ellas, Las

fechorías, Alentar la reflexión respecto a

fumar

G

GABA (ácido gamma-aminobutírico)

Ginott, Haim G.: Teacher and Child

Goleman, Daniel: Emotional Intelligence

Greenfield, Baroness Susan

H

hábitos y habilidades parentales, Desarrollando; actividades que liberan del estrés;

atmósfera contagiosa, Creando una; botón de tu reactor se vincula con tus valores,

Entendiendo como, el; calma, El poder de la; comunicación no verbal;

conociéndote como padre; Construyendo la autoconciencia parental; encantador

de caballos, El; estrés bueno; Estrés = reacciones + respuestas; flexibilidad y

adaptabilidad; forma en que las cosas se intensifican, La; Habilidades parentales

que contravienen la intuición; Límites dentro de los límites; modelo a seguir;

neuronas espejo; paternidad empática; Pulsadores de botón y detonadores; Saber

cuando y como dar la ayuda apropiada; Saber qué postura tomar

hermanos

hiperreactividad

hormonas, *vease* también bajo el nombre individual de la hormona

humor, usar el

I

informacion sobre la salud, internet e
inteligencia emocional
internet

L

lenguaje negativo

M

MacLean, Paul
mal comportamiento, Lidiando con el
mascotas, tener
medicacion y automedicacion
mentalidad negativa, detectando los signos de una y
modelo a seguir
montana rusa emocional del adolescente, La; Bioquímica: el combustible que alimenta el motor del
comportamiento; cerebros: masculinidad y feminidad; ¿Esta todo bien con tu adolescente, o no lo esta?;
Trabajo en desarrollo; vínculo entre el cerebro y el comportamiento adolescente, El,
Muir, Roy
mundo de fantasía, Viviendo en un
mundo digital y tecnologico; adicto a las pantallas, Ser; amistad real, El poder de la; ansiedad social;
apuestas; compras; comunicando y socializando en línea; curiosidad mato al gato, La; ¡Den un paso
adelante, padres!; Desarrollo sexual para adolescentes saludables; desordenes alimenticios, Sitios web
de; disfuncion sexual; drogas legales, informacion en línea de; estimulando la curiosidad; informacion
sobre la salud; internet, apoyo del; internet, La sociedad del; internet, pros y contras del; pornografía;
potencial de adiccion, el; ¿Qué esta disponible en tu hogar?; redes sociales en línea; Sitios web de
autolesion; Teléfonos inteligentes; television; videojuegos

N

neuronas espejo
noradrenalina
novios y novias

O

opiaceos o sedantes (depresivos)
oxitocina

P

padres necesitan saber, lo que los; como el cerebro dirige el motor del comportamiento; comportamiento adolescente expuesto, el; inteligencia emocional; participacion de los padres; ¿Qué esta sucediendo tras bambalinas en tu adolescente?; reacciones y las respuestas, comprendiendo las

pantallas

Personalidad y caracter: preparando el cableado para la adultez; estabilidad emocional, Ayudandonos a encontrar la; estilos de personalidad y; Habilidades y capacidades para un temperamento uniforme; Implementando el cambio: estilos de personalidad y respuestas efectivas de los padres; Investigadores, padres; personalidad como un proceso, La; personalidad, Los elementos basicos de la; ¿Qué logra el comportamiento?; reacciones de pelea; reacciones de huida; reacciones de pasmarse; Sentimientos estables e inestables y procesos de pensamiento; tipos de personalidad inestable, Identificando

pornografía

punto de fusion familiar, el; Apégate a rutinas y costumbres; Aprender sobre quiénes son; calefaccion central, Suba la; Como usar la vida familiar para dar a tus hijos las alas para volar; Consejos para padres; dinamicas de las relaciones familiares, las; Hermanos; Mama y papa, hijo e hija; Manejando el divorcio; mascotas, Tener; Novios y novias; relacion de mama con su hija, La; relacion de mama con su hijo, La; relacion de papa con su hija, La; relacion de papa con su hijo, La; refugio seguro, Creando un; Ser pareja

R

reacciones viscerales

reacciones y respuestas, Comprendiendo las

Redes sociales en línea

resiliencia

Respuestas lentas, deliberadas

rueda de los sentimientos

S

Secuestros emocionales

sensatez

sensibilidad emocional
sentimientos negativos, entender y manejar los
serotonina
sistema límbico

T

television
teléfonos inteligentes
TDA (trastorno de déficit de atención)
TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad)
Teoría del cerebro triuno
testosterona
tipos de personalidad inestable / tipos de comportamiento: ansiedad por separación
y; bioquímica y; cerebro y; ciclo de; como estrategia de afrontamiento; emociones
no procesadas y; empatía, usando la; estado de la recámara y; estilos de
personalidad y; habilidades parentales y; identificando; mundo cibernético y;
postura parental y; procesos de pensamiento y; sentimientos negativos y
Tolerancia emocional
trauma y

V

vasopresina
vida escolar
videojuegos

Acerca del autor

JANEY DOWNSHIRE es una terapeuta que se especializa en el desarrollo del adolescente y la alfabetización emocional. Ha profundizado su investigación en la comprensión de las emociones y la comunicación. Está certificada en Educación Emocional. Posee varios años de experiencia docente en todos los rangos de edad y en formatos que van desde pequeños talleres hasta grandes presentaciones frente a grupos de jóvenes. Además, se ha centrado en sesiones psicoterapéuticas con adolescentes y pre adolescentes.

NAELLA GREW es una terapeuta que se especializa en el desarrollo del adolescente y la alfabetización emocional y cuenta con una maestría en Psicoterapia. Es socia de Janey Downshire en Teenagers Translated, una empresa que ofrece cursos y talleres para padres, maestros y adolescentes. Ambas poseen varios años de experiencia docente en todos los rangos de edad y en formatos que van desde pequeños talleres hasta grandes presentaciones frente a grupos de jóvenes. Naella ha trabajado con jóvenes como profesora en cursos de licenciatura y maestría.

Título original: *Teenagers translated: How to raise happy teens*

Traducción: Ricardo Mendoza Pamplona

Diseño de Portada: Ramón Navarro

Imagen de portada: © Shutterstock

Ilustraciones de interiores: Cartones de Robert Duncan, gráficas e ilustraciones de Seagulls.net

© 2014, Janey Downshire and Naella Grew

Publicado originalmente por Vermilion, un sello de Ebury Publishing.

Ebury Publishing es una división de Random House Mondadori

Derechos reservados

© 2016, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Bajo el sello editorial DIANA M. R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Deleg. Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: mayo de 2016

ISBN: 978-607-07-3376-5

Primera edición en formato epub: mayo de 2016

ISBN: 978-607-07-3423-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal)

Hecho en México

Conversión eBook: TYPE

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	2
Contenido	4
Introducción	8
Capítulo 1: Lo que necesitan saber los padres	13
Capítulo 2: La montaña rusa emocional del adolescente	25
Capítulo 3: Desarrollando hábitos y habilidades como padres	44
Capítulo 4: Personalidad y carácter: preparando el cableado para la adultez	62
Capítulo 5: Comportamientos, hábitos y pasatiempos adolescentes: ¿qué es normal y cuándo me tengo que preocupar?	79
Capítulo 6: Entendiendo los comportamientos, hábitos y pasatiempos adolescentes más desafiantes	97
Capítulo 7: ¿Qué sucede en el mundo digital y tecnológico?	116
Capítulo 8: Aporte parental	138
Capítulo 9: En conclusión: el punto de fusión familiar	162
Lecturas adicionales	179
Recursos útiles	186
Agradecimientos	191
Índice analítico	192
Acerca del autor	199
Créditos	200
Planeta de libros	201