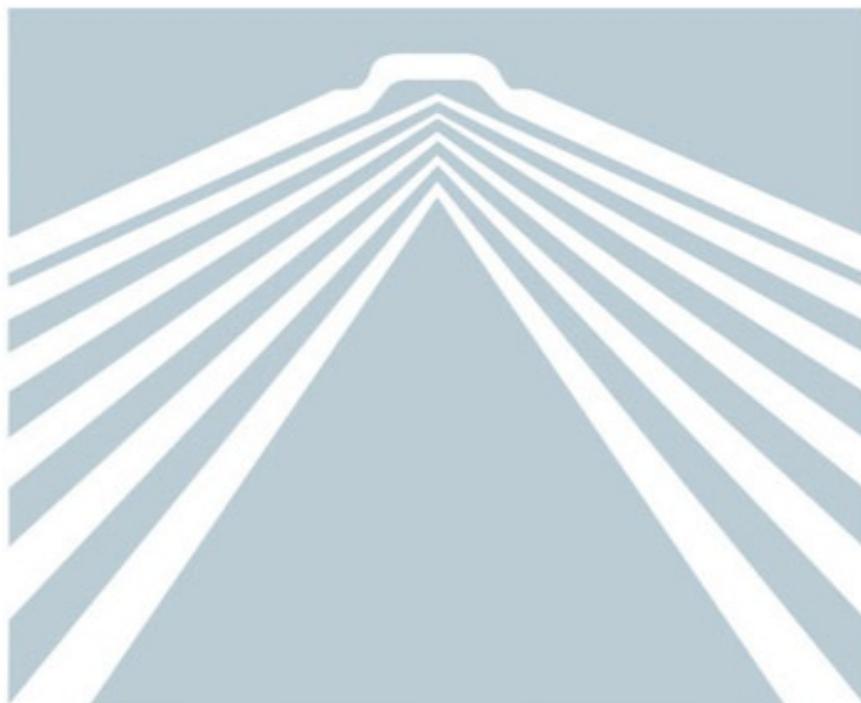


Elías Argüello Alonso

Convivir con un adolescente

Ideas para acertar de vez en cuando



PIRÁMIDE

Elías Argüello Alonso

Convivir con un adolescente

Ideas para acertar de vez en cuando

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Agradecimientos

Desprevenidos

Parte Primera. Ser padres: una profesión de riesgo

1. La sociedad actual: espacios para la calma
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones
2. Son diferentes, con problemas comunes
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones
3. Los hijos solamente tienen un camino: crecer
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Aitor creció más tarde que sus compañeros
 3. Buscando un camino
 4. Senderos para acertar
 5. Proponiendo soluciones
4. Sexualidad, amores y sueños
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones

Parte Segunda. El tiempo del adolescente

5. El instituto: nuestro compañero de viaje
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones
6. El horario de estudio: un hábito a resucitar
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones
7. Actividades extraescolares
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino
 3. Senderos para acertar
 4. Proponiendo soluciones
8. El mando de la televisión
 1. Acercándonos a la realidad
 2. Buscando un camino

- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

9. El móvil, ¿podemos apagarlo?

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

10. Internet

- Los videojuegos
 - 1. Acercándonos a la realidad
 - 2. Buscando un camino
 - 3. Senderos para acertar
 - 4. Proponiendo soluciones
- Las redes sociales
 - 1. Acercándonos a la realidad
 - 2. Buscando un camino
 - 3. Senderos para acertar
 - 4. Proponiendo soluciones

11. El fin de semana: tiempo para convivir

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

Parte Tercera. Previniendo problemas

12. Necesitamos un plan

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

13. El tabaco

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

14. Los porros, las pastillas y la cocaína

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

15. El alcohol. El botellón y los menores

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

16. La violencia con los padres

- 1. Acercándonos a la realidad
- 2. Buscando un camino
- 3. Senderos para acertar
- 4. Proponiendo soluciones

Parte Cuarta. Cómo ayudarles a madurar

17. Educando en la responsabilidad

1. Acercándonos a la realidad
2. Buscando un camino
3. Senderos para acertar
 - 3.1. El horario
 - 3.2. El orden
 - 3.3. La paga
 - 3.4. El móvil, los videojuegos e Internet
 - 3.5. Participar en decisiones
4. Proponiendo soluciones

18. Mejorando su autoestima

1. Acercándonos a la realidad
2. Buscando un camino
3. Senderos para acertar
 - 3.1. El cariño
 - 3.2. Escuchar sus opiniones
 - 3.3. Normas y límites claros
 - 3.4. Elogiar conductas positivas
 - 3.5. Conocer sus cualidades
 - 3.6. Participar en las decisiones
 - 3.7. Aceptar sus limitaciones
 - 3.8. Respetar sus iniciativas
 - 3.9. Actuaciones que alimentan una autoestima negativa
4. Proponiendo soluciones

19. El contacto con el instituto

1. Acercándonos a la realidad
2. Buscando un camino
3. Senderos para acertar
 - 3.1. La Administración también es responsable
 - 3.2. Los profesores
 - 3.3. En casa
4. Proponiendo soluciones

Epílogo

Créditos

*A todos los padres que luchan por la educación de sus hijos.
A los adolescentes que tienen la suerte de entender sus desvelos.*

Agradecimientos

Este libro no hubiera visto la luz sin la ayuda de muchas personas, especialmente de:

- Fernando Cabero, licenciado en Psicología.
- Jordi Pérez Badenes, profesor de secundaria.
- Dolors Orobítg, maestra y pedagoga.
- Nuria Pujadas, psicóloga escolar.

Con sus aportaciones y lecturas fueron siguiendo el camino del libro desde su nacimiento hasta el final.

Un recuerdo muy especial a todos mis alumnos. Estas páginas están escritas pensando en ellos, esperando que sus padres puedan encontrar alguna reflexión que les haga más felices.

Si lees el libro y quieres expresar tu opinión, organizar una conferencia en tu centro o comentar cualquier tema, estamos al otro lado:

earguello04@gmail.com

Para mí fue un placer poder expresar lo que pienso. Los adolescentes me proporcionaron muchos momentos de felicidad en la vida, y este libro es un intento de devolver una parte de lo que ellos me regalaron.

Desprevenidos

Los hijos crecen deprisa y, casi sin darse cuenta, el niño que juega al lado de sus padres se convierte en un adolescente que desconcierta con sus reacciones y comportamientos.

- ¡Nos sorprenden!
- No estamos preparados.

Cuando va a nacer un hijo los padres se preocupan hasta del último detalle: leen libros sobre la infancia, hablan con personas que han tenido niños, preguntan a sus madres, escuchan a sus tíos... La adolescencia no se prepara, se da por supuesto que habrá tiempo, que todo será más fácil, que los hijos ya tienen edad para defenderse y que no necesitan tantos desvelos como aquel bebé acabado de llegar al mundo.

Este libro desea recordar que es difícil crecer y abandonar la seguridad. La adolescencia, siendo una edad preciosa para vivir, también tiene sus miedos, sus sombras y sus dudas. Es como un nuevo nacimiento, siempre complicado cuando una niñez feliz hace más penoso renunciar a los privilegios de las caricias y los mimos.

También pretende dar información sobre los adolescentes de hoy, de una manera global, y comentar una serie de principios que son importantes para ayudar a la formación de la personalidad de unos niños que se nos hacen definitivamente mayores. Lo que se transmite en estas páginas es fruto de la convivencia con jóvenes durante muchos años, siendo consciente de las dificultades que encontrarán y de lo delicado que será para los padres mantenerse en su sitio y ayudarles.

Cada familia debe elegir la educación que desea para sus hijos y este libro no pretende explicar a nadie cómo debe hacerlo. Se exponen situaciones conflictivas, con una mirada optimista, y se cuenta cómo puede ser más eficaz la difícil tarea de ocupar el lugar que corresponde a los educadores.

No comienza en la adolescencia el trabajo de los padres, lo tienen mucho más sencillo aquellos que hicieron sus deberes durante la infancia y educaron a sus hijos de una forma responsable: poniendo el amor y las normas en una balanza equilibrada entre la autoridad y las caricias.

Cuando se hable del botellón, de las drogas, del sexo, del desarrollo del cuerpo, de los videojuegos o de la televisión, se hará con el objetivo de informar sobre aspectos parciales de la realidad adolescente. A veces se piensa que todos hacen determinadas cosas y tienen los mismos problemas (tomar drogas, beber hasta emborracharse...) y son sólo una parte, una parte importante pero una parte.

En muchos casos los padres justifican a su hijo/a cuando se pasa «cuatro pueblos» y

en otros son excesivamente rigurosos. ¡Qué difícil encontrar el equilibrio en una sociedad que se empeña en imponer una adolescencia consumista!

También recordar esos cuerpos que tardan en crecer o que no crecen al gusto de los hijos, las dudas en cuanto a su sexualidad, sus enamoramientos, sus pandillas, sus días encerrados en su habitación sin salir, sus noches sin recordar la hora de volver a casa, sus cambios de humor... Estas páginas intentan contar algunos rasgos generales de la adolescencia actual para ayudar a entender mejor a cada uno de ellos. Un adolescente es un mundo nuevo que comienza a desarrollarse a nuestro lado y es necesario descubrir cómo se le puede ayudar.

Encontraréis información cercana de los institutos donde estudian y de cómo funcionan los centros por dentro. Una pequeña reflexión, desde la experiencia docente, sobre la educación que se imparte en nuestro país y cómo se puede aprovechar mejor su trabajo para hacer realidad un desarrollo positivo global del adolescente.

Don José, un profesor jubilado y optimista, ayudará a recordar cómo eran las cosas antes y a no minusvalorar la parte buena que tenían. Los tiempos cambian muy deprisa, pero también cambiaron deprisa hace cincuenta años y los enfrentamientos entre padres e hijos siempre fueron, y serán, necesarios para que el niño, que se cuida durante tanto tiempo, se convierta en adulto pasando por el difícil sendero de la adolescencia.

—*Yo creo que mi padre creía poco en mi futuro cuando me veía con el pelo largo, algún porro esporádico, la música de los Beatles, me oía hablar de comunas y declararme seguidor de una revolución que predicaba el amor libre desde aquel París del 68. ¡Nos estábamos cargando su mundo una pandilla de infelices!* —acariciando, con sus arrugadas manos, su barba blanca, don José revive aquel mundo donde él tuvo la suerte de amanecer a la madurez.

Ningún libro puede sustituir la caricia de unos padres, la cercanía de un profesor, el ejemplo de los amigos o al primer amor. Lo importante se encuentra en el calor de las personas que están alrededor del adolescente; por eso es conveniente reflexionar, de vez en cuando, sobre cómo hacer más cercana y fructífera esa compañía.

Es difícil ser padre de un adolescente en nuestra sociedad. Tampoco es fácil en este mundo consumista, lleno de atractivos y con escasas perspectivas de futuro, ser adolescente. El alcohol, los porros, el mal humor, las contestaciones, la rebeldía y su disfrutar del día a día pasarán. Pasarán lentos, pero pasarán. Los padres estaréis allí para verlo, deseo que alguna pequeña reflexión de estas páginas contribuya a que lo veáis más verde que negro.

El mundo está cambiando, los adolescentes tienen otros pasatiempos, pero los problemas son parecidos a los de siempre. Comienza a leer por donde te apetezca pero sabiendo que no quieren estas páginas ser catastrofistas, porque parten de la premisa de que vemos con optimismo el futuro de los adolescentes actuales, tanto como otras personas creyeron hace años en el futuro de otros adolescentes.

La realidad es cada vez más complicada, pero los jóvenes de hoy también acabarán

conquistando su madurez. Cuando aparezca Aitor, el nieto de don José, inmerso en un mundo de alcohol y porros, estad seguros de que acabará superando sus problemas porque sus padres, Nuria y Juan, hicieron un buen trabajo en la infancia y no dejaron de estar a su lado cuando la vida se llenó de problemas y disgustos.

Creeréis haberos equivocado muchas veces, como creyeron haberse equivocado otras generaciones de padres, pero tened la seguridad de que en este mundo, donde la autoridad está mal vista y muchas familias son excesivamente permisivas, no lo tenéis fácil para acertar a estar en el lugar adecuado.

La información os ayudará pero el tiempo que dediquéis a vuestros hijos, y el cariño que pongáis, será el peso que inclinará la balanza de vuestro lado.

¡Feliz camino!

PARTE PRIMERA

Ser padres: una profesión de riesgo

1

La sociedad actual: espacios para la calma

1. Acercándonos a la realidad

No es fácil ser padres cuando los hijos son adolescentes, la mayoría conoce la angustia de la espera en las madrugadas y la inseguridad en el ejercicio de su autoridad. La relación con estos futuros jóvenes no da muchas satisfacciones. Con más frecuencia de lo deseado la comunicación ha desaparecido, las contestaciones inadecuadas son difíciles de gestionar, las normas se tambalean como títeres inestables y, en algunos casos, hasta perdieron, las personas mayores, el control del mando de la televisión o su tiempo de ordenador.

Cuando los padres perciben que todo se les está escapando de las manos no se atreven a hablarlo con los adolescentes porque temen que la reacción provoque un mayor distanciamiento, porque la contestación puede rebasar los límites de la normalidad o porque su pareja puede acabar discutiendo con él/ella mientras el hijo/a se encierra en su habitación, tras un sonoro portazo, para hablar con sus amigos en las redes sociales o escuchar música. En el mejor de los casos conseguirán compartir la música que, a todo volumen, indicará claramente que el adolescente está muy, muy enfadado.

Al llegar el fin de semana el problema se agudiza.

—*¿Aitor, vas a salir esta noche?* —pregunta Nuria, la nuera de don José, a su hijo de 1.º de bachillerato.

—*No lo sé* —responde seco el adolescente.

Una llamada decide la noche, rompe la cena familiar y la calma.

—*¿Te vas? Cena algo antes de irte.*

—*Ya picaré algo con los amigos* —responde mientras engulle un trozo de pizza que Nuria acaba de sacar del horno.

—*Ponte algo de abrigo que hace frío y puede llover.*

La madre no se atreve a preguntarle a dónde y con quién irá. Se quedará con la duda de si una moto o un coche le acercarán a un concierto con los amigos o utilizará el tren y volverá cuando ella tenga el desayuno en los pies. Sólo el móvil le servirá de tranquilizante, aunque no pueda llamar por el cabreo que cogerá su hijo al pensar que sus amigos concluyen que está dominado y controlado por sus padres.

—*No olvides el móvil. ¿Necesitas dinero?* —interviene con aparente tranquilidad Juan, el hijo de don José, igualmente preocupado—. *Ya sabes cómo es tu madre, llama si llegas más tarde de la hora o hay que ir a buscarte.*

Asumen y proyectan una imagen de pareja, que a veces no comparten, todo para intentar no alejarse de ese hijo cada vez más hermético, más misterioso. Él ya ha recogido del frigorífico las provisiones, más veces de la cuenta con bebidas alcohólicas, que Nuria ha comprado en el supermercado siguiendo sus indicaciones y, con la mochila a la espalda, escapa como si le persiguiera la prisa.

—*No sé hacerlo mejor. Hasta el año pasado Aitor estaba siempre en casa y nos tenía preocupados por su falta de amigos y ahora no sabemos cómo parar sus salidas nocturnas y su afición a la bebida* —Nuria estaba orgullosa de la educación que le habían dado pero ahora ya duda de su eficacia y discute con Juan más de la cuenta.

La noche será larga, las noticias cortas. La distancia en constante aumento, esperando la llegada de la madurez que se resiste a asomar la cabeza en la vida de estos seres torturados. ¡Tienen tantos problemas! ¡Están tan preocupados por hacer agradable la vida a quienes les rodean!

—*¡Qué tormento, la espera!, sin saber lo que se acerca; nadie recuerda los malos dormires y la angustia de multitud de padres, solamente los problemas del joven. Los mismos padres, en un ejercicio de difícil comprensión, cierran los ojos para justificar lo injustificable* —Juan teme perder un día los nervios con las chiquilladas de su hijo y con la permisividad de su mujer.

Abundan situaciones como ésta. Muchos padres aguantan el tipo, conservan la autoridad, intentan alargar la infancia de sus hijos, viven en la cuerda floja de asomarse a la realidad y ver que inevitablemente este mundo les acabará rozando cualquier día por mucho que se empeñen en evitarlo. Se puede intentar controlar el ordenador hasta que un día sus móviles lo hacen imposible, se les puede acompañar a cuantos sitios piden hasta que deciden que se acabó el paseo porque prefieren ir solos. Los padres viven con el miedo a perderlos hasta cuando los tienen cerca y aparentemente controlados.

2. Buscando un camino

... somos padres.
Todas las personas necesitan límites.

Si un hijo a los tres años hace girar a la familia al ritmo de sus caprichos, cuando tenga catorce será, sin duda, el jefe de la casa. Esto no puede ser bueno y quizás tenga difícil solución si no se atajan desde el principio los problemas. No se regula adecuadamente la alimentación y el sueño de muchos bebés, los padres están excesivamente pendientes de no traumatizar al niño y acaban perdiendo la idea de lo que necesita para desarrollarse.

Cuando ves a un bebé que llora desesperadamente y al cogerlo en brazos calla enseguida, es posible que no le duela nada y que esté planteando una pequeña batalla. Si la gana con frecuencia, habrá comenzado a imponer su voluntad y quizás tenga que llorar

muchas veces para pagar esta pequeña victoria que no debió alcanzar.

Muchos padres intentan satisfacer las necesidades de sus hijos de forma inmediata, quieren evitar que tengan molestias, desean que sean felices, que tengan una vida mejor que la suya. La sociedad no les tratará de la misma manera, no podrán tenerlos indefinidamente en una urna de cristal, es conveniente pensar en darles la capacidad de soportar pequeñas privaciones o molestias para que estén mejor preparados para luchar y ser fuertes en el mundo que les rodea. No siempre concederles todo cuanto piden rápidamente es la mejor solución, posiblemente ellos disfruten más las conquistas realizadas con algún esfuerzo.

Recordar que un objetivo importante de la educación es conseguir un adulto satisfecho con su entorno. Es previsible que un niño educado en una vida sin problemas no disponga de la suficiente capacidad para soportar la espera cuando no alcance a conseguir lo que desea, cuando no quede otro remedio que pelear por lo que quiere o cuando tenga que superar las frustraciones con las que se irá encontrando en el camino.

Si se hiciera un recuento de las televisiones de cada casa, y su distribución, se analizasen las horas de uso del ordenador y la videoconsola por los hijos, se hiciera una gráfica de las horas en las que los hijos se van a dormir, se anotaran las clases de comida que hay en una mesa familiar o se contabilizara la contribución de los niños a las tareas comunes del hogar, el panorama sería perturbador, en plan suave, y aterrador si se pone la vista en el futuro. ¡Se va acumulando mucho retraso en la tarea de mejorar la adolescencia que se nos viene encima!

No es suficiente con observar si comen bocadillos o pastas industriales, no es tan importante hablar de los problemas de los videojuegos o la televisión cuando son guerras ya abandonadas, por añejas, en la mayoría de los hogares. Sería conveniente preguntar en cuántas casas se come o se cena con la televisión y los móviles apagados o cuántas veces se promete pagar al hijo por cumplir con sus obligaciones como miembro de la familia:

- Si sacas buenas notas, te compro...
- Si bajas la basura, tendrás...
- Si tienes ordenada tu habitación, te llevaré a...

Se va cediendo lentamente, cada día más, la dirección de la familia a pequeños dictadores que se mueven al ritmo de sus caprichos: lugar de vacaciones, marca de ropa, último modelo de móvil, series de televisión que se ven en la tele grande, música que se escucha en casa, personas con las que nos relacionamos... Lentamente, sí, pero la vida de los adultos está dejando de ser su vida para convertirse en una prolongación de los intentos de no frustrar los deseos de los hijos. Mal podréis ayudarles a madurar si les habéis entregado la dirección de vuestras vidas. Los padres también tienen derechos que deberían defender, porque son los suyos, con tanto ahínco al menos como los de sus hijos. No hay manera de intentar ser padres coherentes si se cede el derecho a disfrutar

de la vida y a ser respetados. ¡También siendo padres se tienen derechos!

Muchas veces se ve muy claro lo que hacen mal los demás, pero no se acierta a distinguir cuando nos equivocamos, agobia tener algunas ideas claras sobre educación pero que son absolutamente desaconsejables en una sociedad capitalista donde el consumo y los medios de comunicación no nos dan espacio; es fácil acudir a echar la culpa de los males de los propios vástagos a las compañías, a los profesores, a la televisión, a los padres de los amigos de los hijos.

Sería un paso muy positivo obligarse a analizar despacito las situaciones conflictivas que van surgiendo en la convivencia con los adolescentes, porque se corre el riesgo de ignorar los problemas que se tienen al lado echando la culpa al mundo que nos rodea. La sociedad está ahí, es como es, y no tiene intención de salir huyendo ante vuestros deseos; solamente hay un camino... contar con la realidad cuando se piensa en educar a los hijos.

—*Nuria y Juan intentan ser amigos de su hijo, jugar con él, estar pendientes de sus más pequeños deseos. A mí no me dieron mis padres tantos caprichos* —don José, desde el silencio, está convencido de que los adolescentes tendrán más problemas para madurar por lo consentidos que están. Duda de la fortaleza de su nieto cuando lleguen las inevitables frustraciones.

3. Senderos para acertar

«Aunque nos lo podamos permitir, es importante que aprendan a invertir esfuerzo, tiempo y trabajo para lograr lo que necesitan y desean, y entiendan que en la vida ni todo es rápido ni todo es fácil»¹.

No es sencillo plantarle cara a esta sociedad de consumo. La observación de la realidad invita a retrasar o negar, al niño o al adolescente, la consecución de sus deseos de poseer objetos o conseguir sus caprichos. Posiblemente esta senda ayude a no ceder con excesiva urgencia y así contribuir de una forma más positiva a su educación.

Es peligroso cuando la familia les puede comprar todo lo que desean porque siempre existirá la tentación de hacerlo, aunque hemos encontrado muchos padres que pueden permitírselo pero tienen claro que es necesario que aprendan el valor del dinero y el esfuerzo que cuesta conseguirlo. Es más complicado cuando existen problemas económicos en un hogar y aparece un adolescente egoísta que se niega a adaptarse a la realidad y trata de satisfacer sus deseos de tener o de tener más que el otro. Estas familias se sienten a veces culpables de no acudir inmediatamente a la petición del hijo, cuando son los hijos quienes deben asumir la situación de su entorno.

—*¡Cuántas cosas nos faltaron a nosotros y estamos vivos y esperando para disfrutar de experiencias placenteras que no conseguimos entonces!* —don José sonríe al pensar en aquellas maravillosas peladillas solitarias, de tamaños variados, que

aparecían en sus zapatillas en la noche de Reyes.

—*El conserje de mi oficina gana 900 euros netos al mes, su mujer ingresa 400 por limpiar en otras casas, y tiene tres hijos. El mayor, con quince años, quiere su moto porque se lo prometieron si aprobaba el curso y se comportaba bien. Se enfada, les insulta, les amenaza, pero es difícil que piense en renunciar a su deseo porque no mira lo que tiene alrededor* —Juan, el padre de Aitor, delante de la televisión, con el puro medio apagado, piensa que tiene suerte con aquel hijo, comenzando bachillerato, que le da tantas noches de insomnio pero que es cariñoso y les respeta.

Las personas maduras han de asumir el deber de establecer prioridades, los padres han de decidir por encima de los deseos de sus hijos, no se puede hacer dejación de las obligaciones ni de los derechos.

Es verdad que esta sociedad evoluciona, pero no lo hace mucho más deprisa que en otras épocas no tan lejanas. Es verdad que los cambios parecen vertiginosos pero quizás no sean más profundos. Ahora las transformaciones son importantes pero quizás no lo fueron menos hace muy poco, y los padres no corrían para satisfacer el deseo de poseer lo que ya tenían otros o de comprar el último modelo de tocadiscos para que bailasen los adolescentes.

Don José era, es, profesor y ha vivido lo que tantas veces se escucha a las personas mayores.

Cuatro datos rápidos sobre los cambios en la adolescencia de don José:

- España en 1960 era el país más pobre de Europa, junto con Portugal.
- En 1960, sólo 1 de cada 100 hogares tenía televisión. En 1969 ya la tenían el 62 por 100 de los hogares.
- En 1960, el 4 por 100 tenían frigorífico, nueve años después ya disponían de él un 63 por 100.
- En 1960 sólo el 4 por 100 tenían automóvil; en 1969, el 24 por 100².

Casas sin televisión, sin frigorífico, sin luz, sin teléfono, sin coche, al cabo de pocos años aparecen con todos estos avances y vacaciones añadidas. Cambiaron el autoritarismo de siempre por una mayor tolerancia. Aquella juventud también transformaría de forma rápida la sociedad con sus jeans, los vaqueros, su pelo largo, la informalidad en el vestir y sus gustos musicales, con los Rolling Stones y los Beatles por bandera. Fueron cambios tan importantes, posiblemente, como los que se están viviendo ahora, sobre todo porque suponían una metamorfosis de la convivencia con los hijos tan radical como la actual. Se rompieron barreras y modos de relación que habían persistido durante siglos.

Cambiaron valores, consumieron tanto como les fue posible, pero nunca tuvieron unos padres tan complacientes que les persiguieran para entregarles con rapidez un tocadiscos o la televisión en color.

—*¡Esperamos tantas veces!* —sonríe pensativo don José imaginando a su padre preguntándole, en aquella España de penurias, qué quiere que le regale para su aniversario.

Los adolescentes tienen como objetivo la independencia, la madurez, y para alcanzarlas han de pasar por fases de enfrentamiento con la figura de los progenitores, como ha sucedido siempre. Los medios económicos de los que hoy se dispone para satisfacer sus necesidades no pueden hacernos olvidar que un día decidimos ser padres y educar a nuestros hijos.

Para educarlos se necesitan momentos para estar a su lado, sin enfados ni broncas, construyendo, con ellos, lo que os dejen según van creciendo y alejándose de la infancia. No es posible vencer a la sociedad de consumo, pero al menos podemos intentar que no se lleve todos los intentos de frenarla por delante.

Bueno es tener trabajo, un privilegio inseguro en la crisis que vivimos, pero durante años los adultos se han empeñado en ocupar muchas horas trabajando para satisfacer caprichos de los hijos que no eran tan valiosos como el tiempo que podían pasar con ellos. Es necesario encontrar tiempo para estar en su vida, para «aburrirles» con vuestra presencia, para decirles sin palabras que os tienen cerca y que los queréis. Si no hay más remedio, habrá que dejar las cosas como están, pero, al menos, han de buscarse momentos en los que se pueda rehacer esa presencia que está siendo atacada por todos los frentes, y no se debe olvidar que lo que precisan de nosotros no siempre es una presencia física, sino sentir la importancia que tienen en nuestras vidas.

Mal se puede influir en ellos si no se les ve, si no se está dentro de su vida, si «solamente» los padres son recaudadores de dinero para saciar el ansia de consumo que impulsa el entorno, la televisión y la sociedad en general.

Se conseguirá o no lo que se sueña, pero no parece conveniente permitirnos el lujo de no hacer frente a la sociedad y buscar un tiempo de estar con los hijos, de sentirles, de escucharles, de ser escuchados, de amar y dejarse querer. Las crisis sociales pueden ser un buen momento para retomar las relaciones familiares y poner la ilusión en una de las pocas cosas que la mayoría mantiene: la convivencia en casa. Marchar de ella para olvidar los problemas, o ignorar lo que sucede a nuestro alrededor, no parece la mejor manera de buscar soluciones.

Estar pendientes no quiere decir en ningún caso ser agobiantes. Se debe mostrar la afectividad hacia los hijos pero no descargar la vuestra en ellos. Necesitan un afecto cargado de equilibrio.

Muchos padres disponen de ese tiempo pero no acierto a combinar su presencia con la necesidad de hacer más autónomos cada día a sus hijos. Organizan actividades, juegan con ellos, les proporcionan cuantas cosas se imaginan buenas para su educación, pero no toman la suficiente distancia para que su mundo se llene de experiencias, de soledad o de aburrimiento. Muchas veces aparecerá en estas páginas el verbo esperar, y detrás de él está el convencimiento de los beneficios que reportará a los hijos que nosotros lo

conjuguemos con eficacia.

¡Tantas veces en la adolescencia se agravan los problemas por la complacencia de años anteriores! Será un tema de los siguientes capítulos, pero conviene repetir que cada vez las dificultades son mayores como consecuencia de lo consentidas y mimadas que crecen las nuevas generaciones de niños. Y les miman los padres, no los abuelos, la tía o los vecinos, ¡que también!

—Mi padre apenas hablaba con nosotros, él tenía su trabajo, sus aficiones y su correa a mano por si hacía falta enderezar algún problema. Mi madre siempre estaba ocupada y también tenía la zapatilla lista para repartir «premios» por nuestras travesuras. Yo sentía su cariño, aunque podían haber añadido una pequeña cantidad de besos para compensar los silencios y los castigos —aquellos pueblos castellanos, donde se crió don José, eran rudos como la tierra que labraban.

Es importante pensar cómo emplear el tiempo de que se dispone con estos adolescentes que parecen pasar de los padres o rechazarles de forma manifiesta. No es fácil contactar, es frecuente la falta de paciencia, pero lo que deben sentir es que se les quiere, a pesar de lo ocupados que está sociedad mantenga a mayores y adolescentes.

4. Proponiendo soluciones

1. La sociedad en la que vivimos exige una gran capacidad de adaptación, no es conveniente sucumbir a todas sus tentaciones. Se debe poner un punto de calma en este mundo consumista y decidir, con responsabilidad, qué es mejor para la educación de los hijos.
2. El esfuerzo y la espera, para conseguir un deseo, ayuda a madurar a las personas, también a los niños y a los adolescentes. El entorno ha introducido el miedo a traumatizar a los hijos pero olvida con frecuencia la necesidad de hacerlos fuertes.
3. Cuando surgen problemas, o cambios, en la conducta de los hijos se debería analizar primero qué pueden mejorar los padres antes de echar la culpa al resto del mundo. Es evidente la influencia de los amigos y el ambiente, pero comenzar descubriendo qué podéis renovar en vuestra convivencia con ellos parece prioritario.
4. Los padres no pueden renunciar a vivir y tienen la obligación de exigir ser respetados, sobre todo por los hijos. Si el adulto no valora su propio bienestar o permite insultos y gestos despectivos con frecuencia, acabará siendo un mal referente para la evolución del adolescente.
5. Tener más cosas no es sinónimo de más felicidad.
6. Buscar tiempo para hablar con ellos, para leer un libro, para salir en bicicleta, para ver un programa de televisión, para jugar, para ayudarles en problemas sencillos,

para contarles lo que aprendisteis, para decirles, sin imponer, aquello que sentís. No es fácil hacer un hueco a la calma, en este mundo de prisas, pero se echa en falta este trato con los hijos que permita verlos más de cerca, saber de sus reacciones, de sus cambios, de su crecimiento. Los padres que han invertido su tiempo hablan de los cambios que se han producido en sus hijos y de la mejora en su relación.

NOTAS

1 *Ámame para que me pueda ir*, Jaume Soler y M. Mercé Conangla. Amat Editorial.

2 Historia de España, 13, *Historia 16*, p. 37.

2

Son diferentes, con problemas comunes

1. Acercándonos a la realidad

No haré una exposición de las características de esta etapa de la vida; en cualquier manual de psicología, o en una búsqueda rápida en Internet, se encuentra información suficiente. La adolescencia llega de forma inevitable, el desarrollo de su mente y de su cuerpo les obliga a abandonar la infancia para enfrentarse a un mundo desconocido y lleno de incertidumbres.

El contacto con los alumnos de la ESO muestra personas moldeables, más en primero y segundo curso, y es un placer entrar en contacto con estos seres que se acercan con asombro a la vida adulta. Ver en sus ojos el primer amor y contemplar cómo se juntan en silencio las manos de quienes creen amarse para la eternidad es una experiencia más bella aún que observar un atardecer junto al mar.

Desde la vida adulta podemos admirar su vitalidad, toda la energía que transmiten, los esfuerzos que hacen para adaptar su cuerpo a los cambios, y al final, como resultado sorprendente, aquel joven equilibrado que abandona la ESO transformado. Se ha producido el milagro de dejar el cuerpo y la mente preparada para el mundo de los adultos; otra cosa será si encuentra su sitio en esta sociedad cargada de problemas y con pocas oportunidades para los jóvenes.

Cuando se entra en contacto con esta mentalidad de querer cambiar el mundo, se siente envidia de esa energía que se ha ido enfriando ya en los mayores. Es probable que su música, sus pantalones caídos, sus móviles, sus crestas, sus tatuajes o sus piercings serán capaces de hacer un mundo mejor que el que ahora habitamos. ¡Tienen la fuerza que tenían otras generaciones a su edad! ¡Están vivos y cargados de ilusión!

Al escuchar sus sueños no todo es dinero y coches, que es lo que la sociedad les vende, también tienen cabida las ideas solidarias para hacer un mundo más justo y habitable. ¡Ser capaces de pensar en estas cosas en una sociedad tan materialista como la actual!

Esa capacidad de asombro ante las cosas, ese disfrutar de los ratos buenos con toda su fuerza, ese vivir los momentos de felicidad que les llegan, esa búsqueda de la amistad y su entrega a ella sin reservas... ¡Aflora el deseo de volver a ser adolescente!

Tienen un gran sentido del ridículo y son muy sensibles a las críticas. Están buscando, inseguros, un camino para ellos mismos, que todavía no existe. ¡No será fácil construirlo!

Ver aflorar su afectividad, contemplando sus explosiones de alegría y sus sentimientos

de tristeza, es tocar la vida. ¡Qué placer tener el privilegio de sentirla tan cerca! Pero, sobre todo, les gusta la autenticidad y la sinceridad, tienen antenas de alta precisión para detectarlas. Con estas dos armas es más fácil acercarse a ellos y conseguir que os valoren y os incorporen a su lista de personas importantes.

La adolescencia, ¡si lográramos recordar!, es siempre la misma, lo que está cambiando es la sociedad que la rodea y aquí la responsabilidad es de los mayores, no solamente de los hijos. Vivir junto a un adolescente obliga a revivir la juventud y a abandonar la seguridad, excesivamente cargada de certezas, de las vidas adultas. Pueden devolveros un trozo de juventud y regalaros una parte de sus sueños.

—Deberías vivir junto a un adolescente todo el día y ser responsable de su educación, entonces no escribirías cosas tan bonitas y entrarías en contacto con la realidad. La verdad para muchos padres es ésta:

- *Tienen un carácter insoportable.*
- *No se dejan ayudar. Creen que lo saben todo.*
- *Se muestran agresivos y amenazadores. Quieren tener siempre la razón. Acabas harto de sus episodios de furia e histeria.*
- *Son exigentes y tercos, rebeldes sin causa aparente.*
- *En sus relaciones sexuales quieren tener los mismos privilegios que los adultos pero pasan de las obligaciones.*
- *No aceptan que les expliquen nada, se creen que el mundo lo han descubierto ellos al levantarse.*
- *Quieren dinero y libertad para hacer lo que les venga en gana y pobre del padre que no atienda, en la medida de lo posible, sus demandas.*

Nuria y Juan han ido intercalando «maravillas» de las conversaciones con padres de otros adolescentes. No disfrutan con sus conflictos diarios, lo que se observa muchas veces en el trato con ellos, fuera de la familia.

—Esto es un aperitivo de lo que pueden ser los días junto a ellos. Marcan su territorio, reivindican su intimidad, reclaman su derecho a no ser molestados, no podemos interponernos porque sus compañeros hacen esto y lo otro, es angustioso esperarles los viernes o sábados por la noche sin saber hora, modo o estado en que regresarán. No les preguntéis nada cuando llegan, porque su sobrecarga de alcohol, o de cansancio o de fracaso, les hace especialmente cerrados, agresivos o insolentes. Así que, cuando ellos se retiran a dormir, nosotros nos insultamos en silencio por las preocupaciones que arrastramos y que volveremos a revivir a la semana siguiente — cuando se escucha a los padres se observa tensión, inquietud y desacuerdos que pueden llegar a poner en peligro la convivencia familiar y la estabilidad de muchos matrimonios.

Aitor, nuestro adolescente, sabe que su vida está llena de ambas cosas y no acierta a vivir con tantas contradicciones.

—El comienzo del capítulo es idílico y los padres son catastrofistas, pero ambos

estáis cargados de la ciencia de un sabelotodo, me gustaría contar cosas de mis compañeros de instituto, no de todos a la vez, sino de unos cuantos, porque cada uno es diferente y todos los mayores quieren ponernos cuatro etiquetas de niños mimados y mal educados.

Aquí deja sus reflexiones sobre algunos de sus compañeros adolescentes:

1. Se llama Óscar. Estudia tercero de ESO. Aprueba justito y es muy tímido, apenas tiene amigos. Protesta porque sus padres le dicen que es más raro que un perro verde, insisten en que salga con los amigos que no tiene y le repiten incansablemente que están hartos de verle encerrado en su habitación delante del ordenador.

Creo que no se dan cuenta del daño que le hacen, ha acabado por pensar que no le quieren porque no es abierto y no habla con todo el mundo como ellos. Quieren que sea simpático y no lo es, ni lo será nunca. ¿Por qué se empeñan en pedirle que sea cómo a ellos les gusta y no le dejan ser cómo es? Se ha ido haciendo raro de verdad y ha acabado formando parte, en los patios del instituto, del grupo de soledades compartidas, amenazadas y dolorosas en las que ha sido acogido.

2. Se llama Tamara, estudia segundo de ESO y no tiene apenas tetas. Es muy bajita y está enamorada de un chico de su clase, mucho más alto y guapo. No le gusta que le traten como a una niña, parece que aún no le ha venido la regla, hace deporte en cantidad pero sigue igual de pequeña y sin los pechos de sus compañeras.

Cree que sus padres no se preocupan, le dicen que ya se desarrollará, que todo el mundo lo hace, que deje de dar vueltas a esa tontería y aproveche el tiempo estudiando. Algun profesor le ha preguntado si no piensa crecer y ella, mentalmente, se ha acordado de la madre de su «educador».

3. Se llama Sara, estudia primero de bachillerato. Cuenta que ha hecho el amor con unos cuantos chicos, casi todos mayores que ella. El otro día había bebido algo, estaba animada y se fue a un coche con un amigo y echaron un polvo sin condón. Hoy, lunes, ha ido a un centro de planificación familiar y ha conseguido la píldora del día después. Ni de broma se lo dirá a sus padres, pero lo ha comentado con los amigos.

No le gusta cómo llevan el tema de la sexualidad, piensan que esperaremos a los 20 años para tener novio/a y acostarnos con él/ella. Creen que no bebe ni fuma porros. Ha intentado que le consiguieran las píldoras anticonceptivas para evitar el embarazo pero le dicen que es muy joven y que esas pastillas son malas para la salud. ¡Ahora tiene el susto en el cuerpo por su culpa!

—¡Tanta confianza, tanto toma precauciones y cuando les pides una cosa te la niegan! No queda otro remedio que buscarse la vida al margen de ellos. A mis padres hasta un preservativo en mi bolso les pone de los nervios.

4. Se llama David. Saca muy buenas notas, estudia segundo de ESO. Tiene un

hermano que ya dejó el instituto y que ahora trapichea con porros y con pastillas, lo que le permite disfrutar de una moto muy chula. Sus padres dicen que trabaja y gana dinero, pero David sabe que lo que da en casa es de las drogas. A veces le ha pedido que lleve pequeños paquetes para un amigo de su instituto y él los ha entregado sin abrirllos.

Sus padres no se interesan por las notas, solamente le dicen que a ver si ayuda a su hermano. Le encanta su moto y el dinero que le da de vez en cuando, pero le gustaría intentar estudiar. Cuando hace alguna broma, o provoca una gamberrada de los compañeros, a él nunca le pillan pero siempre sospechan por ser familia de quien es. Un día una profesora le dijo «de tal palo tal astilla», y su hermano le ha explicado que eso quiere decir que acabará como él. Puede que tenga razón, pero no sé cómo está tan segura la profesora.

5. Ruth repite primero de ESO. No se porta bien en el instituto. Tiene muchos amigos y amigas. En casa le dicen que estudie pero le compran todo lo que pide y no la castigan nunca. A los profesores que no le caen bien les amarga la clase, aunque tiene cuidado con su tutora para que no llame a casa muchas veces.

No está contenta con sus padres porque no se preocupan de sus cosas, ha repetido y cree que no han pensado que pueda sentirse mal al convivir con críos y perder el contacto con sus amigas. No miran sus notas, se dejan engañar muy fácilmente y a su madre la trae loca porque intenta ocultar sus problemas escolares al padre, que tiene mal carácter y grita mucho pero luego se olvida en cuanto le hace dos mimos y le da un beso. Cuenta que le gustaría que la vigilaran un poco más, se sentiría mejor.

6. Pol es mi compañero, tiene 16 años. Le gusta jugar en la Play y hablar con sus amigos y amigas en Facebook. Visita páginas guarronas cuando sus padres se despistan, que es casi siempre, va aprobando los cursos por los pelos y no pega ni golpe en casa. Su hermana se carga con las broncas y el trabajo de casa, porque él viene cansado de entrenar para ser un gran futbolista el día de mañana.

A veces piensa que no está bien esto de hacer lo que le da la gana siempre, pero es muy cómodo disfrutar de una vida con pocas obligaciones. Estudiar no es su deporte favorito y las chicas comienzan a centrar toda su atención. Sus padres le dicen que tendría que trabajar más pero él ha decidido comenzar a estudiar el año que viene en bachillerato.

7. Los profes dicen que es hiperactivo. Se llama Ángel y toma pastillas, que le receta el médico, antes de ir al instituto. No sé qué le pasa pero pierde los nervios rápidamente y no soporta que se burlen de él. El otro día comenzaron a llamarle «fideo» y se pegó con dos compañeros, acabó con la cara señalada y con su madre protestando en dirección por la tarde.

Con esto de los nervios puede hacer lo que quiere, pero se siente diferente. No tiene apenas amigos y sus padres, sobre todo su madre, sufren porque creen que su hijo está

muy enfermo. Le gustaría que le trataran como a su hermano y así quizás se comportaría mejor, pero no quiere que le manden tantas cosas como a él, que nunca protesta. Él si no quiere hacer o comer una cosa, no lo hace, ¡eso le gusta!

—*Las pastillas son buenas para hacer lo que te da la gana.*

8. Se llama Natalia, es estudiosa, tiene gafas y creo que será bajita de mayor, saca buenas notas, hace los deberes siempre y estudia tercero de ESO. Obedece a sus padres, sale con ellos los fines de semana y juegan juntos, siempre a cosas relacionadas con la inteligencia, visita a sus familiares y tiene su cuarto ordenado. Pide permiso para conectarse un rato a Internet y no les engaña casi nunca.

En clase le piden los ejercicios para copiarlos, se lleva bien con las compañeras pero la dejan de lado cuando hablan de chicos o comentan sus aventuras.

—*Estoy harta. Mis padres no se cansan de exigirme mejores notas y más lecturas, siempre hablan de mi futuro y parece ser que mi futuro pasa solamente por ir a la universidad y para eso debo evitar las amigas y amigos que me gustan. No dicen nada de las personas que llevo a casa pero se lee en su cara cuando no son de su agrado, tienen miedo de que deje de estudiar y me haga una gamberra. En el fondo no se fían para nada de mí y hago lo que ellos quieren. ¡Tengo envidia de las chicas que mandan en clase sin apenas estudiar! ¡Cómo me gustaría ser popular entre los chicos!*

9. Souhaila es de Marruecos y muchas veces no nos entiende. Los compañeros no la tratan bien, se ríen de ella si se equivoca y se junta con otras chicas marroquíes. Creo que desearía volver a su país pero sus padres tienen trabajo aquí y no deben pensar lo mismo.

—*Quiero amigos en clase pero muchas veces me siento sola. Profesores explican muy rápido, yo no pregunto, tengo miedo.*

10. Estudia segundo de bachillerato y tiene la Historia de primero suspensa. Se llama María, es atractiva y le cuesta sacar los cursos. Le preocupan los temas sociales, fuma pero no le gusta el alcohol y mantiene una buena relación con los compañeros. Sale con nuestra pandilla los viernes y los sábados de marcha.

Está harta de que los profesores solamente se fijen en los que hacen bien los exámenes y sacan buenas notas, en las que van de nenas monas haciendo la pelota y en los que les crean problemas; el resto son seres invisibles que tienen que buscarse la vida y solucionar solitos sus dudas y problemas.

—*Y dicen que tratan a todos igual!*

No acepta las diferencias que establecen sus padres con su hermano, un año más pequeño que ella. Realiza el doble de tareas de apoyo en casa, se responsabiliza en sus ausencias de sus obligaciones, cumple con sus estudios, pero no tiene los mismos derechos. Llegar a la hora del desayuno del sábado, después de una noche de farra, no se le ha permitido hasta que su hermano, un hombre, ya estaba cansado de llegar a las

tantas.

—*Los elogios que él recibe por sus conquistas, los silencios que acompañan su mala bebida, su nunca reprochada escasa colaboración en los trabajos domésticos me ponen al borde del ataque de nervios. ¡Y mis padres son los primeros en exigir que acabe la discriminación por razones de sexo!*

11. Marcos tiene 15 años y ha repetido primero y segundo de ESO. Dice que se aburre como una ostra en el instituto, tiene problemas con los profesores de vez en cuando, y si se hartan, le expulsan. Con sus padres va de rebote en rebote aunque últimamente ha conseguido que le ignoren.

Le imagino como una especie de mueble en clase y los profesores le perciben así hasta que se mueve y molesta.

—*No me ayuda nadie y yo no entiendo casi nada, aunque tampoco me esfuerzo mucho en hacerlo. Estoy dolido porque he pasado mucha vergüenza, sobre todo al principio, cuando me entregaban los exámenes con un cero y los enseñaban a los compañeros. Ahora ya he asumido que paso del tema y mis padres han dejado de creer que pueda llegar a ser algo distinto que paleta. Eso seré si no hay otra cosa mejor. Me siento un poco olvidado por todos, aunque yo tampoco lo he hecho muy bien.*

2. Buscando un camino

Cuando se observa a los adolescentes no todos les ven de la misma forma. La convivencia en casa provoca unas tensiones difíciles de imaginar para quienes ignoran, desde fuera, esa lucha diaria por encontrar su sitio en un mundo regido por los mayores. Quienes observan sus ilusiones en el instituto, en el club o en una conversación no tienen la misma perspectiva que sus progenitores.

Ellos perciben incomprendión, olvido, agravios, incoherencia, están en ese período propenso a la crítica en que se distancian lentamente del mundo de la niñez con una inseguridad que refuerza su perspectiva de ser injustamente tratados.

Se debe partir del supuesto de que cada adolescente tiene una forma distinta de buscar la madurez. Han vivido experiencias nuevas, han crecido en ambientes diferentes y su contacto con las personas de su entorno ha estado cargado de vivencias muy personales, con lecciones positivas y negativas.

Se pueden poner etiquetas, los aspectos generales coinciden, pero no son posibles las recetas a la carta que es lo que esperan muchas veces los padres. La labor principal será recoger unas ideas de base, que han sido generalmente positivas, para dejar después que cada familia, sobre estos cimientos, acabe de construir el castillo que desea para educar a sus hijos.

Cada adolescente es diferente, en muchos casos es consecuencia de su vida anterior, no nacen a los 12 o a los 13 años, llevan consigo lo que ya aprendieron. Están

construyendo lentamente su personalidad de adultos, será un camino muy largo, desconocido y personal. Tendrá aciertos y errores pero nunca se ha de perder la paciencia delante de ellos; a su lado debemos intentar descubrir sus sentimientos y el porqué de sus reacciones.

3. Senderos para acertar

La mejor compañía que pueden encontrar es el cariño incondicional de los padres. Lo difícil es que ellos perciban vuestro cariño cuando neguemos algo que piden o cuando pongamos límites a sus deseos. La forma en que se expliquen las negativas, o las normas que se aplicarán, ayudará a no romper los lazos afectivos con ellos.

Nuestro tiempo con ellos debe ayudarnos a conocerles mejor, a descubrir sus virtudes y también sus limitaciones, sobre todo para saber de estas últimas. No proyectar vuestros sueños por encima de sus posibilidades, no intentar que lleven a cabo aquello para lo que no están dotados o aquellas cosas que vosotros no pudisteis realizar y ellos no deseán.

Los adolescentes piden a gritos la atención de padres y profesores, pero, al mismo tiempo, necesitan desligarse de las normas de la niñez para crecer. Los límites de horarios, la colaboración doméstica, sus obligaciones y sus derechos han de ir cambiando según se van desarrollando; confiar en su responsabilidad, y propiciar la participación en las decisiones o pactos, es un atajo que facilita el camino.

La madurez no la dan, como un título, con las buenas notas en lengua, matemáticas o educación física. Los adolescentes tienen otros retos mucho más básicos que la nota de un examen. Serán importantes cuando, en bachillerato, determinen sus opciones a la hora de elegir carrera. Ahora mejor preocuparse de que lleguen maduros, con hábitos, responsables y lo más felices que sea posible al final de la ESO.

Ellos se quejan de la falta de coherencia en algunos aspectos del trato que reciben de los mayores. Todos parecen estar de acuerdo en que los hombres y las mujeres deben tener sus derechos y sus obligaciones, pero en la vida real con frecuencia se olvidan estos principios y se dilapida la credibilidad de los padres. No se educa de la misma forma a los hijos que a las hijas, a veces hacemos comentarios que menoscaban la dignidad de otras mujeres y tenemos comportamientos que no refrendan nuestras ideas. Son muchos años de historia mala, pero se debe evitar ayudar a que se haga eterna la discriminación. Todos desean que los hijos/as prevengan futuros embarazos pero al llegar el día D no estamos tan dispuestos a llevar a la práctica las medidas que ellos proponen.

El alcohol, el tabaco... tantos temas ante los que reaccionar. Es importante saber quién es el adolescente que tenemos al lado para enfrentar los problemas con un mínimo de garantías. Los padres han dejado de ser los dioses del Olimpo del niño, ahora el adolescente comienza a observar a los seres reales, humanos, con virtudes y defectos. Será crítico, con la inexperiencia de quien amanece a una realidad nueva. Le ayudaremos

reconociendo los fallos e intentando corregir con ellos algún lastre que arrastramos de la sociedad en que vivimos.

Los gritos suelen venir acompañados de más gritos. La calma, el postergar el momento para no perder la compostura, una mirada silenciosa que exige, tantas maneras de evitar las pérdidas de control... No es conveniente comenzar, ni acabar, gritando. El otro día una adolescente comentaba con su amiga:

—*Tengo a mi madre de los nervios.*

Es básico conocer a los hijos, trazar un plan para mejorar la comunicación con ellos, exigirse calma, creer en el futuro y amarles como ellos os aman, aunque tantas veces, con sus contestaciones, demuestren lo contrario.

—*¡Podrían mostrarse más cariñosos y dejarse querer!... —pero entonces quizá nunca serán valientes para alejarse y ganar su autonomía.*

Es muy probable que Óscar se sentiría mejor en su timidez, Sara contaría sus problemas más a menudo, David intentaría ser como quiere ser y no como su hermano, y Ruth sentiría el cariño de sus padres cuando establecen límites a sus caprichos. Conocerlos para educarlos, proponer metas asequibles y luchar con coherencia para conquistarlas. Es posible que Pol se sienta mejor con su hermana y que Ángel necesite menos visitas al médico para que le recete pastillas; sin duda, María y Marcos sentirán el calor del instituto y la familia en su vida, y hasta Souhaila notará menos la ausencia de lo que tuvo que abandonar.

Miles de adolescentes están creando, durante años, su individualidad. Todos diferentes, llenos de vida y de futuro. No hacen cosas distintas ni piden nada que no hayan deseado, a su edad, los que tienen memoria. Mencionan muy poco el alcohol, los porros, el tabaco o los videojuegos, hablan más de lo que les molesta y de lo que les falta.

El tiempo de los mayores pasa rápido, el de los adolescentes es eterno. Ellos piensan en el momento presente, no en el futuro o en la vejez. Tienen la felicidad a su alcance y pueden disfrutarla, pero necesitan el cariño de los que tienen cerca para levantarse en las caídas y ser fuertes en las decepciones. Los mayores deben poner límites y hacerlos respetar, deben aprender que donde existen los derechos crecen las obligaciones.

4. Proponiendo soluciones

1. Conocer las particularidades del adolescente que se tiene en casa puede ser de gran ayuda a la hora de tomar decisiones. La dificultad estriba en conseguir la distancia suficiente para aceptar la realidad de aquella persona a la que se quiere. Normalmente la falta de objetividad hace más difíciles las soluciones.
2. Ellos ya no son niños y tienen un sentido de la justicia que muchos de los adultos han olvidado. Ahora los padres son reales para ellos y ven sus defectos y sus

virtudes. Ser conscientes de este hecho ayudará a cometer menos errores.

3. Evitar las comparaciones con sus hermanos, con sus compañeros. No es menos hijo o alumno el alegre que el triste, el tímido que el más simpático. Se puede herir gravemente su autoestima y no es el objetivo que se persigue.
4. Intentar repartir las cargas familiares de una forma equitativa.
5. Explicar nuestra postura cuando surjan problemas con el diferente trato a los chicos y a las chicas. Escuchar sus quejas y estar abiertos a las rectificaciones si las consideramos convenientes.
6. Proyectar los sueños de los padres sobre los hijos, sin atenerse a la realidad, siempre será una fuente de conflictos, de decepciones y de complejos.
7. Aceptar a un adolescente tal como es, y quererle, será un regalo difícil pero de mucho valor.

3

Los hijos solamente tienen un camino: crecer

1. Acercándonos a la realidad

... crecen sin darnos cuenta

Ayer eran unos niños y casi, sin pausa, el tiempo de la pubertad acaba con aquella etapa de su vida. Un buen día Nuria se ve sorprendida por un Aitor furioso que se enfrenta a ella y acaba gritando:

—*Ya no soy un bebé, pensáis que soy un niño y que no puedo comprender lo que os preocupa a los adultos, quiero que me tratéis como a una persona mayor* —cuando Nuria se acerca, con una sonrisa en la cara, para abrazarlo, él sale disparado hacia su habitación dibujando el primer portazo—. *¡Estoy harto de vuestras caricias!*

Los cambios se suceden con rapidez, el niño se ve obligado a entrar en la pubertad y se asusta ante la transformación de su cuerpo. En muchos casos no aceptará su culo, sus orejas o sus piernas desproporcionadamente largas. Con excesiva frecuencia pillan desprevenidos a los padres los problemas, dejando para muy tarde aquella charla que os prometisteis mentalmente tener con ellos cuando se fueran haciendo mayores.

Para evitarlo se deben tener las antenas en permanente estado de recepción. Las preguntas de los hijos deben ser contestadas hasta donde alcanza su curiosidad, al nivel que ellos puedan comprender, intentando que nos mantengan como fuente de información, si tenemos la suerte de que así lo deciden.

Es importante ser veraces y no andarnos por las ramas. Los reyes magos y el ratoncito Pérez, allá por los siete u ocho años, deberían ser las últimas concesiones al mundo mágico de la infancia. Los chicos también evolucionan y tienen problemas con su físico, aunque no puedan quedarse embarazados como las hijas ni tengan la menstruación. Muchos chicos solamente asistieron en silencio al discurso de su padre cuando ya volvían de la calle cargados de la información de sus amigos.

Su mundo interior hierva, las preguntas no formuladas perturban su sueño, tanto su cuerpo como sus sentimientos están dejando aparecer un mundo nuevo. La naturalidad en la sexualidad, la sencillez de las respuestas, evitar comentarios que hieran para siempre su confianza en vosotros y en ellos mismos, son puentes al futuro de vuestra relación con ellos:

—*¿Es bueno utilizar condones? ¿Qué significa que se van a hacer una paja?*

—*Niño/a, ¡qué preguntas!, ya lo sabrás cuando seas mayor. Estudia y deja de preocuparte por tonterías.*

Quizá en un mal día o en un momento inoportuno debisteis respirar hondo y obligaros a hacer un alto para contestar. Todo será más difícil después. Si se repite con frecuencia la falta de respuestas, aprenderán que se equivocan de interlocutor al preguntar.

La primera señal de la pubertad de las niñas suele ser el desarrollo de los senos y en los niños el aumento de tamaño de los testículos y el pene. En las niñas el crecimiento, el desarrollo de los senos y el vello pubiano anunciarán con tiempo, a veces años, la menstruación. En los niños, ya se ha indicado, el desarrollo de los testículos y el pene, después aparecerá el vello en la zona pública y en las axilas, la voz cambiará y un buen día encontraréis en el lavabo un adolescente afeitándose y con problemas de acné. Estando pendientes de sus cambios sobrarán señales para ir elaborando una estrategia para estar cerca de ellos.

Los cambios de humor, las reacciones inesperadas, producto en la mayoría de los casos de su inseguridad, el alejamiento buscando un hueco para su persona en este nuevo mundo, los silencios y las contestaciones, forman parte de una personalidad que va sorprendiendo al mismo ritmo que los avances corporales.

En las chicas son las madres las que se preocupan de hablar con sus hijas. No siempre con suficiente antelación pero inevitablemente la menstruación y la fertilidad obligan a poner la información sobre la mesa.

—*¿Cuándo tendrá mi hija su primera menstruación?* —en algunos libros encontraréis que esta primera vez se conoce como menarca.

Cada chica la tendrá en un momento diferente. Es bueno recordar cuándo la tuvieron su madre y su abuela, porque posiblemente exista una relación temporal. A las hijas les preocupa, sobre todo si se retrasa con relación a sus amigas, y se debe hablar con ellas claramente, aunque duden de vuestra sabiduría.

—*¿A qué años suele aparecer la primera menstruación?*

Algunas jóvenes comienzan a menstruar a los diez años y otras esperan a los quince. La edad no será la pista buena; en los párrafos anteriores ya se han indicado los anuncios del inicio de la pubertad, y habrá que prestar atención a los cambios más que a los años. Algunos se atreven a poner la normalidad en 12,5 años, pero son solamente los amantes de las estadísticas. Todo entra dentro de lo natural, incluso aquellas chicas que tienen el período con posterioridad. Influyen los antecedentes familiares, el lugar de nacimiento, la raza, la alimentación...

—*¿Y ya no crecerá más después de la menstruación?*

Es posible que crezca entre los cinco y los ocho centímetros en los próximos tres años pero gran parte de su desarrollo corporal ya se habrá llevado a cabo.

Los chicos son ignorados por muchos padres en su pubertad. Recogen noticias en el parque de aquellos amigos de la tarde, a la mayoría de los cuales los padres no elegirían

como fuente de información para sus hijos. La sexualidad va tiñéndose de misterio, no saben cuándo terminarán o cuando comenzarán los cambios; la naturaleza, en su belleza, quedará muchas veces oscurecida con los sentimientos de culpa o de pecado. Incluso aquellas poluciones nocturnas inevitables ponen al adolescente en situaciones de violencia.

Los chicos acostumbran a hacer su evolución más tarde que las chicas. Si se observa una clase de primero de ESO enseguida se percibe que una proporción grande de chicas ya han madurado física y mentalmente, cambiando sus intereses y juegos, mientras la mayoría de los chicos continúan en una infancia solamente contaminada por el exceso de información y por la presión de los compañeros. Posiblemente será tarde para explicarles que sigan jugando, que es hermosa la niñez, que los padres no son dioses, y pueden haber iniciado un camino en el que no cuentan con vosotros.

Don José, atento siempre al pasado, nos cuenta que en el último siglo y medio se ha adelantado cuatro años la media de edad de la primera menstruación. La mejor alimentación y el ejercicio físico han contribuido a estos cambios. El lenguaje de los adolescentes y sus contestaciones han evolucionado más radicalmente aún, en algunos casos para hacerse, como decíamos al comienzo de estas páginas, las personas que más influyen en las decisiones de una familia. Disminuyó el autoritarismo, basado en el castigo físico y la falta de diálogo, pero quizás no se ha encontrado el punto medio entre el autoritarismo y la excesiva permisividad que, en muchos casos, es una de las lacras de nuestro sistema educativo.

Los padres deben ser conscientes de que los adolescentes los necesitan, y ellos no lo serán porque comienzan a dar importancia máxima a los amigos, se rebelan contra las normas que se pusieron y necesitan distanciarse, con sufrimiento, de su niñez.

2. Aitor creció más tarde que sus compañeros

Cara de niño, los ojos tristes, el pelo negro, un rostro sin barba, la nariz y las orejas pequeñas, peinado con una pequeña cresta tesa, podríamos decir que es un adolescente guapo o muy guapo. Las chicas le miran, le tocan, ríen sus gracias, materialmente pierden la compostura por estar más cerca de Aitor.

Aitor es todavía un proyecto de adolescente, saca buenas notas, intenta jugar al fútbol, sólo lo intenta, habla con poca naturalidad y hasta ensaya los tacos que suelta para parecer mayor. No se le ven defectos pero sus ojos están tristes, muy tristes. Sus quince primaveras, comenzando cuarto de ESO, son su principal problema, y su estatura, su voz atiplada, su bigote, su rostro, y su desarrollo no responden a lo que exige esta sociedad a su edad.

Su familia puede considerarse normal, un matrimonio con dos hijos y un coche de gama alta, un utilitario y una moto de cilindrada media. Una familia pija para los

compañeros del instituto público de Aitor, que tienen su forma de juzgar lo que es normal. Consideran normal lo que se parece a lo que ellos pueden disfrutar, lo demás es materia de burla o de envidia, dos deportes nacionales bastante populares en la adolescencia. Viven en una casa unifamiliar con un jardín en la parte delantera adornado con rosales y un césped que es la gloria de los gatos del barrio y fuente de mala sangre para Nuria, la madre de Aitor.

Es viernes, un viernes de otoño, de ese otoño que va perdiendo hojas cada día. Juan, el padre de Aitor, está sentado delante de la televisión viendo un partido de tenis con el periódico abierto y un puro solitario sobre el cenicero, en el olvido. Ya no cumplirá cuarenta, le sobran kilos y tiene la cara ancha como una ensaimada, el pelo es sospechosamente muy negro y su larga nariz deja en suspenso el resto del rostro. Su hijo, en su habitación, está conectado en línea con sus amigos a uno de esos juegos de cuantos más muertos mejor pero que parecen de la Segunda Guerra Mundial, y entonces los muertos son menos muertos porque se tiñen de historia. Juan se despereza y se dirige al piso de arriba, a la habitación de su hijo, llama y abre, sin esperar contestación:

—*¿Por qué no dejas de jugar con el ordenador y sales con los amigos?* —su padre sospecha que tiene problemas pero no se atreve a preguntar.

—*No tengo ganas de salir, me lo paso bien en casa* —está deseando marchar a la calle pero cuando llega el viernes por la tarde el teléfono no atiende llamadas de sus compañeros porque éstos no quieren acercarse a la discoteca o al parque en compañía de alguien que parece un niño. El sábado y el domingo se repetirá la misma historia, ya lleva meses con la misma canción.

—*Cuando vayas a jugar mañana puedes quedar con algún compañero del equipo de fútbol* —quiere animarle pero sólo consigue que le cierre sus puertas.

—*No sé si voy a ir a jugar, el entrenador no me saca nunca o me pone los minutos de la basura, debe tener miedo de que algún gigante me arrolle* —tampoco quiere pasar por aquellas duchas corridas del vestuario donde su pene implora ser invisible a causa del tamaño y la falta de vello que les sobra a sus compañeros.

Al llegar el lunes al instituto intenta huir de las chicas para evitar los comentarios de quienes disfrutan machacando al personal:

—*Nenaza, ¿no has traído las muñecas en la mochila para jugar a la hora del patio?* —Daniel le ataca con su voz ronca, gritando, y en presencia de sus compañeras. Aitor no puede evitar sonrojarse, no sabemos si es tan sensible por el daño que le hacen cada día o porque ya era sensible antes.

—*A ver cuándo te compras la máquina de afeitar, que tienes un bigote impresionable.*

—*Siéntate en la primera fila en clase que si no serás invisible. A ver si te ponen falta los profesores por no haber venido, ja ja ja* —calla porque ha aprendido a hacer menos dolorosas las derrotas.

—*No les hagas caso, crecerás cualquier día, a mí me lo ha explicado el médico*

mirándome lo largos que tengo los dedos y tú los tienes más grandes que yo. Ya llegará nuestra hora, entonces no pienso mirarle a la cara a ninguno de esos maleducados —Ana, una chica de su curso a la que apenas le sobresalen los pechos, aunque ella lo disimula con el sujetador y unas bonitas piernas que acostumbra a adornar con una minifalda bien cortita, siente un cariño infinito por aquel niño que aún no creció y sufre con los ataques crueles de unos compañeros que no se explica de dónde han salido.

Al comienzo de curso, Aitor fue a hablar con el tutor para explicarle lo que venía sucediendo día sí, día también.

—*No les hagas caso, ignórales y dejarán de meterse contigo* —el profesor tiene prisa y no percibe el dolor que muestran los ojos tristes de su alumno.

—*Me dicen barbaridades sin provocarles e ignorándoles* —ya probó el curso pasado con la táctica del no hacer caso y piensa que les dio campo libre para tomarle por cobarde.

—*Esto pasa cada curso con alumnos que no han desarrollado su cuerpo todavía. No te preocupes, crecerás pronto y todo quedará olvidado. Si intervengo yo, posiblemente empeoren las cosas* —tiene experiencia en su trabajo pero quizás le falta ser consciente del daño que está haciendo a los agresores, al dejarles campar a sus anchas y coger vuelo para mayores hazañas cuando pasen los años.

Guarda silencio, sabiendo que su profesor no es justo, al igual que oculta sus problemas en casa:

—*¿Cómo ha ido el instituto?* —su madre, Nuria, percibe la tristeza de su hijo pero piensa que son cosas de la edad. Se extraña de que pase poco tiempo en el lavabo, porque otras madres se quejan de la eternidad que dedican a este espacio de la casa sus hijos, y que no salga los fines de semana pero está contenta con lo sensible que es y con las notas que saca en sus estudios.

—*Muy bien, me han puesto un 8 en matemáticas y un 9 en sociales. Me ha felicitado el profe de mates* —oculta las burlas de los compañeros y los comentarios.

—*Ven que te felicite yo también* —le acoge con un fuerte abrazo que termina con la resistencia de Aitor dejando dos lágrimas gruesas en el vestido de su madre —*¡Qué sensible eres! ¡Cómo me gusta mi niño!* —las notas ocultan el verdadero dolor de aquella mirada encuadrada en lágrimas.

El paso del trimestre envalentona más al grupo que ataca sin tregua sus carencias.

—*¡Maricón de mierda! Por eso te dejan estar tan cerca las mujeres.*

—*Un día de estos aceptaremos lo que eres, acércate por el parque y podrás disfrutar de lo que te gusta.*

—*Los de tu calaña no tienen barba y tampoco les crece el pene* —Daniel sigue siendo el más incisivo viendo cómo ríen sus gracias algunos de sus compañeros, y el resto calla para evitar ponerse a tiro de aquella pandilla de agresores.

Va acercándose a personas que antes eran completamente ajenas a sus gustos y que detestaba por gordos, raritos o extranjeros. Hasta las chicas le han tomado como un

juguete que no es peligroso y soporta pacientemente un acoso cercano a lo sexual. Su grupo es una variopinta mezcla de desheredados que buscan entretener su marginación, entre ellos se encuentra Óscar, aquel al que sus padres creen más raro que un perro verde.

—*¡Qué he hecho yo para merecer esto!* —es su protesta silenciosa en el largo duermevela de sus noches.

—*No hiciste nada, son ellos quienes no aprendieron* —una voz lejana, amable, se cruza con la imagen de Ana más allá del sueño.

Han pasado unos meses y el cuerpo de Aitor ha comenzado, con una rapidez inesperada, a recuperar el tiempo de desarrollo detenido. Sigue siendo un adolescente retraído, con miedos, incapaz de relacionarse con sus compañeros con normalidad, pero mide más de uno sesenta y posee un cuerpo atlético que le dará la titularidad en el equipo de fútbol y le regalará miradas de mujer que muchos de aquellos que le maltrataron no pueden ni soñar. Recompondrá sus amistades, caminará por las discotecas de tarde con encuentros afortunados, devolverá algunos golpes cuando llegue la ocasión, pero dentro de su corazón siempre tendrá aquellas dos lágrimas dispuestas a brotar por el dolor que le infligieron sin piedad. Su Facebook todavía le inspira el miedo de aquellos mensajes cargados de sadismo que borraba dos veces cada día para ocultar lo que todos ya sabían.

—*Ana, nosotros hemos crecido, pero a Miguel nadie le arreglará sus ojos, María no conseguirá dejar de ser gorda, Irene no podrá disimular siempre su pierna ortopédica, Óscar seguirá con sus rarezas y Jesús no podrá comprar inteligencia en la tienda de al lado.*

—*Nosotros somos afortunados, pasamos nuestro peor tiempo, ellos creo que comienzan una vida de desencuentros que irá en aumento.*

—*Pues no es justo, ellos estuvieron conmigo cuando estaba fatal.*

—*Es verdad y tú estuviste con ellos de la misma forma. No tenemos una deuda, la deuda la tienen quienes siguen mofándose de cuantos no se parecen a ellos.*

—*Pues que mierda de mundo!* —piensa en las guerras, en los muertos por creer en algo, en los vivos que difícilmente mantienen alimentados sus cuerpos y en aquellos millones que no pudieron mantenerlos—. *Quizá algún día puedo llegar a convertirme en uno como ellos.*

—*No lo creo, has sufrido y has visto sufrir sin necesidad. Espero que te sirva para no caer en la tentación de reírte de quienes tienen menos fuerza para defenderse* —Ana está convencida de que la sensibilidad de Aitor no olvidará nunca la lección que quedó grabada en su vida y que sabrá cómo evitar la tentación de creerse superior.

Al salir de clase se juntan todos pero evitan según qué contactos. Aitor y Ana sienten el deseo de unirse al grupo marginado de cuarto, aquel al que llaman el grupo de los tontos o de los retrasados, y se sienten bien al saber que son iguales que ellos aunque diferentes. No percibirán su superioridad porque aprendieron lecciones que nunca les debieron enseñar.

El día de su graduación, Aitor está feliz de poder olvidar para siempre aquel ambiente. Sonríe ante la satisfacción de sus padres por sus buenas notas, sonríe cuando recibe el diploma que constata su trabajo, sonríe cuando encuentra los ojos de Ana envueltos por aquel hermoso cuerpo de mujer y vuelve a sonreír cuando Miguel, María, Irene, Óscar y Jesús recogen su título. Evita las miradas de muchos de sus compañeros que no respetaron su ritmo de crecimiento, tiene ganas de perderles de vista, ignora a aquellas chicas que utilizaron su inocencia para reírse a sus espaldas y evita el encuentro con aquel profesor que dejó que el tiempo estuviera a punto de acabar con su existencia. No podrá olvidar sus sonrisas pero tampoco desea enterrar sus lágrimas en el silencio, lugar donde germina la venganza.

—*Al menos ya no me preguntarán si me la encuentro cuando voy a mear.*

—*¡Deja de decir burradas, maleducado!* —Ana se ruboriza un instante pero está contenta de que todo haya pasado; lástima que no alcance la solución para otros adolescentes que deberán soportar dolores semejantes toda su vida.

Un chico serio, alto, muy guapo, con un bigote bien afeitado y el pelo largo sale del instituto del brazo de una hermosa mujer, de pechos bien formados, con una minifalda blanca que atrae la mirada de cuantos pasan. Sus ojos brillan al cruzarse, saben de dolores compartidos, pero sobre todo aprendieron que no fueron justos con ellos muchos compañeros y les maltrataron por la única razón de no haber querido su cuerpo crecer en el tiempo que la sociedad respeta.

—*¿Quisieron ser feos, cojos, limitados o extranjeros? ¿Desearon nacer rodeados de pobreza para morir de hambre antes de ir a la escuela? ¿Eligieron ser diferentes para que alguien se mofase de ellos?*

En el atardecer de junio el cielo parece ruborizarse, sentir vergüenza, de tantas cosas como deben explicarse. No es bueno que envuelva la oscuridad de la noche lo que Aitor y Ana sintieron.

3. Buscando un camino

En la pubertad debéis ser la calma que rodea su inquietud, el apoyo afectivo que atenúa las preocupaciones, el observador perspicaz que en el día a día vigila la relación de sus hijos con la comida.

El relato cuenta, de una forma suave, la dureza de los ataques entre los adolescentes y jóvenes actuales. Su lenguaje insultante, su agresividad y su insistencia no están reflejados con su crudeza real en la narración. El desenlace de la historia tampoco es frecuente, sino más bien todo lo contrario: problemas de personalidad, soledad, complejos, pensamientos destructivos, señales duraderas...

Es importante centrar la atención en algunos de los desajustes más comunes para llamar la atención sobre la pubertad, sin ánimo de ser fuente de información exhaustiva

pero con el decidido propósito de mostrar los peligros que rodean a los niños que crecen. La experiencia obliga a hacerlo porque la mayoría de los padres acostumbran a enterarse tarde o a ignorar los problemas, como Nuria, la madre de Aitor.

Su físico está cambiando muy deprisa y la cercanía, a veces, no ayuda a percibirlo como importante cuando para ellos es, en infinidad de casos, el tema que consume sus días y, más veces de la cuenta, sus noches. La mayoría de los adolescentes no aceptan cómo se ven en el espejo. La televisión, las películas, la publicidad les muestra a unos varones altos y atléticos y a unas chicas delgadas, con el cabello bonito y un cuerpo proporcionado; son senderos para el éxito, y la foto del adolescente en el espejo dista mucho de los anuncios e iconos de la sociedad actual.

Ante esta situación comienzan a verse gordas o encلنques y optan por soluciones no siempre acertadas. Últimamente los gimnasios y los cirujanos plásticos saben mucho de estas preocupaciones, y no digamos los que entienden, o creen entender, de dietas milagrosas que arreglan cualquier problema de sobrepeso.

Los padres tuvieron años para habituarse a dietas equilibradas poniendo límite a sus caprichos o a su afición a las grasas y a la «comida basura». Pudieron conseguir un hijo/a amante del ejercicio físico desde la infancia aun a costa de ser menos virtuoso con el violín. Fueron sus compañeros de sofá sin protestar por aquellos anuncios violentos y sexistas o quizás olvidaron valorar a la persona que su hijo/a llevaba dentro cuando supieron que su físico no sería nunca admirado en nuestra sociedad. No es tarde, si se acepta el problema y se intenta poner soluciones, aunque será mucho más difícil reconducir pensamientos consolidados en la mente de los hijos.

Ahora, en la pubertad, debéis ser la calma que rodea su inquietud, el apoyo afectivo que atenúe las preocupaciones, el observador perspicaz que en el día a día vigile la relación de los hijos con la comida. Esas comidas con horario, esos menús pensando en el equilibrio, ese impulso al ejercicio compartido, esa mirada de admiración ante sus cambios... no irán nada mal a sus preocupaciones.

Cuando los problemas se desbordan no los dejéis crecer, existen especialistas que os pueden ayudar, porque vuestros hijos no fueron los primeros ni serán los últimos en tener dificultades con su imagen y con su peso. Son preocupantes aquellos regímenes temporales muy estrictos para toda la familia o aquella madre o padre que se hace colega de su hijo/a en su deseo de adelgazar con los consejos milagrosos que le ha contado su amiga de toda la vida. El médico especialista, con controles periódicos, parece más adecuado para tener éxito y que el adolescente mejore su autoestima.

Puede aparecer la desnutrición o la despreocupación por el peso y encontrarse con problemas serios como la anorexia o la bulimia. Según estudios recientes, los trastornos del comportamiento alimentario preocupantes superan el 5 por 100 de la población joven y adolescente, incluyendo también a los chicos. Los padres solamente pueden ser vigilantes de los indicios, dejando el problema en manos de especialistas cuando se complique en exceso el trastorno.

Si se observa al adolescente revolver la comida, no ingerir pan o alimentos con grasas, pesarse a menudo, intentar comer a solas, hablar con frecuencia de la dieta, estar pendiente en exceso de las calorías, aumentar la actividad física de forma significativa, sentirse o verse gorda/o aunque esté delgada/o, en las chicas la ausencia de menstruación durante tres períodos, se debe intensificar la vigilancia para descubrir nuevos síntomas. La anemia, la caída del pelo, los problemas dentales nuevos, los cambios abruptos de humor, las uñas quebradizas o una notoria pérdida de peso son señales manifiestas de la existencia de un problema para padres vigilantes.

Más de 100.000 niñas acceden cada mes a webs que incitan a la anorexia y a la bulimia, buscando información sobre trucos para perder peso. Los casos de anorexia y bulimia están aumentando en chicas de 12 y 13 años, y solamente se habla menos porque la sociedad se ha acostumbrado a convivir con el problema, pero ese porcentaje de familias, superior al 5 por 100, tiene, en su día a día, la preocupación de resolverlo. Con la costumbre del botellón se aprovechan las calorías del alcohol y los vómitos del abuso en la bebida para mantener la figura: algunos ya hablan de alcohorexia.

*—Nosotros el sobrepeso lo consumíamos en las calles y en el campo del pueblo. Nuestras comidas no eran equilibradas porque se comía lo que había y de una forma muy repetitiva. Yo recuerdo años enteros comiendo cocido de lunes a sábado sin gustarme los garbanzos y el pan mojado en vino o con chocolate, duro y barato, de la merienda. Quizá más que la comida, siempre importante, hemos olvidado el ejercicio físico —*don José se recuerda delgado y sin problemas de sobrepeso.

El equipo de investigación coordinado por Juan Luis Hernández Álvarez, catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid, se ha encontrado con una alarmante realidad: un porcentaje elevado de niños españoles de 9 a 17 años son sedentarios, sufren sobrepeso y padecen achaques que hasta hace poco parecían reservados a la tercera edad.

Si añadimos la bollería, los embutidos, el chocolate, la pasta, las galletas y el arroz al sedentarismo, estaremos poniendo calorías para alimentar el sobrepeso. A partir de los 8 o 9 años comienzan a sentir los ataques de sus compañeros, cuando llegan a la pubertad se acumulan los problemas, y en la adolescencia, con la importancia que adquiere el otro sexo, nos encontramos en situaciones límite que nadie parece comprender.

Las gafas, los correctores bucales, las pecas, los pechos pequeños o grandes, los michelines, la nariz, aquellas orejas exageradas, unas piernas excesivamente largas para un cuerpo en desarrollo, ser feo/a y que te lo digan cada día, el pelo, el pene, la ropa... son mil problemas que pueden llevarles a amargarse sin excesivas razones. Podéis imaginar lo que todo esto significa cuando son defectos reales, puestos en evidencia por sus compañeros delante de los amigos, que son algo fundamental en estos momentos para ellos.

Todo esto se llevaría bien si fuera fácil la comunicación con los hijos, pero su personalidad va cambiando a veces a más velocidad que el aspecto físico. Responden con aquellos monosílabos que ponen de los nervios, protestan a cada momento,

cuestionan las normas que hacían funcionar el hogar, se enfrentan en momentos inesperados a padres o profesores, sin que éstos sean conscientes del motivo de un cambio tan radical. Armados de paciencia insisten en acercarse pero no mejoran las cosas, buscan independencia, quieren alejarse de la protección de sus padres, tienen unos sentimientos nuevos muy intensos que no siempre controlan y su mundo de niño ha desaparecido para siempre, sin haber asimilado los cambios que se suceden, sin tiempo para la calma.

4. Senderos para acertar

Los padres, en la mayoría de los casos, pierden la paciencia o cuestionan cuantas cosas no les gustan de sus hijos. Los gritos y el asedio constante son malos consejeros para mantener la paz en casa y conseguir una relación positiva con ellos.

Todo lo que se hace en la niñez es muy importante para atravesar las dificultades que todos encontraréis en la adolescencia. Pasar horas con ellos, compartir actividades, hablar de cuanto les interese, dar responsabilidades acordes con su edad y controlar sus respuestas, hacerles esperar cuando desean algo material, crear un clima de convivencia donde los gritos no tienen sitio, respetar los horarios, enseñarles los límites de su comportamiento, valorar los aspectos positivos de su personalidad para ayudar a mejorar su autoestima... tantas cosas pequeñas que tienen un premio importante cuando se tengan que gestionar los conflictos de aquel niño camino de la madurez.

Valorar de forma positiva sus capacidades evitando machacarles con comentarios negativos sobre su futuro:

- *Vas a ser un desastre toda tu vida.*
- *Si sigues comiendo así, te convertirás en una bola de sebo.*
- *El orden no es lo tuyo, aprende de tu hermano/a.*

Pueden cambiarse por otros menos agresivos:

- *Dibujas muy bien, puede ser importante para ti en el futuro.*
- *¿Salimos con la bici para quemar calorías?*
- *Prueba a ordenar tu mesa de trabajo y verás cómo encuentras antes las cosas que buscas.*

Su autoestima es un arma muy valiosa en estos años de inseguridades.

Se debe corregir en temas de importancia. No es conveniente estar en guerra perpetua con ellos. Elegir incidir en aspectos básicos y delimitar claramente los límites de lo permitido.

- El respeto a las personas, incluida la familia. A veces se olvida que los padres son personas con los mismos derechos que los vecinos.
- El consumo de alcohol o drogas.
- Asumir ciertas responsabilidades en el funcionamiento de la casa.
- Cumplir con sus obligaciones en el instituto. Esto no significa que saque buenas notas o que tenga que aprobar todas las asignaturas, sino el esfuerzo adecuado a sus capacidades. No llevar nuestros deseos más allá de sus posibilidades ni convertir la permisividad en la coartada para hacer de nuestro hijo/a un vago sin futuro.
- No descuidar el aseo personal.

Cada familia sabe cuáles son los puntos irrenunciables. Estas anotaciones solamente son una lista para añadir o quitar.

Se puede pactar en temas no tan importantes, existen multitud de puntos para hacerlo. No es aconsejable estar en constante guerra con:

- La forma de peinarse.
- La forma de vestirse, siempre que no ataquen las posibilidades económicas, o la forma de pensar sobre el consumo, de la familia.
- La música que escuchan y la forma de hacerlo, siempre que no choque con su horario de estudio o con el respeto a quienes conviven con ellos.
- La hora de dormir puede pactarse en función de la edad y de su responsabilidad en los acuerdos que se hayan hecho anteriormente.
- El vocabulario que emplean y la forma de escribir sus mensajes.
- El uso del móvil, del ordenador, de la televisión, del tiempo libre deben ser temas sujetos a pactos o normas, con el fin de evitar la pelea diaria que lleva al distanciamiento y a la falta de eficacia.

Quedan muchos temas más en los que puede surgir el enfrentamiento; quizá no sean tan prioritarios como para desgastar vuestras fuerzas. La lista es aún más abierta que estos detalles que se han enumerado, y cada familia tiene sus prioridades y debe preocuparse de ellas. Insistir en la conveniencia de elegir los aspectos básicos con sumo cuidado y hacerles respetar.

Es importante escucharles, respirar dos veces antes de intervenir para poner encima de la mesa nuestro punto de vista. Oír sus opiniones poniéndose en su lugar, tratando de entender lo que hacen y pensando en cómo ayudar a solucionar mejor los problemas que se vayan planteando.

Mantener la calma. Es difícil conseguir resolver conflictos entre gritos, amenazas y con los nervios en tensión. Los padres deben controlarse, algo muy lejano a dejarles salirse con la suya, si deciden que no debe ser así.

Cuando neguéis algo, cuando digáis no, debéis intentar no cambiar. Esto exige pensar

las imposiciones antes de expresarlas para no tener que fallar en algo tan importante como la seriedad de las decisiones. Si existen equivocaciones que sean las menos posibles, un no es un no y se debe intentar mantener.

Si la pareja ha negado algo que no te parece razonable, creemos que delante de ellos es tiempo de callar. Hablarlo en privado y evaluar la situación parece razonable pero, si se ha de cambiar el no, es muchísimo mejor que lo cambie quien lo dijo. Ya llevan bastantes problemas dentro para hacerles partícipes de vuestras desavenencias en cuanto a su educación.

No prometer aquello que no se sabe si se podrá cumplir. Es fácil cumplir aquello a lo que no os comprometéis, no seáis generosos con las palabras. Quizá no llegaréis a ser unos padres tan populares, pero el objetivo no es quedar bien, sino ayudarles.

Si se impone un castigo, es importante que se cumpla. Castigos como éstos pierden gran parte de su eficacia:

- Sin ordenador todo el verano.
- Te quedas sin móvil hasta que ahorres lo que has gastado.
- No saldrás a la calle en todo el mes.
- Si no apruebas todo, no iremos de vacaciones.

Y a los dos días se les entrega el móvil para tenerlos localizados, cuando viene un compañero se enciende el ordenador para que se entretengan, los padres mismos acaban insinuando que salgan a dar una vuelta con los amigos el sábado por la tarde, y ni se les ha pasado por la cabeza a nadie renunciar a las vacaciones en aquel crucero soñado.

Pero, y esto es importante, el mayor acierto es querer a nuestros hijos y aceptarlos como son. Ellos lo perciben con claridad aunque sean monosilábicos, descorteses, asociales y difíciles de soportar. Vuestra mejor ayuda en tiempos de dificultades es darles la seguridad de que estáis ahí, de que son vuestros hijos y que cuando vengan mal dadas seguiréis estando ahí porque los queréis.

Nada que ver el cariño con ceder en las cosas que consideréis importantes. Lejos está de querer bien a su hijo quien le priva de límites y orientación en su día a día. Interesarse ambos padres por sus problemas, compartir espacios y tiempo, aplaudir los aciertos... pero sobre todo quererlos, una mirada o un abrazo en el momento que toca puede ser el punto que marque la diferencia en la familia de un adolescente solitario rodeado de seres maduros.

Don José se ha enfadado con nosotros:

—Decías que no se darían consejos y te has pasado tres pueblos. Pareces un mensajero de los diez preceptos. El sentido común es el mejor consejo para los padres. Te perdono porque muchos lo olvidaron ante las provocaciones de sus hijos o en su afán de imponer a toda costa sus ideas.

Será larga la travesía, no es mala idea poner sentido común en la educación de los hijos. Borrando los puntos que no ayuden a conseguirlo estaremos en el mejor de los

caminos.

—*No se enfade, don José, alguna reflexión tampoco me convence a mí, pero leerlas puede ayudar a que Juan y Nuria pongan en común su proyecto. No siempre se habla, en la pareja, sobre cómo enfocar la educación de los hijos.*

Surgirán dificultades en la relación con un adolescente. Es conveniente que así sea porque es señal de que su personalidad crece. Los padres pueden conseguir que esto suceda sin alejarse excesivamente de ellos.

Si se comienza antes, tendréis más posibilidades. No olvidar ser la calma que rodea su inquietud y el apoyo afectivo que atenúa sus preocupaciones.

5. Proponiendo soluciones

1. Observar los cambios físicos en los adolescentes y proporcionarles la información necesaria, también a los chicos, con antelación suficiente.
2. Respetar la evolución y aceptar los defectos físicos. Muy importante preocuparos de estar cerca si sus cambios se separan, en el tiempo, de la normalidad.
3. Dietas alimentarias equilibradas y ejercicio físico agradable ayudan a hacer más soportables sus visitas al espejo en la adolescencia.
4. Si se observan disfunciones en su alimentación, acudir a un especialista. Tenéis en el texto pistas para saber cuándo preocuparse.
5. Corregir en los temas que los padres consideren importantes y pactar en los que no lo son tanto. No podemos estar en guerra diaria con ellos.
6. Valorar sus capacidades evitando machacarles con comentarios negativos.
7. Escucharles y mantener la calma en las situaciones conflictivas. Es difícil resolver conflictos entre gritos y amenazas.
8. Las personas adultas que traten con el adolescente deben mantener la coherencia. No llevarse la contraria delante de ellos y resolver las diferencias en privado.
9. Si se tiene que castigar al adolescente, es más positivo que los castigos sean cercanos en el tiempo y creíbles en su dimensión.
10. Querer a nuestros hijos y aceptarlos cómo son es el mejor regalo que puede recibir su autoestima.

4

Sexualidad, amores y sueños

1. Acercándonos a la realidad

Es hermoso enamorarse por primera vez

No es bueno que envuelva la oscuridad de la noche lo que Aitor y Ana sintieron.

Había una vez...

Ana dejó el instituto al finalizar la ESO para cursar bachillerato en un centro concertado fuera del barrio y Aitor hizo lo mismo pero en un instituto diferente. Ambos siguieron manteniéndose en contacto, pero aquel calor que les había unido en la soledad que sentían, ante los ataques del grupo, fue enfriándose después del verano en aquella chica de ojos azules.

Ana ha madurado con rapidez, controla su comportamiento, cumple con sus estudios y se aleja lentamente de su antiguo instituto al mismo tiempo que se desliga de la tutela de sus padres. Sigue luciendo unas piernas hermosas, con unos pantalones apenas insinuados, y en su rostro se percibe el buen hacer de los cosméticos.

—Me gusta que hablen de mi comportamiento y no solamente de mi físico, esta sociedad machista me tiene hasta el mismísimo —el color lila presente en su vestuario quiere hablar de su defensa de la igualdad de géneros.

Vive aparentemente enamorada entre examen y examen, entre clases de inglés, excursiones y fiestas con amigas; en alguna de ellas ha sentido atracción por una amiga y sus caricias perturbaron la tranquilidad de sus tendencias sexuales. Es bajita, pendenciera, muy suya y ajena a la ropa de marca. Hace lo imposible por encontrarse con sus amigos en las redes sociales, no le importa inventar un trabajo de música o una consulta sobre el cambio climático para conectarse mucho tiempo. Sus padres lo tragan todo, sonríen satisfechos de su hija, incapaces casi siempre de llevarle la contraria. Aprendió a defenderse de comentarios soeces en Internet, comparte confidencias maravillosas con sus amigas mayores y comienza a crecer en ese territorio duro de la soledad adolescente.

Un buen día una mirada perdida en el parque, camino del instituto, tropezó con la figura alta, delgada, la cara con granos, los ojos como los suyos, azules, los pantalones caídos y la sonrisa de la timidez reflejada en la conversación que mantenía con su amigo Aitor.

Por la tarde, al llegar de clase, le faltó tiempo para llamarle:

—Aitor, ¿cómo se llama el chico con el que hablabas esta mañana al entrar al instituto? ¿Qué curso hace? ¿Saca buenas notas?...

—¡Para! que te aceleras. ¿Cuándo hablaba? ¿Cómo era? ¿Dónde estaba?

—Está para comérselo, hablabas con él en la puerta de tu instituto, serían las ocho menos cuarto de la mañana. ¿Sois amigos? ¿Sales con él los fines de semana? Dime cosas, que me muero de ganas por saberlo todo —Aitor esconde su tristeza, sigue queriendo a Ana en la distancia, percibe que aquellos ojos azules han cambiado de dueño.

—Calma, Ana. Mañana vivirá todavía Antonio y vendrá conmigo a clase de mates, en primero de bachi.

—¿Primero de bachi? Entonces le gusta estudiar. ¿Tiene pareja?

—No lo sé Ana, no seas impaciente. Puedes preguntárselo, no se come a nadie. Por la noche suele conectarse al Messenger y no esconde su nombre, yo lo tengo en mi lista de amigos en Facebook, allí tiene fotos que puede ver todo el mundo. Juega conmigo al fútbol y algún fin de semana hemos coincidido para ir al cine con una pandilla del instituto.

Aitor le da sus datos para poder localizarle en Internet, Ana escribe rápido, al otro lado del teléfono, sintiendo el corazón acelerado.

—Me habían gustado otros chicos antes, pero ahora es distinto. Siento ganas de volver a verle, de oírle, de mirarle y que me mire. Pienso en él cada instante del día y estoy constantemente conectándome a Internet para ver si está, qué gustos tiene y quiénes son sus amigos.

Cada día pasa a la misma hora, frente al instituto de Aitor, camina lentamente con la mirada perdida en el camino que acostumbra a hacer Antonio. Espera este momento con la ilusión de una niña; a veces Antonio no aparece y la mañana se oscurece. Un día de primeros de noviembre, cuando las hojas comienzan a anunciar los colores del otoño, ve a Aitor y a Antonio caminar juntos y, sin darse cuenta, se encuentra dando dos besos a su amigo.

—Hola, iba al instituto y he recordado que habíamos quedado en salir algún fin de semana con los amigos —de repente le faltan palabras, ella que es desenvuelta se siente ridícula y sin saber cómo continuar.

—A veces los sábados vamos al cine un grupo de chicos y chicas del insti, podemos aprovechar —una mirada furtiva encuentra los ojos de Antonio clavados en ella y siente que el mundo se hunde y que le tiemblan las piernas.

—Nos llamamos, que llego tarde —da dos besos fugaces a Aitor y sale sin volver la mirada, siente la rabia de no haberse controlado y la inseguridad de que Antonio haya percibido su mirada llena de futuros.

No ha olvidado aquella mirada, tampoco la frustración de tantos desencuentros, el sentirse sola en medio de un mundo que no le deja sitio para hablar con él. La soledad en la duda, la inseguridad, el miedo a perder lo que desea, la decisión de ocultar sus

sentimientos por primera vez, las prisas, los nervios, el descentre total de una adolescente que comienza a vivir desde Antonio, desde un Antonio que apenas la había mirado, que no la había hablado, para quien no existía ni como parte del paisaje de su vida. Días duros, en soledad, con rabietas, meteduras de pata y miedo, mucho miedo, a no ser la mujer que desea ser.

Había una vez... ya lo he dicho, dan ganas de comenzar así la parte bonita de la historia, los días que siguieron fueron malos, acercamientos forzados, apariciones en el parque o en los partidos de fútbol, esperas interminables a la salida del instituto, chicles masticados hasta la tortura mientras observaba de reojo sus entrenamientos, ella solamente era una amiga de Aitor en la oscuridad de las tardes de diciembre.

Llegaron pronto los días bonitos. Una charla en Internet, con un privado posterior, volvió a transformar los sentimientos de nuestra adolescente en un cuento de hadas.

—No me llegaban las manos al teclado para decirle que me caía bien, que me gustaba. Tenía miedo de callar y de escribir, tenía miedo de estropearlo todo con un comentario atrevido o con un silencio que me enviase de nuevo a los encuentros fortuitos y a su indiferencia.

Todo comenzó con un hola y un círculo amarillo enviando una sonrisa.

—¿k hces?

—e tmdo d estdiar y hblaba k una amiga.

—El sbdo vmos al cine k la pandilla, me gstaría k vnieras. Xk no llmas a Aitor y kedaís? Te veo mchas vces p nunka hblamos.

—Lo intnto, yo tmbien tngo gnas d hablar contigo —deja una sonrisa redonda amarilla y espera.

—Gcias, nos vemos —un guiño con el círculo amarillo devuelve la sonrisa a Ana.

Después de quedar con Aitor, para el sábado, sus padres deciden hacer una visita a un familiar enfermo y cuentan con su presencia. La bronca es monumental en casa, los padres no entienden su reacción y ella evita explicarlo. Se niega en redondo y elige el camino de la pelea:

—No respetáis mis cosas, siempre decidís sin consultarme, yo también tengo mi vida y mis planes —unas lágrimas sinceras rompen la calma y marcha a llorar, con gemidos audibles, a su habitación. Los padres no tardan en posponer la visita al domingo a pesar de que ambos trabajan y tienen que madrugar el lunes.

El armario de su ropa fue revuelto una y otra vez, se maquilló sin llamar la atención, pidió consejo a su madre sobre el resultado final y, con los nervios a flor de piel, salió hacia la casa de Aitor con aquellos pantalones sin pierna, unas botas y una camisa clara con una cazadora oscura:

—¡Qué guapa estás y qué cara eres de ver últimamente! —Nuria, la madre de Aitor, sabe de los sentimientos de su hijo y de lo bien que se llevaban el año pasado.

—Venía a buscar a Aitor para ir al cine con los amigos.

—Ahora baja, que estaba acabando de arreglarse porque ha tenido partido esta tarde.

La reunión con los amigos de Aitor, el esperado beso en la mejilla, la mirada furtiva, las entradas, las palomitas, el sitio en las butacas y los nervios hasta verse sentada entre Aitor y Antonio. Pequeños roces de sus brazos que tienen el sabor de los besos, el contacto consentido, las risas contenidas para no romper el encanto de aquella soledad de dos rodeada de las carcajadas de una multitud. Jamás Ana había sentido antes nada parecido en aquellos besos con lengua en la oscuridad de una discoteca de tarde o en el atardecer del parque, algo nuevo hacía vibrar con fuerza infinita el corazón de Ana.

Cuántas veces la prisa por probarlo todo, por saltar pasos, les impide a muchos adolescentes conquistar su Había una vez... con la persona soñada.

—Me hubiera ido de casa en muchos momentos, no podía aguantar que no entendieran que tenía dieciséis años, que era mi vida el hablar cada tarde-noche con Antonio, que mis padres sólo eran un apéndice de mi existencia, enteramente entregada a soñar con él.

Un paseo al salir del cine, unos pasos detrás del grupo, unos brazos que se rozan en el frío anochecer de febrero, un calor interior inexplicable, unos ojos que se hablan y, el cielo, dos manos que se juntan.

—Él aprieta mi mano, me mira, sonreímos nerviosos, excitados, y dejamos acercarse nuestros labios hasta el contacto huidizo que se aparta para mirar los ojos húmedos de emoción, mensajeros de palabras de amor.

Separan sus labios, dejan en libertad sus manos y vuelven a contactar con el grupo flotando en la felicidad de haber vivido el momento más largo, aquel que nunca les abandonará cuando cierren los ojos, recuerdo que llevarán mientras sean capaces de sentir algo.

—Aprendí a vivir hasta romperme, entendí en Antonio mi vida cargada de silencios, le soñé como nunca una princesa pudo construir un príncipe azul a su medida, le mantuve cerca, muy cerca, durante aquel invierno esperando un nuevo otoño.

Sus besos, el latir de sus corazones, las miradas penetrantes de dos jóvenes que saben que el mundo es suyo y encuentran donde asentar los sentimientos de su inseguridad adolescente. Allí creció con rapidez Ana, guardando a buen recaudo estos momentos, uno a uno, con la historia de siempre, la que necesitamos instalar en nuestro presente para almacenarla después en el baúl de las cosas que merece la pena recordar cuando vienen mal dadas y todo se tuerce.

Antonio, antes de acabar bachillerato abandonó los estudios, como abandonó a Ana en otra tarde de un nuevo otoño. Hoy es vendedor de coches y pasa una mala racha con la crisis, tiene miedo al paro, faltan días para que engrose la nómina de víctimas de esta crisis de bancos que nos toca las narices a los que no tenemos ni un chavo. Acabó cambiando de pareja porque no llegaron sus sentimientos donde volaron los primeros amores de Ana.

—Hoy me siento bien porque aprendí a amar, a desesperar, a sufrir y a vivir en compañía. Cuando al irse se hundió mi castillo, y lo perdí todo, supe que algo iba mal.

Mi dependencia había roto mi mundo. Aprendí que nunca dependería de nadie como entonces y tuve clarísimo que trabajaría siempre, que tendría una vida propia, que amaría cuando fuera capaz de poder alejarme si mis sentimientos así lo desean.

Los padres temieron por sus salidas, por sus primeras copas, por sus primeras relaciones, por su novio, el que la llamaba culibaja con cariño; siempre tuvieron el miedo que no demostraron con su hermano menor. Le enseñaron y educaron en un mundo de mujeres de casa que no han superado la historia de las mujeres preparadas para hacer feliz un hogar.

—Deseo con toda mi alma que todos encontréis una historia, como la de Antonio, que os permita soñar y vivir momentos intensos, inolvidables, de aquellos que os inviten a contar:

—Había una vez... una chica, Ana, que durante un tiempo fue inmensamente feliz.

Hoy la sociedad vive muy deprisa. Los besos con lengua, apasionados, aparecen en la vida de nuestros adolescentes con pasmosa frecuencia. En los pasillos del instituto, en los atardeceres del parque, en una discoteca de jóvenes, en casa de unos padres en fin de semana, en la misma casa de uno de los adolescentes cualquier día de la semana, en el coche de un amigo, en la habitación de un hostal del barrio, en el portal... son encuentros esporádicos en busca de respuestas a sus impulsos, la mayoría de las veces animados por el grupo de amigos.

La información veraz y la responsabilidad trabajada durante años serán dos armas importantes para estar menos preocupados. La hora de regreso no es un seguro, la bebida es un peligro añadido y el grupo de amistades acabará teniendo más influencia que muchos padres. Son momentos de sentimientos intensos, muchas veces fuera de la lógica con la que se mueven los mayores: no es raro encontrar a la estudiante modosita y estudiosa enamorada perdidamente del gamberro más persistente, o al niño empollón y tímido prendado de los encantos de la chica que no toca los libros. Muchas veces será pasajero y otras se convertirá en una vivencia como la de Ana y Antonio, pero en muchos casos los padres estarán al margen o informados con retraso.

Se avecinan tiempos de preocupaciones: muchas tardes, muchas noches. Al intentar acercarse a ellos se reciben monosílabos por respuesta. Si se tiene la suficiente paciencia para observarles descubriréis un buen día que vuestra hija/o está viviendo una historia de amor como la de Ana y Antonio o quizás como la de Aitor y Ana. Sus ojos, sus reacciones y sus cambios de conducta hablarán por sus silencios.

Casi 400.000 chicas españolas, de entre 15 y 24 años, están en riesgo de sufrir un embarazo no deseado, como consecuencia principalmente de la utilización de métodos anticonceptivos inseguros y de un uso poco sistemático del preservativo. Así se desprende de la tercera «Encuesta sobre Sexualidad y Anticoncepción en la Juventud Española», un estudio que de forma periódica recoge los comportamientos sexuales de los jóvenes españoles

El preservativo mantiene en España la tasa de uso más alta de Europa y es el método más utilizado por el 60 por 100 de los jóvenes, aunque uno de cada tres lo usa de forma inadecuada por lo imprevisto de las relaciones o la euforia del momento asociado, entre otros factores, al alcohol.

A pesar de estos datos, se observa un aumento en el uso de la píldora y el doble método —utilización conjunta de un método hormonal como la píldora y el preservativo—, especialmente entre los jóvenes de 15 a 19 años.

La encuesta muestra que se han consolidado los hábitos sexuales de los más jóvenes, de tal forma que la edad de inicio de las relaciones se mantiene inalterable en torno a los 16 años¹. El porcentaje de mujeres que han tenido su primera relación sexual completa antes de los 16 se ha multiplicado por 12 y representa el 16,7 por 100 de la población juvenil, según el informe «El adolescente y su entorno en el siglo XXI.»

El número de embarazos no deseados entre los menores de 15 años se ha multiplicado por cuatro en los últimos 10 años, según han destacado expertos de la Fundación Española de Contracepción (FEC) con motivo del Día Mundial de la Contracepción. Además, más del 40 por 100 de los jóvenes españoles reconocen que no han usado ningún método anticonceptivo en alguna ocasión.

Según el informe difundido por el Instituto de Política Familiar (IPF), en España se produce un embarazo de una adolescente menor de 20 años cada 18 minutos, un total de 29.096 anuales. Muchos de estos embarazos terminan en abortos, aunque es muy difícil obtener cifras fiables por la incidencia de la llamada píldora del día siguiente, aunque su eficacia puede prolongarse hasta los cinco días siguientes. En una encuesta de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, de 2011, una de cada cinco chicas afirma haber tomado la píldora del día después. En el año 2007 se produjeron más de 10.000 embarazos de adolescentes, de los cuales más del 60 por 100 optaron por una interrupción voluntaria del embarazo.

2. Buscando un camino

He colocado estas informaciones como punto de partida para vuestras reflexiones, pero al mismo tiempo que se conocen los hechos sería conveniente reflexionar sobre la actitud de cada uno ante el sexo, y si ésa es la imagen que se quiere transmitir a los hijos. La sociedad, de la que somos herederos, y algunas religiones han acompañado a la publicidad, a la televisión y a Internet, en un esfuerzo titánico por desviar la atención, de mayores y adolescentes, de la belleza de las relaciones y de lo hermoso que puede ser el acercamiento a otro cuerpo.

Es tremadamente difícil una sexualidad sana si tanto el pecado como la pornografía presiden nuestras primeras experiencias. En la pubertad los hijos descubren sus cuerpos, asisten atónitos a los cambios que se suceden e intentan asimilar las nuevas

circunstancias. Tienen que tener ya noticias, aportadas por los padres, de que esto va a suceder y alguna idea de cómo se pueden enfrentar a la nueva situación. Respetando todos los posicionamientos, a veces extremistas en este tema, me permito resaltar tres detalles:

a) Si se habla con ellos cuando ya se han producido las primeras poluciones nocturnas, o sobre la menstruación cuando ya la tienen delante, se ha llegado excesivamente tarde. Se deben contestar las preguntas que los hijos vayan formulando con la misma naturalidad con que se habla de otros temas importantes, y conviene no olvidar que también los hijos varones necesitan de esa información.

A los 8-9 años ya deberían conocer los cambios que llegan con la pubertad; vemos niñas con sujetador a los 9 años y niños que dan un estirón sin esperar a los cambios más observados.

b) La información ha de mirar al futuro. Deben saber que la menstruación puede llegar a los 9 años pero también a los 16, que las poluciones nocturnas o el crecimiento puede tener una horquilla amplia, aunque la mayoría los tenga en unas edades determinadas. Muchísimos adolescentes miran los pechos de sus compañeras o el vello de sus compañeras/os con una inquietud que habla de dolor, de no haber recibido una información personal coherente, de pensar que ya nunca ellos tendrán un desarrollo normal. Es necesario que os crean y para eso se debe explicar de forma que el receptor os entienda correctamente. El objetivo es disminuir su ansiedad ante el retraso en el desarrollo y demostrarle, con ejemplos cercanos, que siempre ha habido diferencias de edad en la llegada de la pubertad.

Si no se produce la evolución normal, debéis estar más unidos a ellos porque pueden producirse cambios de humor, complejos silenciosos pero profundos y dificultades con los compañeros. Sentirse niño/a en estos momentos duele profundamente y más si te lo recuerdan, con mala idea, cada día los que hasta hace poco eran tus amigos. Estar cerca, quererles y tenerles bien informados es el papel que os toca, porque no se puede evitar su sufrimiento, y perdonar algunas reacciones que pueden parecernos improcedentes.

c) La naturalidad con que se traten estos temas en la niñez os ayudará en la pubertad y en la adolescencia. Los comentarios que se hacen sobre la mujer o el hombre, sobre la sexualidad, sobre las películas que vemos juntos, sobre sucesos que salen en la prensa... todo creará una base donde construir la comunicación con vuestros hijos en estos momentos un poco más complicados.

Ellos miran y escuchan para aprender, no debéis dejar que lo escuchen y lo aprendan todo fuera de casa, tenéis que ocupar el sitio que toca a los padres y no postergar los problemas. A pesar de esos silencios, que rompen los nervios, tenéis la obligación de intentarlo, pero, sobre todo, debéis contestar a las preguntas que

os vayan haciendo, sin discursos infinitos y cargados de lecciones. Podéis contribuir con la cercanía a que acudan a vosotros para contaros su primer enamoramiento, porque habéis abierto una brecha en la comunicación con ellos, pero si vais condenando todos sus sentimientos desde vuestra perspectiva de adultos, es más difícil que os elijan como confidentes.

3. Senderos para acertar

A partir de aquí encontraréis una reflexión sobre lo que observamos, pero no unas normas para gestionar el tema de la sexualidad con los adolescentes. La vida cada día va más deprisa, los problemas llegan antes, los adolescentes están sometidos a una presión tremenda por todo lo que les rodea invitándoles a consumir etapas, para acercarse cuanto antes a la edad adulta, a esos compañeros que aparentan haberla alcanzado.

En el tema de la sexualidad, esta presión se desorbita con constantes películas, vídeos en Internet, anuncios en los periódicos, comentarios de los compañeros, experiencias que escuchan en el patio del instituto o en el parque. Todo esto sucede en la realidad y los grupos pueden ser agresivos con cada uno de sus individuos y cualquiera puede acabar cediendo a dichas presiones en un momento dado. Si añadimos el tema del alcohol o alguna droga como nuevos compañeros, en determinadas situaciones, quizás nos convenceremos de que es mejor tener bien informados a nuestros hijos.

El objetivo de cada familia es diferente y la manera de educar a sus hijos también. Muchos pensarán que su hijo no fumará, no beberá, no se acercará a las drogas, no se reirá de sus compañeros, incluso que llegará virgen al matrimonio. Todos los planteamientos deben ser respetados, pero ¡estad al tanto! por si os equivocáis y sois los últimos en enteraros.

En estos momentos hay un peligro claro: las enfermedades de transmisión sexual y, entre ellas, el sida. Se previenen no manteniendo relaciones sexuales o utilizando el preservativo. Lo que no es de recibo es que los adolescentes jueguen con su vida y con la de los demás sin haber sido debidamente advertidos y orientados. A veces los padres inculcan a su hijo varón valores heredados del pasado que se deberían cuestionar y, desde luego, no jactarse de su «valentía»:

- Yo siempre lo hacía sin preservativo, se disfruta más.
- Eso de los preservativos lo utilizan las nenzas.
- Si piensas que me colocaré un preservativo es que no me quieres.
- O lo hacemos sin protección o dejamos lo nuestro.
- No pasará nada, es solamente una vez y tendrá cuidado.

Son, a veces, relaciones esporádicas, propiciadas por situaciones especiales como el exceso de alcohol. En otros casos es el amor soñado toda la vida que ese día pasaba por

allí o llevaba revoloteando un mes. Son tantas las circunstancias que se escuchan cada día que cualquier padre estaría preocupado por lo sencillo que es no tomar precauciones o tener un embarazo. Las estadísticas nos proporcionan números altos. Tres de cada cuatro jóvenes tienen relaciones sexuales antes de los 18 años y aún piensan que las enfermedades de transmisión sexual solamente afectan a las personas promiscuas. Las madres adolescentes aumentan en España y un tercio de ellas acaban enfrentándose a la maternidad en solitario. Más de la mitad de los embarazos de adolescentes acaban en abortos (uno de cada seis del total que se producen en nuestro país), pero solamente uno de cada tres chicos utiliza métodos anticonceptivos en sus relaciones sexuales.

—Al levantarme por la mañana todo era confuso. Tenía la garganta seca, el cuerpo atropellado por los mil efectos del exceso de alcohol y el recuerdo, nítido, de haber practicado sexo con aquel conocido en la parte posterior de su coche, protegidos por unas discretas cortinillas y la oscuridad. Mi dolor de cabeza se multiplica cuando soy consciente de no haber tomado ninguna precaución y estar en los días más fértiles de mi período. ¡Puedo estar embarazada y tengo 15 años! ¡Ni soñarlo, tengo otros planes para mi vida y no pienso abandonar mis estudios y mi juventud por un momento de inconsciencia! ¡Qué mal! ¿Cómo ha podido pasarme a mí?

Se podría hacer un relato con los sentimientos de cada una de estas adolescentes que ven amenazada la normalidad de su vida y que lo que menos desean oír son frases como estas:

- No haberte acostado con aquel chico.
- Si lo has hecho, apechuga con las consecuencias.
- Ya te lo decía yo, debías tomar precauciones.
- A pensar cómo solucionamos lo del padre y qué haremos con el hijo.

Tiene quince años, se ha equivocado y desearía, con todas las ganas del mundo, borrar esa noche de su recuerdo antes de verse afectada con tantos cambios no deseados en la única existencia que podrá vivir.

Los padres se quedan perplejos, no saben si dejarla decidir a ella o acompañarla al centro de salud o a la farmacia, con miedo, para conseguir la pastilla del día después. Algunos tienen la seguridad de que eso es imperdonable, un asesinato. La madre, que tiene la suerte de escuchar a su hija, puede sentirse aliviada de que exista la posibilidad de optar por no transformar la vida de su adolescente de una forma tan dramática. No quiere imponerle ninguna pastilla a nadie pero está contenta de que se pueda resolver el embarazo de su hija de diferentes formas. Su hija sabe, por sus amigas, cómo solucionar sus problemas, pero será un triunfo de los padres conseguir tener a su hija cerca en las dificultades.

Las enfermedades de transmisión sexual llegan a mujeres pero también a los hombres y no se debe olvidar informar con claridad a los hijos varones. No existen solamente en África, busquen estadísticas de cómo crecen este tipo de enfermedades en España y, sobre todo, en los adolescentes. Y cuando hablamos de enfermedades de transmisión

sexual no penséis sólo en el sida, recordad que hay muchas más: gonococias, herpes genital, sífilis...

Respecto a prevenir el embarazo creo que hemos aportado información de cómo en Europa se ha generalizado el doble método (por ejemplo, píldora y preservativo) porque ha resultado eficaz para evitar los embarazos no deseados. Indudablemente no necesitan método anticonceptivo alguno las personas que no son activas sexualmente, o aquellas a quienes no les importa quedarse embarazadas o padecer una enfermedad más o menos grave. Si vuestros hijos no pertenecen a estos dos últimos grupos, se les debe ayudar a que adopten las medidas oportunas e insistir en que respeten la voluntad de la otra persona que realiza el acto sexual con vuestro hijo/a. Si no empiezan respetando a las personas en sus primeras relaciones vamos por el camino de la imposición, y de ahí a la violencia de género es mucho más fácil dar el salto.

Don José está preocupado por la velocidad que lleva la sociedad, en algunas cosas disfruta viendo la vida de su nieto y sus amigos, pero en otras se muestra más conservador:

*—También yo recuerdo mi primer amor y han pasado casi cincuenta años, yo también esperé el paso de mi amada como Ana esperó el de Antonio, sentí su mirada en mi mirada, llegué a tocar su mano con mis manos y soñé un ser maravilloso que apenas abrió la boca para contarme cómo era realmente. Nosotros en los guateques bailábamos poco lento y las luces parecían regaladas porque la oscuridad no estaba muy asimilada. Nuestras primeras relaciones sexuales llegaban cuatro o cinco años más tarde y con pocos medios para acceder a los métodos anticonceptivos. También había quienes se adelantaban y los embarazos no deseados acababan en boda con muchísima más frecuencia —*don José sonríe con el rostro de su primer amor en la mente, el sida no era un peligro conocido entonces pero la sífilis servía de coco en tiempos pasados, y su efecto mortal era igualmente devastador.

Querer es posiblemente lo más hermoso de la vida, el problema es que no siempre cuando se quiere se es correspondido. ¡Es tan difícil coincidir! ¡Tan sencillo equivocarse! Se debe preparar a los hijos para tener la fortaleza suficiente con la que enfrentarse a un amor no correspondido. Un adolescente que lo ha tenido todo fácil desde niño es más probable que lo pase fatal ante las desavenencias que surjan con su pareja, por su poca resistencia a la frustración. ¡No les mimemos en exceso!

«Se sigue viviendo aunque perdamos a quien no nos ama, pero no podemos vivir si nos perdemos a nosotros mismos».

Don José vivió su amor platónico, algunas personas tienen un recuerdo parecido al suyo, la intención es que los adolescentes, con las prisas, no se olviden de guardar en su baúl un compañero tan amable como éste para acudir a él cuando pasen por momentos de dificultades y necesiten sentir que vale la pena vivir. Deberíais intentar transmitir calma a su fogosidad, seguridad de que llegarán momentos hermosos, ilusión para disfrutar de los placeres físicos con la seguridad de que serán más bonitos cuanto más en

el momento de la vida que les toca ser vividos estén. Quemar etapas con excesiva rapidez no acostumbra a ser lo más placentero.

Respecto a las relaciones sexuales ayudémosles a que no se precipiten pero no intentéis poner candados al campo, sucederá cuando cada joven decida, acertada o equivocadamente. Aunque será una ayuda no introducir en la familia a cada persona a la que se acercan nuestros hijos, ponerle el mantel y la cama y esperar que así esté todo un poco más controlado.

Su intimidad está creando un ser adulto, está conociendo las sensaciones de su cuerpo, dejémosles vivirlas en positivo, pero siempre dentro del marco de convivencia que hemos elegido para nuestra familia.

Tu hijo/a vive en la adolescencia cuando el teléfono empieza a sonar y ya no es para los padres. Tiene otras vidas, debéis intentar no quedar lejos de ellas.

4. Proponiendo soluciones

1. Intentar mostrar la cara positiva de la sexualidad. Evitar en lo posible los sentimientos de culpabilidad en la pubertad.
2. Una información adecuada sobre los métodos anticonceptivos y sobre las enfermedades de trasmisión sexual debe formar parte de la educación de la mayoría de los adolescentes y es conveniente que sean los padres los portadores de los mensajes.
3. Cuidar los comentarios que frivolizan la figura de la mujer o del hombre para no ser un germen de posturas poco respetuosas con las personas.
4. No facilitar en exceso las relaciones sexuales, es mejor dejar que el tiempo determine las decisiones de los adolescentes.
5. Los padres han de defender las creencias que se tengan sobre las relaciones sexuales, el aborto o el matrimonio, pero abriendo el camino para que los jóvenes maduren sus propias posturas.
6. Sin dejar de mantener las ideas de cada uno, procurar que los adolescentes sientan vuestra cercanía para acudir con sus confidencias o problemas cuando vivan experiencias bonitas o soporten experiencias negativas.
7. El inicio de las relaciones sexuales lo decidirán ellos y los padres no estarán allí para prohibirlo. Educar hijos responsables es una labor difícil pero necesaria, un buen camino es irles dejando tomar algunas decisiones desde niños y cumplir con sus obligaciones en las tareas domésticas.
8. Casi todos sufrirán desengaños amorosos, el mundo no girará a su gusto siempre. Su capacidad de frustración será básica para superar los problemas. La espera, cuando desean algo, es un buen entrenamiento para enfrentarse después con los desengaños.

9. En esos momentos difíciles tenemos que quererles pero sin romper las normas que rigen la vida de la familia. El respeto, los horarios, las obligaciones... no son una moneda para aliviar su dolor.
10. El deporte es un compañero valioso para una vida sexual sana.

NOTAS

[1](#) Agencia EFE. 23/9/2009.

PARTE SEGUNDA

El tiempo del adolescente

5

El instituto: nuestro compañero de viaje

1. Acercándonos a la realidad

Al acabar la enseñanza primaria los niños se encuentran con un cambio muy profundo, tanto en el número de profesores como en el de asignaturas, que se hace mucho mayor si conlleva un cambio de institución y de compañeros, como acostumbra a pasar en la enseñanza pública.

Si se añade la problemática expuesta en el capítulo anterior se hace más patente que hay que estar preparados para la transformación que se avecina en la vida del preadolescente. No deben asustar los cambios, sino el carecer de un plan para ser una ayuda positiva en el sendero que comienzan.

Algunos alumnos ya despuntaban como futuros creadores de conflictos, pero la mayoría se movían en esa encantadora dulzura de la niñez, mimada y consentida en bastantes casos. En el instituto encontrarán compañeros mayores, repetidores con tablas, dispuestos a enseñarles rápidamente cómo moverse, sin grandes peligros, en la vagancia y el pasarlo bien. Algunos, rodeados de soledad, se apuntarán a grupos de jolgorio, dejando los hábitos que llevaban en la maleta, y darán argumentos a sus padres para poder decir que las compañías están estropeando al hijo que ellos habían dejado a cargo del centro. La gran mayoría continuarán con su vida anterior, sin percibir los padres problemas graves ni en su conducta ni en sus estudios.

Los centros que tienen primaria, ESO y bachillerato hacen mucho más sencillo el tránsito, pues se mantienen muchas rutinas de sexto de primaria: el edificio, los compañeros, el profesorado y las normas de funcionamiento, pero pronto se percibe que también aquí comienzan a transformarse con asombrosa rapidez los hijos buscando independencia y que las materias, los profesores y la forma de relacionarse con ellos giran de forma significativa.

El instituto sirve en muchos casos para lavar la conciencia de muchos padres que ya tienen un culpable al que cargar los suspensos, las contestaciones y las malas costumbres que adquieren. La verdad es que si se acercasen al primer piso del centro y observasen a alguna pareja de alumnos de ESO besándose apasionadamente, con infinita calma y deleite, en medio del pasillo, a las 8 o las 9 de la mañana, tendríamos que darles la razón. Si vieran a aquel grupo de alumnas que esperan la llegada de su príncipe para comérselo con los ojos, torturándole con sus comentarios, sospecharían hacia dónde se verá inducido aquel alumno que no quiere quedar por niño ni cobarde. Pero no se ha de

olvidar que los alumnos con una madurez suficiente crecen positivamente con esta nueva adaptación y estos detalles no son la causa principal de sus cambios de conducta. Tampoco penséis que son siempre los hijos/as de otros padres los que se besan o las que piropean a sus príncipes azules.

Las reuniones con los profesores, ya comenzado el curso, acostumbran a introducir en el vocabulario palabras a las que habrá que habituarse (libros-ordenadores, plataformas digitales, trabajo de síntesis, créditos, laboratorio, talleres, técnicas de estudio, partes, comunicados, matrículas, procedimientos, actitudes, conocimientos, prohibición de móviles, 1X1, deberes por ordenador, TDH, TDA, excelencia...) y que pueden inducir a guardar silencio en espera de una reunión a solas con el tutor. En algunas intervenciones los padres intentan aclararse ante los formalismos que imponen los profesores con su lenguaje.

- ¿Pueden salir fuera del instituto a la hora del patio?
- ¿Qué pasa si fuman o se drogan? ¿Cómo se vigila?
- ¿Cómo nos enteramos si faltan a clase sin estar enfermos?
- ¿Es muy difícil aprobar si tienen buenas notas en primaria?
- ¿Cuánto tiempo necesitan trabajar en casa?
- ¿Dónde podemos protestar si se comete una injusticia con nuestro hijo?

Ante tanta información nueva el tutor olvida, muchas veces, indicar que los alumnos tendrán 10 o 12 profesores, que el control del trabajo es mucho más difícil y que los profesores que dan clase en secundaria no tienen un contacto tan intenso con el grupo de alumnos como en primaria. Con 34 adolescentes, bastante consentidos en casa, dentro de un aula es muy difícil atender las diferencias o corregir las desviaciones de la normalidad. ¡Y dicen que la ratio, los alumnos por aula, no es importante! Deben venir de Marte o insultan a la inteligencia quienes piensen que no influye el número de alumnos en la calidad de trato que reciben los adolescentes.

A partir de aquí la mayoría de los padres ya quedan en poder de lo que sus hijos les cuentan. Evidentemente, los adolescentes transmiten las anécdotas, las críticas más destructivas y los defectos de quienes les rodean, compañeros y profesores, para hacer divertidos sus comentarios o dejar su inocencia más patente. Los padres, en lugar de llamar al tutor, para pedirle una entrevista, escuchan durante muchos días el mundo que percibe su hija/o.

—*Espera, ya nos llamará* —tranquiliza Juan a Nuria cuando pasan los primeros exámenes y no han concertado una entrevista desde el instituto. Juan escuchó lo de los partes de conducta, si había problemas en las clases, y al no recibir ninguno concluye que todo transcurre con normalidad.

—*Pero trae pocos deberes y su agenda tiene más dibujos y escritos de compañeras que trabajos* —aquellas amigas que comienzan a martirizar la infancia de Aitor.

El adolescente se despacha a su gusto criticando a los profesores y relatando las

injusticias de las que, día tras día, es objeto. Cuando los padres llegan al centro, para hablar de cualquier conflicto, ya tienen tomada su postura para apoyar a aquel adolescente que, con 12 o 13 años, parece ser que domina cuanto hay que saber sobre cómo dar clase, corregir exámenes o tratar con justicia a los alumnos.

Otros contarán lo que ocurre en la clase de un determinado profesor, que no mantiene la disciplina, y los padres comenzarán a formarse una idea negativa sobre el conjunto del instituto. Una charla tranquila con el tutor puede aclarar muchas dudas y hasta darle la razón a aquel adolescente, al que no acababais de creer. Los problemas en las clases de los institutos existen, y algunos se repiten de forma absolutamente increíble, pero no le vendrá mal a un adolescente aprender a adaptarse a circunstancias difíciles. Se debe intentar que mejoren las condiciones de los centros educativos, pero también ver el lado positivo que las deficiencias aportan en algunas circunstancias.

Los padres no llegan a saber de todos los profesores, ¡son tantos y tan variados!, no queda tiempo al volver del trabajo para intentar aprender tan sólo sus nombres. La charla con el tutor plantea el problema de controlar el trabajo diario de los hijos. Los progenitores, excesivas madres en solitario en las entrevistas, marchan cargados de buenos propósitos (o no) e intentan, en el mejor de los casos, poner orden en los descalabros.

Para los alumnos que trabajan, sacan buenas notas, se comportan y no llaman la atención, la entrevista, entre los padres y el tutor, se despacha de una manera rápida:

- Puede leer cuando termina sus deberes.
- No le dejen enviciarse con la Play, el móvil, el Messenger o el Facebook.
- Que busque nuevos conocimientos en Internet.
- Cuidar la limpieza de su habitación y ayudar en casa para hacerlo más responsable...
- Educarle en la responsabilidad, tomando decisiones sobre sus problemas.
- Buscar actividades extraescolares que mejoren su sociabilidad...

La tutoría no tiene una duración excesiva. Los padres asienten, agradecen. Son flores para sus hijos y las personas no son inmunes al halago. Posiblemente, cuando todo parece funcionar a la perfección, se olvida que es un adolescente como todos y no le dedicamos el tiempo suficiente a la parte de apoyo emocional para mantenerle en el lado positivo de su evolución. También los hijos que hacen bien las cosas pasan por momentos muy complicados y necesitan nuestra atención.

*—Iba todo bien hasta que comenzó a salir con aquella pandilla. Primero surgió la duda del tabaco, luego las sonrisas por la «alegría» con la que volvía a casa y finalmente aquel coma etílico que fue solamente el principio de muchos dolores de cabeza. Las notas iban bien, los profesores estaban contentos, colaboraba en casa... aún nos preguntamos si es inevitable o somos colaboradores directos de sus irresponsabilidades —*muchos padres acumulan un sentimiento de culpa inmediata

cuando muchas veces la causa está lejos, en aquellos años de una infancia mimada y protegida.

Los padres de los alumnos que crean problemas ya diversifican las respuestas. Desde aquel que reconoce abiertamente que ha perdido completamente el control de su hijo y se echa a llorar preguntando qué puede hacer, al que sale convencido de que aquello le servirá a su hijo de muy poco para ponerse a trabajar en breve. ¡Ya le enseñará la vida a comportarse! En el fondo, unos pocos, salen orgullosos de aquel hijo que amenaza, ¡se hace respetar! y es perseguido por las chicas, fuma y planta cara a esos profesores que le tienen manía desde que pisó el instituto.

Otras reuniones, en años sucesivos, acabarán convirtiendo en rutina anual el contacto con los tutores. Las dudas, la resolución de los conflictos que el camino hacia la madurez del adolescente necesariamente plantea, quedan en poder de los padres muchas veces desbordados por problemas y preguntas que no tienen respuesta.

- La vecina me dijo...
- Mi hermana lo arregló así... —tanteando con el sentido común, casi siempre en silencio, las soluciones que no siempre serán satisfactorias.

Un mundo de soledades donde los padres se mueven, desde la inseguridad al autoritarismo, navegando en un mar de indecisiones.

2. Buscando un camino

La elección de instituto

La mayoría no tienen este problema porque continúan en el mismo centro. Los colegios concertados cobran unas cuotas por determinados conceptos que los padres, aceptando que no son correctas, pagan contentos para apartar a sus hijos de un centro público donde, en algunos barrios, acuden más inmigrantes. Algunos eligen un centro religioso por cercanía al domicilio o por aquello de que los frailes saben lo que se hacen, y piensan poco en rezos y creencias al decidir. Es un buen momento para plantearse si a nuestros hijos les irá mejor la continuidad o un pequeño cambio.

Los centros públicos tienen una matrícula más organizada, son más baratos y proporcionan igualdad de oportunidades a la hora de acceder. Cada instituto da preferencia a unos colegios de primaria determinados, pero se puede intentar la inscripción en los que están fuera de la zona que tenéis asignada con los cambios que comenzarán en el curso 2013-2014. La mala gestión de la Administración, al regular la matriculación, ha hecho que algunos centros tengan un número excesivo de inmigrantes y alumnos problemáticos; se debe especificar lo de algunos porque no se puede generalizar al depender mucho de los barrios, sobre todo en los cinturones industriales de las grandes

ciudades.

Los institutos privados que no tienen concierto son pocos, más caros y, por tanto, más elitistas y en algunos casos vinculados a ideologías religiosas concretas.

En todos los sitios pueden surgir los problemas, no penséis que las drogas o el alcohol se han alejado más de nuestros hijos porque estén matriculados en un centro concertado o privado. El fracaso escolar existe y la inmensa mayoría de las veces no es el instituto el responsable del mismo, se pasea por las aulas de todos los niveles sociales. Los problemas de comportamiento aparecen en muchos lugares y los profesores buenos, regulares y malos también.

Existen centros de especial dificultad, por su situación en barrios desfavorecidos, donde es más difícil controlar el desarrollo normal de las clases y el comportamiento fuera de ellas. Basta recordar los problemas de Aitor cuando no acababa de crecer, aunque los ataques en otros centros quizá hubieran sido más crueles.

Don José al leer estas páginas ha comenzado a enfadarse:

—Estáis machacando a la enseñanza pública y, en general, funciona bien. El profesorado es competente, con excepciones que no se tratan debidamente, y el nivel de conocimientos es acorde con el resto de institutos. Mandé a mis hijos a centros públicos y todos llegaron a la universidad y acabaron sus carreras, tuve problemas puntuales con casi todos en la adolescencia y me sentí incapaz de ayudarles en muchas ocasiones.

—Pero no ve que el instituto del barrio está lleno de conflictos, alumnos que no dominan el idioma, familias desestructuradas, peleas en el patio —Nuria es partidaria de cambiar de centro a Aitor pero su suegro y su marido se resisten a enviarle a un centro religioso y los concertados seglares no abundan en la zona. Aquellos institutos a los que se accede con transporte no les gustan a ninguno de los tres, muchas horas de autobús y muchas esperas.

—¿Piensas que no hay problemas en los concertados? Habla con algún profesor que trabaje en ellos. Perciben un ambiente de alumnos cargados de derechos y las peleas y problemas son parecidos. Es verdad que los públicos tienen más peligros, pero eso hace fuertes a los adolescentes y solamente exige una atención y preocupación mayor por parte de los padres.

—Perderá el hábito de trabajo porque no le exigen y cualquier día nos dirá que no quiere estudiar o que ha elegido un ciclo formativo.

—Yo no estoy de acuerdo. Los hábitos se mantienen fundamentalmente en casa y no veo la razón de que condenes con tanta naturalidad los ciclos formativos. Creo que salen más maduros de un centro donde los alumnos son diversos. Ah... y de familias desestructuradas puedes comenzar a contar las parejas estables de los padres de los centros concertados, estoy seguro de que habrá un porcentaje más alto que en los públicos.

—Dejémoslo, usted habla desde lo que pasaba antes y ahora las cosas son

diferentes —Nuria sabe de la firmeza con que su suegro defiende la enseñanza pública.

—Creo que los centros concertados y privados cuidan más su imagen externa, tienen unos padres que se preocupan, en general, más de los estudios de sus hijos, se deshacen de los alumnos problemáticos con la disculpa de que estarán mejor en otro instituto y evitan, con sus cuotas mensuales, alumnos de familias de nivel socioeconómico bajo.

Existen centros excesivamente problemáticos donde es más difícil adaptarse. Si nuestro hijo es fuerte, no tendrá problemas especiales; si dudamos, se pueden evitar estos institutos y buscar su matrícula en uno que se adapte mejor a sus características.

El profesorado, las aulas, los medios tecnológicos, los patios y los laboratorios de los centros públicos tienen un nivel alto. En los concertados existen más problemas, aunque no se puede ignorar que continúan existiendo barracones en algunas poblaciones en la enseñanza pública, al igual que patios insuficientes en los concertados.

La masificación es un problema general, en unos casos por necesidad y en otros porque el dinero es don dinero.

Está muy de moda el tema de los idiomas.

➤ Cursan las ciencias naturales en inglés.

Las experiencias que he podido vivir y conocer no son como para determinar una elección, no acaban de conseguir un dominio suficiente porque los planteamientos didácticos de las lenguas extranjeras tienen mucho que mejorar. Unos meses en un país de habla inglesa o un año de universidad en el extranjero puede paliar el problema. (No se habla aquí de centros que imparten todas las materias en alemán, francés o inglés.)

Pasarán muchísimas horas en el instituto, se delega una parte importante de la educación de nuestros hijos al centro y muchos compañeros de clase acabarán siendo sus amigos. Es muy importante valorar la elección antes de colocar los nombres de los institutos en la instancia para solicitar plaza en primero de ESO. Si se hace con el convencimiento de elegir lo mejor para vuestros hijos, será más fácil cooperar con el centro en el futuro.

Es una oportunidad para hablar con los adolescentes, que defenderán continuar con sus amigos pero que escucharán vuestras opiniones, entre otras cosas porque podéis decidir dónde matricularlos (no todos los padres, algunos ya perdieron el control de la situación). Habrá charlas en los centros de primaria donde informarán de la oferta educativa, y es conveniente asistir para tener más datos a la hora de elegir.

Los plazos y mecanismos de solicitud de plaza os llegarán por todos los medios, pero hacia el mes de marzo comienza normalmente el proceso de matriculación. En febrero, muchos centros ya publicitan días de puertas abiertas para enseñaros lo mejor del instituto, una visita puede servir para tener una idea de dónde se educará vuestro hijo durante años.

Muchos padres eligieron antes que vosotros, sin duda conoceréis a unos cuantos,

podéis elegir aquellas opiniones que os merecen credibilidad y contrastarlas con vuestra opinión, aumentaréis las posibilidades de acertar.

Comienza la ESO

Primero de ESO es un curso difícil y encantador, lleno de sorpresas para todos, especialmente para los padres. Los alumnos se encuentran con una organización más complicada, con nuevos compañeros y con adolescentes que ven cómo se transforman sus cuerpos. Las alumnas se desarrollan antes y en primero de ESO los niños están pendientes de sus travesuras, y las adolescentes viviendo de una forma cada vez más espontánea los cambios que experimentan. Normalmente las chicas se fijarán en chicos mayores, que pasean sus encantos por los pasillos, porque sus compañeros de aula son unos niños y ellas ya se creen mujeres maduras. La clase tiene una dinámica complicada pero en general son adolescentes que dan una penúltima oportunidad de participar en su vida, son moldeables, con lo bello y peligroso que eso significa, y su propia inseguridad hace más necesario e importante el grupo de compañeros.

En el centro, al ser los pequeños, tenderán a imitar a los mayores; esto es más patente en institutos sin primaria. Tendrán muchos profesores, en muchos casos en torno a diez, y un tutor que pasa muy pocas horas con ellos. La sensación de abandono ante los problemas que puedan surgir, y los problemas de organización del trabajo, les puede llegar a desbordar.

Las repeticiones en estos niveles pueden ser especialmente perniciosas para todos. Para los repetidores porque abandonan a los compañeros de su mismo nivel evolutivo y, al encontrarse con los mismos problemas un año más, acostumbran a reaccionar mal y se convierten en líderes negativos, tanto en el trabajo como en su comportamiento; si como premio tienen medio enamoradas a la mitad de las niñas de clase, es ilusorio pensar que se plantearán cambiar de rumbo. El grupo clase normalmente estará influido de forma negativa en su dinámica por los alumnos repetidores a nivel de disciplina y de líderes.

Son mínimos los éxitos de las repeticiones en estos cursos, se debería intentar resolver los problemas muchos cursos antes, allá cuando tenían 6 o 7 años, y hacer todo lo posible para que la repetición no se produzca en primero de ESO.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a estructurar su trabajo y a mantener el orden en su material, con acercamientos puntuales al inicio de curso. Su agenda os debe informar de sus obligaciones y la reunión inicial con el tutor de cómo organizar su material. En muchos casos cada profesor tendrá su sistema de archivar y presentar el trabajo, por lo que es conveniente ayudarles a mantener el orden como premisa para una mejor forma de aclararse con la nueva situación. Hablando claro, no puede haber hojas mezcladas de diferentes asignaturas, a nadie le gustan hojas dobladas y colocadas de cualquier manera, no puede existir una agenda permanentemente en blanco sin que se formalice una petición de hora al tutor. También es conveniente un horario de estudio en casa del que se hablará más adelante.

El objetivo de este primer curso es dotarles de la autonomía suficiente para que, cuando la dificultad de las materias supere la capacidad de los padres de ayudar, puedan defenderse adecuadamente. Los adolescentes necesitan crecer en independencia y eso es mucho más fácil desde la responsabilidad personal, pero sin olvidar vuestra labor de velar por el cumplimiento de sus obligaciones.

3. Senderos para acertar

El instituto no es el enemigo

Casi todas las personas están convencidas de que los padres deben ponerse de acuerdo en la educación de sus hijos y que es negativo pelearse delante de ellos por sus diferentes puntos de vista. Creo que la inmensa mayoría está de acuerdo con ese principio y lo raro es que no se vea tan claro cuando del instituto o de los profesores se trata. Todos deberían estar incidiendo, desde el mismo bando, en busca de un objetivo: intentar educar a los adolescentes.

En nuestro país está bien visto criticar al profesorado y al instituto, saber de educación tanto como aquellos que se pasaron años estudiando para realizar dicha tarea y conceder credibilidad absoluta a los comentarios de los alumnos.

- Me ha suspendido con un 4,9. Me tiene manía.
- He estudiado mucho y he recuperado cuatro de las ocho asignaturas suspendidas.
- Nadie le escucha cuando explica y luego nos suspende a casi todos.
- Solamente trata bien a los que le caen en gracia, al resto nos ignora.

Estos comentarios son los más suaves, cuando les damos cancha libre comienzan a aparecer adjetivos como: loco, chalada, pirado, borracho, desequilibrado, le gustan los chicos o las chicas, maleducada... Los profesores forman parte de vuestro equipo educativo y con excesiva frecuencia se convierten en enemigos, perdiendo la oportunidad de unir fuerzas y ser más eficaces. Aquella idea que se consideraba válida en la pareja debería ser extensible a quienes pasan el mayor número de horas del día con vuestros hijos.

Evidentemente la mayoría de los profesores tienen muchas más razones que un 4,9 para suspender a un alumno, mantienen un nivel de orden en clase aceptable y, teniendo sus preferencias, acostumbran a preocuparse de la mayoría de sus alumnos. Los diez o doce profesores es difícil que se molesten en ponerse de acuerdo para coger manía a un alumno. Creemos que ante un volumen considerable de insuficientes, o partes de conducta, se impone una conversación con el tutor para «escuchar» los motivos de tantas coincidencias.

—Ahora os estáis pasando defendiendo al profesorado. Existen profesores malos

que no han aprendido a tratar a estos alumnos, otros que no mantienen el orden mínimo en el aula para poder trabajar, algunos que no tienen el equilibrio suficiente para controlar la dinámica de un grupo de treinta alumnos y otros que se creen dioses con el poder de las notas en la punta del bolígrafo. Sabéis que es verdad y que nadie les pone de patitas en la calle, sobre todo si son funcionarios o pelotas de la dirección del centro —don José ha visto profesores incompetentes jubilarse después de hacer pasar un vía crucis a muchos grupos de alumnos.

—Estamos de acuerdo en esto, hay algún profesor que parece que ha sacado el título en una churrería. Van, dan la clase, ponen el examen, corrigen y caiga quien caiga. Muchos ni se saben el nombre de sus alumnos —Juan, siempre callado, recuerda profesores que pasaron por su vida que no merecían el título.

Cuando se visita algunos institutos y se observa cómo imparten clase algunos profesores y el modo cómo tratan a los alumnos, se constata un hecho, existen malos profesores, y muy malos, aunque también se ve que la mayoría del profesorado es competente y se preocupa de la educación de sus alumnos. Lo que no se debe olvidar es que lo más conveniente para el adolescente es intentar cooperar con ellos porque el enfrentamiento no beneficiará a vuestros hijos en la mayoría de los casos. Un año serán mejores los profesores y otros no tanto, pero todos ayudarán a madurar al estudiante, unos con su aportación positiva y otros porque les obligarán a superar las dificultades. Antes de dar cancha a las críticas del alumno sería conveniente informarse directamente en el centro, y si se ha de actuar, que sean los padres quienes lleven a cabo los pasos necesarios para solucionar los problemas con el profesorado.

Los años irán pasando, los hijos se irán haciendo mayores y asumiendo nuevas responsabilidades, tendrán confianza en sus notas o lanzarán la toalla y, la gran mayoría, alcanzarán el graduado escolar sin tener claro qué pueden hacer con su vida. Estos años deberían servir para mantener unos buenos hábitos de trabajo a nivel de estudios y para inculcar el respeto hacia los demás en el terreno personal. A veces aprobados excesivamente fáciles hacen perder a los alumnos el nivel de motivación para superarse y prepararse para los retos que pueda intentar en el futuro. Perder el tren del esfuerzo diario, del amor propio, no preocuparse por rendir al nivel de su capacidad son estaciones peligrosas y, cuando se intenten corregir, puede ser extremadamente difícil cambiar los nuevos malos hábitos.

Los compañeros forman parte de su familia

En la mayoría de los casos será la parte más importante de la vida de vuestros hijos durante estos años. El grupo le ayudará a afirmarse como persona o le castigará creando traumas que pueden perdurar durante mucho tiempo. Cada día se escuchan más historias sobre la crueldad de estos alumnos cuando se ensañan con alguien más débil; esta actitud agresiva acostumbra a ser un reflejo negativo de la inseguridad de los adolescentes.

No siempre los compañeros que entablan amistad con vuestros hijos os van a agradar,

aunque tampoco acostumbra a gustar que no tengan con quien salir. Una oposición frontal hacia los amigos que no os gustan provocará normalmente la reacción contraria a lo que pretendéis, la sutileza es mucho más aconsejable que el autoritarismo en estos casos. Cuando la falta de amigos es evidente, y se perciben cambios de conducta en el adolescente, es conveniente comentarlo a través de su tutor por si existen dificultades graves de relación.

Son años para formar parte de un grupo, lo necesitan para afirmarse como personas y desligarse de la relación de niños que tenían con los padres. Influirá con fuerza en su comportamiento, en su forma de vestir, en su lenguaje, en sus horarios, en su trabajo, en sus gustos. Es importante elegir los temas importantes sobre los que incidir y tener claros dónde están los límites para mantener el rumbo que deseamos. Ya se comentó en el capítulo anterior, no es conveniente la pelea diaria en temas que no consideréis esenciales, porque si no la convivencia y la comunicación se verán abocados a un camino con pocas salidas satisfactorias.

Los padres deben poner los límites, ellos elegirán a sus amigos. El instituto será uno de los lugares, elegido por los progenitores, donde aparecerán la mayoría de sus nuevos compañeros.

El nivel de conocimientos no lo es todo

Ya he indicado que a esta edad son muchísimo más importantes los hábitos y la madurez personal que acumular conocimientos, en la mayoría de los casos lejos de los intereses de los alumnos. Hay institutos que hacen gala de su dureza en los exámenes, de su alto nivel instructivo y luego olvidan la parte afectiva de los adolescentes; esto no les hace mejores que otros centros que trabajan aprendizajes significativos y técnicas de estudio que pueden utilizar en el futuro. Es bueno conocerlo porque si vuestro hijo tenía unas notas justas en primaria, es hora de elegir un centro donde se primen los hábitos y la actitud por encima de los conocimientos.

Un alumno, con capacidad suficiente, aunque posea menos conocimientos que otros compañeros no encontrará más dificultades en el bachillerato que otro muy instruido. Posiblemente si tiene una buena base en hábitos y técnicas de estudios, esté mejor preparado para superar los problemas que surjan al elevarse la exigencia.

En nuestra sociedad se está instaurando la filosofía de que hay que apartar a los «buenos» alumnos de los que no tienen tantas ganas de estudiar las materias que se imparten en los institutos. Se llenan la boca de la cultura del esfuerzo y de que es imposible trabajar con alumnos que no desean hacerlo, buscan la comodidad de grupos homogéneos que hagan más fácil su trabajo. No vivirán los hijos en una urna de cristal toda su existencia y tarde o temprano han de hacerse fuertes para enfrentarse, con más garantías, a su futuro.

—Al paso que van acabarán seleccionando a los alumnos en párvulos para que los que tienen dificultades no molesten la evolución de aquellos privilegiados que parecen

destinados a vivir en un mundo sin problemas —don José se enfada mucho cuando le hablan de selección de alumnos a edades tan tempranas como la adolescencia.

—*No es eso, pero cuando llega la ESO sí se debería intentar que los alumnos con dificultades fueran atendidos en grupos separados para no entorpecer el aprendizaje de los que tienen capacidad y ganas de estudiar* —Nuria ve padecer muchos días a Aitor y no cree que le vaya nada bien un grupo clase donde se imponen los vagos y los amantes de la juerga.

—*Si te parece los metemos en un reformatorio, o en la cárcel, para que no molesten a nadie. Así, con líderes negativos en grupos de alumnos conflictivos, aprenderán con rapidez a sobrevivir transgrediendo las normas. Si queremos crear delincuentes en serie es mejor comenzar cuanto antes las lecciones. Evidentemente los «buenos» no estarán siempre protegidos de problemas y no tendrán su urna de cristal cuando busquen trabajo o su jefe no les guste porque no tiene su nivel de conocimientos.*

—*No ridiculice lo que pensamos los demás. Estoy de acuerdo en que nuestros hijos deben superar dificultades para madurar pero no que les martiricen cuatro maleducados. Algo habrá que hacer para que entren en razón si en casa no se preocupan* —el silencio rodea los planteamientos antagónicos de Nuria y su suegro.

Unas veces se exagera el comportamiento de los alumnos, otras son algunos profesores, faltos de experiencia o de cualidades, quienes potencian comportamientos inadecuados, pero la mayoría de las veces los grupos de los primeros cursos de ESO no son muy difíciles de manejar. Crecen los problemas cuando el sistema educativo, con unos contenidos poco adaptados, echa fuera a muchos alumnos que se aburren porque tienen unos intereses completamente distintos a los de aquellos que quieren seguir estudiando.

Quizá la Administración, ante el fracaso generalizado de la ESO, se atreva a realizar una reforma que permita convivir a todos los alumnos hasta tercero y generar itinerarios diferentes a partir de esta edad. De todos modos, cada año los alumnos presentan con mayor antelación dificultades y, últimamente, los profesores padecen la falta de rumbo de muchos padres en la educación de sus hijos.

El profesorado

En general están muy bien preparados a nivel de conocimientos. Cumplen con su trabajo y se sienten relativamente satisfechos de su sueldo en estos tiempos de crisis. Si siguen haciéndose recortes al ritmo actual, posiblemente este párrafo haya perdido vigencia y la motivación de los profesores comience a resentirse de forma significativa.

—*No siempre fue así, cuando yo entré era real aquel dicho popular de que «pasan más hambre que un maestro de escuela», no llegaba mi sueldo para pagar el alquiler del piso, y no hablo del siglo XIX sino de 1974* —don José le cuenta a su hijo lo difícil que era sobrevivir con cuatro hijos en el cinturón industrial de una ciudad, porque los hijos crecían y tenían que estudiar.

—Ahora tienen un trabajo fijo y cobran más que la mayoría de empleados. Muchos de los que se reían de su sueldo han pasado a engrosar las filas del paro —Juan conoce a muchos amigos en dificultades que antes vivían en el lujo con los ingresos que les proporcionaba el sector de la construcción.

—Pues me alegra porque es un trabajo duro que solamente puede realizarlo bien aquel que está contento y le gusta lo que hace. ¡Se echan en falta aquellos profesores vocacionales de hace años! Algo falla al seleccionar a los futuros educadores.

Se percibe cuando a un profesor le gusta su trabajo, y los alumnos son los primeros en detectarlo. Saben los nombres de los alumnos, respetan sus diferencias, ven personas donde los profesores «menos buenos» ven estudiantes torpes poco preparados, dominan la materia que enseñan y saben transmitirla a unos adolescentes poco motivados.

También existen otros que nunca debieron dedicarse a enseñar pero que estarán todo el curso con vuestros hijos; debéis procurar que no les hagan excesivo daño minimizando sus fallos e incompetencia.

Un problema general del profesorado es que está muy poco coordinado y que cada uno es un pequeño dios en su aula. Esto genera problemas a los alumnos hasta que consiguen adaptarse a ese mundo tan diverso:

—Cada uno quiere las cosas de una manera, lo que es bueno en una clase no lo es tanto en la otra, las normas unos las cumplen y otros no; cuando comencé primero pensé que nunca me adaptaría a tantas formas diferentes de enseñar —Aitor, que entonces era buen estudiante, recuerda sus problemas de organización para asimilar tantas diferencias en la forma de trabajar los profesores.

El tutor es un profesor que da clase en el aula de vuestro hijo y que intentará poner orden en esta gran diversidad, reunirá información del resto de compañeros que le dan clase y mantendrá el contacto con los padres para informarles de su evolución. Es una figura importante para el alumno y debería ser esencial para los padres, es capaz de resolver muchísimos más problemas que el director o el jefe de estudios por la ventaja que tiene de estar cerca de las dificultades que puedan surgir y conocer mejor a sus alumnos. En muchísimos casos se implican en los problemas de sus tutorados y son pieza clave en la coordinación de los padres con el instituto. No nos importe visitarles, respetarles y animarles, son la clave para evitar muchos sinsabores y sorpresas desagradables.

Es importante que el profesorado juegue en vuestro bando; si las contradicciones y las críticas delante de los adolescentes se repiten con frecuencia, es posible que se esté generando aquella dicotomía que se percibía negativa en las familias.

Las nuevas tecnologías

Los institutos, en general están bien dotados de ordenadores, pizarras digitales, cañones de aula (sirven para proyectar desde un ordenador imágenes para ayudar en las explicaciones) y laboratorios. Quizá falta la preparación necesaria del profesorado, y de

las editoriales, para adaptar el material a los nuevos tiempos.

El ordenador personal en el aula, ese ordenador que tendrían todos los alumnos para llevarlo a casa, ha pillado a los educadores y a las instituciones sin preparación. No se sabe si la sobrecarga de las líneas de conexión a Internet es culpa de institutos mal dirigidos, tampoco se conoce de quién es la culpa de las dificultades para acceder a las plataformas que sustituyen a los libros (que cobran por proporcionar el material; era difícil que las editoriales se quedaran sin su parte del negocio de los libros) o si los desperfectos, olvidos, pérdidas, falta de batería, robos de ordenadores se solucionarán un buen día con unos alumnos angelicales que cuiden su material con cariño.

El profesorado no se ha adaptado, entre otras cosas porque se ha introducido antes de existir la necesidad, y navega en la tentación de regresar a aquellos libros que le servían de guía y le creaban pocas dificultades. Tendrá que pasar el tiempo para comprobar si con unas aulas específicas y el ordenador que existe en cada casa es suficiente o el camino correcto son los ordenadores personales. Es pronto para saberlo, aunque la crisis ha postergado la resolución de la incógnita al frenarse las inversiones.

El ordenador es una herramienta educativa, no un dios, en período de prueba que aún debe encontrar su lugar en el currículum. Conocer el uso que se hace en el instituto de las nuevas tecnologías es necesario porque repercutirá en la forma de trabajar en casa. Es conveniente conocer las necesidades del estudiante antes de establecer en vuestra familia las normas de acceso a Internet, el uso del móvil, los horarios, las páginas que pueden visitar y el tiempo de utilización.

Posiblemente, en poquitos años, las nuevas tecnologías invadan significativamente la forma de enseñar. Los cambios cada día son más rápidos y el mercado busca buenos consumidores para que la sociedad capitalista siga funcionando a pesar de las crisis.

No hace falta insistir en esta idea, pues los teléfonos de los adolescentes ya decidieron hace mucho tiempo que el control de sus actividades quedaba lejos del control de los padres. No es malo recordar aquellas palabras cargadas de sabiduría: formar un ser humano responsable es mejor que pasarse la vida prohibiéndole cosas.

En el momento actual no parece determinante a la hora de elegir un centro educativo el número de ordenadores o la utilización de nuevas tecnologías que prometa, y quizás se puedan encontrar aspectos más importantes a la hora de tomar una decisión.

Elegir qué hacer después de la ESO

Al terminar la ESO se plantean dilemas importantes:

- Cursar bachillerato o realizar un ciclo formativo de grado medio.
- Seguir estudiando o buscar trabajo (casi es una broma hoy).

Los adolescentes se han hecho mayores, su grado de madurez y su poder de decisión ya los conocéis. Los padres deben estar informados y contribuir a que sus hijos se

equivoquen lo menos posible, pero sin olvidar que ya no será igual que cuando elegían instituto porque aquel adolescente ha madurado y tiene capacidad para decidir.

1. Mi hija saca muy buenas notas y no tiene claro su futuro.

Una opción razonable es cursar bachillerato, abre las puertas a la universidad y a los ciclos formativos de grado superior. Vuestra hija necesitará hábitos de trabajo porque el cambio será importante y el nivel de exigencia no tendrá comparación con los últimos años. Hablar con ella sobre la elección, porque se necesita una decisión suya que implique el compromiso de no rendirse ante las previsibles dificultades.

De todos modos habrá que optar por un tipo de bachillerato que le dará acceso a determinadas facultades universitarias. La elección depende de la claridad que crea percibir en su futuro trabajo y de las cualidades que ha observado en años anteriores; últimamente las carreras de ciencias parecen tener más atractivo por las salidas profesionales que ofrecen.

—*Aitor ha elegido el bachillerato de ciencias pensando en ser ingeniero* —Nuria se muestra orgullosa de su hijo, tiene en la mente el prestigio de un ingeniero de hace años, cuando en España no había tantos.

2. Mi hijo ha aprobado bien la ESO y anda más despistado que un pulpo en un garaje con su futuro.

Se necesita hablar con él despacio, escucharle y hacerle saber que, si se esfuerza, estaremos siempre a su lado en la decisión que adopte. Depende mucho del nivel de exigencia del instituto. Existen centros donde es mucho más fácil aprobar que en otros, aunque ya hemos dicho anteriormente que la dificultad la encontrarán en todos. Cabe plantear un cambio de centro si vemos que esto puede ayudar a alcanzar los objetivos. ¡Qué bien le irá que sus padres estén bien informados!

Si elige bachillerato, tiene hábitos de trabajo y el nivel del instituto no es muy exigente, puede ser una opción razonable. Debéis estar preparados para que aparezca en la primera evaluación con cuatro o cinco suspensos; será el momento de apoyarle, animarle e insistir en que se puede superar. Muchos profesores acostumbran a asustar al alumnado en el primer trimestre para que abandonen unos, los que ellos consideran que no valen, y los otros se esfuerzen mucho más. Evidentemente no parece la forma más razonable de motivar a un adolescente endosarle cinco suspensos cuando apenas ha visto ninguno en la ESO, pero año tras año muchos profesores se empeñan en llevar la contraria a la pedagogía con la canción de siempre:

—No tienen nivel para cursar bachillerato.

Sería importante que vuestros hijos, al elegir esta opción, se comprometan a continuar trabajando durante el curso, aun sabiendo que son candidatos a repetir o a olvidar el bachillerato. Abandonar el instituto en febrero, dejar de asistir a clase en diciembre, no cumplir el horario de estudio en casa y pasear el cuerpo por las aulas durante meses puede ser negativo y alimentar compañías no deseadas. Es el momento de exigir

responsabilidades, de no dejar que elijan el camino fácil porque no lleva a ninguna parte, de plantear con crudeza las alternativas para provocar una reacción positiva y activa de nuestros hijos.

Será más fácil rendirse si el castigo es poder levantarse tarde, pasarse el día jugando en el ordenador y los fines de semana intentando olvidar de mil maneras gratificantes lo que no hace durante la semana.

3. *Mi hija ha aprobado muy justita la ESO, ha tenido algunos suspensos, somos conscientes de sus limitaciones para el estudio y tiene claro el trabajo que le gustaría cuando sea mayor.*

Puede optar por un ciclo formativo de grado medio, en la especialidad que le gusta, sabiendo que podrá seguir estudiando un ciclo formativo de grado superior de su especialidad, si así lo desea, e incluso acceder a la universidad, aunque posiblemente tenga mayores dificultades por su nivel de conocimientos.

Es probable que tenga éxito y que la madurez que vaya adquiriendo le ayude a trabajar con más motivación porque son asignaturas más cercanas a sus intereses. Cada día más la formación profesional es una salida positiva para este tipo de alumnos. Incluso tomarán contacto con el mundo laboral con posibilidades de integrarse en él.

4. *Mi hijo ha suspendido la ESO, no le gusta estudiar pero no hay trabajo y se ha dado cuenta de que le piden el graduado en todos los sitios.*

Puede matricularse en una escuela de adultos para intentar obtener el graduado. Se necesita motivación y ésta solamente puede venir de haber visto que lo necesita. Otra posibilidad es repetir el último curso de la ESO para conseguir el título pero será muy difícil que cambie nuestro hijo: en el mismo centro, con los mismos profesores y su fama de mal estudiante consolidada. Existen cursos de formación ocupacional adaptados a estudiantes necesitados de clases prácticas y que huyen de los libros.

5. *He pensado que se dedique a enviar currículos buscando trabajo y, mientras le contestan, que se quede en casa porque no le gusta estudiar.*

Es una opción muy peligrosa porque tienen pocas posibilidades de trabajar en esta sociedad con más de cinco millones de parados y con un altísimo porcentaje de paro juvenil que supera el 50 por 100. Los trabajos que pueda encontrar estarán mal pagados y es fácil que terminen con abandonos rápidos por culpa del sueldo, del horario, del jefe, del tipo de faena que realizan... Si consiguen una oportunidad de aprender un oficio y tener la posibilidad de seguir trabajando en el futuro, nos parece una alternativa válida.

—*Muchos padres pagarían dinero por un buen profesor que les enseñe a sus hijos un oficio, pero critican sin piedad a los empresarios que pagan poco dinero, con muchas horas, al estudiante que ha acabado la ESO. Es bueno tener la oportunidad de demostrar que mereces el trabajo que estás aprendiendo, no podemos exigir un sueldo de veterano cuando estamos comenzando y esto es extensible para muchos*

universitarios que salen al mundo del trabajo pensando que ya se han ganado un salario confortable con los años de estudio —Juan ha visto cómo en su empresa algunos alumnos de ciclos formativos que han hecho las prácticas, sin apenas cobrar, se han integrado con un contrato de seis meses.

Se está perdiendo el gusto por el trabajo, que se ha convertido en una forma de poder ganar dinero y aspirar a disfrutar de independencia. Pasarán tantas horas trabajando que bien merece un esfuerzo, aunque sea injusto, para conseguir estar satisfecho en la actividad que llenará gran parte de sus vidas. Los empresarios no son «angelitos» pero la época de imponer muchas exigencias parece que tardará en volver a nuestra sociedad. Ellos intentarán explotar al máximo el mercado del trabajo y los jóvenes han de buscar un resquicio por donde introducirse en ese mundo.

Quedarse en casa, esperando la contestación a unos currículos enviados, no nos parece la mejor decisión para mantener una evolución positiva.

4. Proponiendo soluciones

1. Intentar ayudar a que organicen su material de estudio. Su agenda y vuestro sentido del orden serán una buena guía de actuación.
2. El tutor debe ser vuestro contacto con el instituto. Si vuestro hijo percibe cercanía en las entrevistas que tengáis con él, procurará cumplir mejor con sus obligaciones y tendrá menos tentaciones de infringir las normas.
3. Las críticas negativas a los profesores y al instituto, delante de nuestros hijos, no son la mejor aportación que se puede hacer. Si existen dudas del buen funcionamiento del centro, intentar solventarlas con el tutor o con el director.
4. Saber el uso que de las nuevas tecnologías se hace en el instituto nos evitirá muchas discusiones con nuestros rebeldes adolescentes. Cada día no se puede tener una pelea por el acceso a Internet; es conveniente tener un marco de referencia para marcar los límites en casa.
5. La socialización de los adolescentes es clave en estos cursos. El tabaco, el alcohol, los porros, las salidas nocturnas, el lenguaje... tendrá mucho que ver con el grupo en el que se integre. Quizá antes de que elija sus amigos tengáis oportunidad de influir en su punto de vista; después será difícil.
6. La vida no es fácil para los adolescentes, se atacan sin piedad si encuentran alguien más débil. Hoy esta relación negativa puede llegar a nuestra casa a través del móvil y de Internet. Si van contentos al instituto, es la mejor pista para saber que les va bien; si sucede lo contrario, es hora de mantenernos atentos para intentar averiguar las causas y ser un interlocutor válido para nuestros hijos.
7. Los hábitos de trabajo y las técnicas de estudio pueden ser más importantes que los conocimientos memorísticos o los problemas complicados. Nadie sabe, en

esta sociedad cambiante, dónde acabarán trabajando y viviendo.

8. Valorar el esfuerzo, sin proyectar vuestros sueños sobre los hijos. Las notas no lo son todo y algunas personas no pueden alcanzar el nivel que exigen los profesores o los padres.
9. El respeto a los compañeros y a los profesores puede ser la base de una formación que valora al ser humano por encima de los problemas y diferencias. Los padres estaréis presentes en muchas de sus críticas y debéis saber inculcar la importancia de las personas por encima de calificaciones o exámenes.
10. Participar en las actividades del instituto (asociaciones de padres, reuniones, salidas, actos conmemorativos, actividades deportivas...) puede hacernos comprender mejor el ambiente que rodea a vuestros hijos la mayor parte del día.
11. Son ellos, los jóvenes, quienes deben ir decidiendo su futuro. Ayudar a tomar las opciones adecuadas parece conveniente; intentar que se conviertan en lo que vosotros habéis soñado no parece respetuoso con aquellos hijos que comienzan a madurar.

Hablar con ellos de sus actividades en las horas de patio, de sus relaciones con los compañeros, de los profesores y asignaturas que les gustan, de donde se lo pasan mejor en el tiempo de permanencia en el instituto... sin corregirles antes de terminar, sin convertirlos en jueces de cada una de sus actividades... ellos ya saben cómo pensáis, deberíais habérselo hecho ver hace mucho tiempo.

Mantener una postura positiva hacia el trabajo, valorando sus esfuerzos por seguir o mejorar el ritmo de sus compañeros. Dejad que se acerquen a preguntaros si os necesitan y controlad lo pactos, que se deberían establecer, para revisar sus resultados cuando lo hayamos convenido.

6

El horario de estudio: un hábito a resucitar

1. Acercándonos a la realidad

Al acabar la jornada en el instituto acostumbran a llevar trabajo para realizar en casa, los famosos deberes. El tutor os informará del tiempo que necesitan; en la ESO con una hora suele ser suficiente para los alumnos que llevan un ritmo normal; siempre hay alumnos más lentos en el trabajo, o más perfeccionistas, que necesitan más tiempo y otros que cuando llegan a casa ya están listos para coger la bicicleta o sentarse delante del ordenador porque ya lo tienen todo preparado y no tienen deberes.

En muchas familias solamente preguntan si han hecho los deberes, se trata de aquellos alumnos que no buscan la ayuda de los padres y cuyas calificaciones escolares no han sido motivo de preocupación. A partir de aquí la realidad de los hogares es que la mayoría se quedan contentos porque sus hijos han cumplido con las obligaciones que les han encomendado y no tendrán problemas en el instituto al día siguiente.

Otros padres están esperando a sus hijos para iniciar la sesión de trabajo con ellos. Han tomado como obligación ayudarles con los deberes y acumular paciencia y esfuerzo para intentar que sus hijos mantengan el ritmo de la clase o destaque. Son aquellos que saben que tienen en casa un alumno poco constante y que acostumbra a descuidar sus obligaciones con relativa frecuencia.

El horario de estudio en casa fijo es una costumbre poco extendida. A las familias les cuesta habilitar el espacio y el horario en el galimatías de actividades extraescolares en que navegan muchos adolescentes.

2. Buscando un camino

Si les esperan los compañeros en la plaza, la consola con un juego atractivo o el chat para conectar con los amigos después de acabar sus obligaciones con el instituto, es difícil pedir calma en la realización del trabajo o conseguir la concentración suficiente.

Si cada tres minutos suena un mensaje en el móvil, es imposible resistirse a comprobar lo que sucede; para él/ella es más vital que su trabajo. Parece imprescindible que el adolescente tenga un horario de trabajo fijo que haya elaborado él mismo, en

función de sus actividades extraescolares y de sus aficiones, con unas condiciones mínimas en el entorno para hacerlo posible.

Debe tener una hora determinada de comienzo y un final también especificado para cumplir sus objetivos. Es fácil acelerar el trabajo, o no realizarlo adecuadamente, cuando le esperan actividades mucho más atractivas. La lectura, ordenar los dosieres, estudiar, preparar trabajos pendientes, escribir... son tareas que pueden llenar perfectamente el tiempo que dice sobrarle al que tiene prisa. Leer, qué difícil conseguir buenos lectores en este mundo de prisas.

Si se gana la batalla del horario, todo será mucho más sencillo durante el año. Si se firma el horario con ellos y se comprometen a cumplirlo, será más fácil que la partida se incline de vuestro lado. El día a día persiguiendo al adolescente, que retrasa lo indecible sus obligaciones con el estudio, enturbia las relaciones de quienes han de convivir con él. No se puede olvidar que el estudio no siempre es una actividad atractiva, ni antes ni ahora; normalmente, los contenidos están lejos de los intereses inmediatos de los adolescentes.

—A mí me sentaban delante de una mesa camilla para estudiar en la pensión donde vivía rodeado de los otros pupilos. Los libros no tenían dibujos ni eran atractivos y primaba memorizar aquellos párrafos insufribles. Evidentemente cuando la patrona se despistaba, pues ejercía de madre/padre, yo ponía entre mis piernas un tebeo del Jabato, del Capitán Trueno o del Guerrero del Antifaz y volaba a vivir con ellos aventuras increíbles. Pensaba que les engañaba y la patrona lo hubiera pensado igual, si me hubiera pillado, pero fue algo muy positivo que despertó mi gusto por la lectura. Me agrada que hables de la lectura sin decir que hay que leer a Galdós, Lope de Vega, Cela o a García Márquez —don José recuerda aquellos ratos con su favorito, el Capitán Trueno, y cómo su hijo Juan se había aficionado después a los cómics.

No se puede generalizar sobre el papel de los padres con los hijos ayudándoles con sus tareas escolares. Como norma general debería ser un intento para hacer a nuestros hijos cada vez más autónomos en su trabajo, pero no todos necesitan lo mismo ni al mismo ritmo. Normalmente, ellos, o las materias que estudian, os irán apartando de aquel apoyo para resolver sus ejercicios difíciles o explicarles aquellos que no entienden, y vuestro equilibrio emocional os aconsejará apartaros en algunos momentos, porque es difícil aceptar que no entiendan cosas para vosotros fáciles y manifiestas.

—Todos los padres no nacieron para enseñar. Les contaré un secreto: yo, que he sido maestro toda mi vida, y me encantaba mi profesión, perdía los nervios cuando explicaba algún problema a mis hijos. Ni respirar hondo, ni pedirme en silencio paciencia, calmaba mis nervios —don José sabe de la gran dificultad de enseñar a sus propios hijos, sobre todo si les cuesta asimilar lo que quieras transmitirles.

3. Senderos para acertar

Es importante un horario fijo de trabajo semanal y un compromiso para cumplirlo, a principio de curso, entre las partes. Intentar respetarlo le dará una mayor importancia. Si los padres son los primeros en interrumpirlo constantemente, ellos acabarán pensando que no tienen por qué tratar ese compromiso de forma diferente a la suya. Existen tutores que os pedirán colaboración en este sentido y os evitarán el planteamiento personal, siempre más difícil, al provenir la demanda del instituto.

La habitación o el lugar de estudio se debe intentar que sea siempre el mismo, con una ventilación adecuada y buena luz. Puede ayudar una mesa amplia y de una altura adecuada, una silla con el respaldo recto, una estantería próxima a la mesa donde tenga todo el material necesario y un pequeño corcho donde colocar su programación, horarios o tareas concretas.

Preferible la luz natural, que incida por el lado contrario a la mano con la que escribe, y si es artificial, que tenga un foco intenso y otro general. Los pies en el suelo, una alimentación sana y bien situada en los horarios, un descanso de horas suficientes durante la noche y un estado emocional sin muchas tensiones ayudarán a mejorar su rendimiento.

Es conveniente iniciar la sesión de estudio con una actividad de dificultad media, situar en el centro las actividades de máxima dificultad y dejar para el final las más fáciles o más placenteras. Es importante saber por dónde comenzar cada día, conocen su horario en el instituto, y las clases que han tenido ese día deben ser la guía de su sesión de trabajo.

Ellos pueden programar sus descansos en el cambio de actividad. Unos estiramientos, unos ejercicios de relajación o la atención a sus necesidades básicas pueden ser una ayuda para continuar. No son descansos para llamar a los amigos, contestar los mensajes, charlar con la «peña» en la red o distraer la atención de la sesión de trabajo.

Un alumno adolescente con una habitación para él, la puerta cerrada, el ordenador encendido, el teléfono al lado, el televisor parpadeando o las fotografías de sus ídolos delante de la mesa de trabajo no parecen sino invitaciones a abandonar la idea de cumplir con el horario.

—*Aitor dice que se concentra mejor escuchando música* —Nuria está cansada de pelearse con su hijo por este tema.

—*¿Escucha la música que le gusta?*

—*Va cambiando de temas pero siempre son las que más le gustan y las escucha muchas veces.*

—*Evidentemente las escucha y las disfruta, por eso las tiene grabadas. No hay duda de que distraerán su atención. Es un cuento chino que no se sostiene por ningún lado* —don José ha escuchado esta historia muchas veces antes de que su nieto se esfuerce en convencer a su madre.

—*Podía decírselo usted, que siempre le da la razón y le mima.*

—*Yo no soy su padre ni su madre, ya se lo dije a tu marido cuando estudiaba, ahora*

te toca a ti, yo prefiero hacer de abuelo bueno.

4. Proponiendo soluciones

1. La hora de estudio debe ser, resumiendo, una hora fija, libre de distracciones.
2. No hay llamadas de teléfono ni mensajes. Sus amigos deben saber que a esta hora está estudiando y ellos poner el teléfono lejos de la tentación.
3. No tener en marcha sus chats en las redes sociales, en esta hora de trabajo accede a las páginas que le obligan los profesores; después, o el fin de semana, tendrá la recompensa en forma de tiempo en Internet.
4. Intentar que la pared que está delante de su mesa esté libre de fotografías, grupos de música o cualquiera de sus ídolos.
5. Siempre que sea posible, la familia debe contribuir a que el adolescente se centre en su trabajo, evitando televisiones en voz alta, gritos, recados que no son urgentes... Si nosotros respetamos su horario, es posible que él se sienta algo más motivado, aunque en algunas asignaturas lo tienen difícil para encontrar el lado positivo.
6. La televisión de su habitación apagada, al igual que la música. En los primeros años de la ESO es más conveniente un lugar de estudio común donde, a cambio de las molestias organizativas, se pueda tener un mayor control de sus actividades sin tener que asomarse a la puerta cerrada de su habitación.
7. No es fácil que ellos vean la necesidad de estudiar, más allá de los deberes que les impone el instituto; por eso es muy importante marcar al inicio de curso un horario para crear un hábito. Se dan tantas veces regalos que no llegaron a pedirse que bien se puede guardar alguno de ellos para premiar la constancia en el trabajo de nuestros hijos. Será una sorpresa que ayude a hacer más fácil la confección del horario del año siguiente.

Ampliar el horario en bachillerato será mucho más sencillo para ellos si ya tienen mecanizado este primer horario.

—*Cada vez es más difícil hacer aquello de estudiar la última noche y aprobar. La nota que piden para cursar una carrera, la acumulación de exámenes y la exigencia de cada asignatura les hace trabajar más cada día en la actualidad* —don José nos sorprende con sus recuerdos de noches en vela para recuperar lo que no había estudiado durante el trimestre.

Muchos estudiantes de bachillerato aprenden en sus calificaciones que don José tiene bastante razón.

—*Me gusta cómo lo planteáis, creo que a mí me fue bien porque me ayudaron con el horario mis padres, pero no estoy de acuerdo con lo de la música. Nosotros somos de otra generación y somos capaces de fijar nuestra atención en sitios diferentes, la*

sociedad cambia y nuestras capacidades también —Aitor quiere gastar su último argumento con nosotros después de haber luchado con sus padres durante años.

Actividades extraescolares

1. Acercándonos a la realidad

Muchos alumnos ya salen corriendo del instituto, con la merienda en la mano, porque llegan tarde a inglés, a música, a informática o a repaso. Sus padres, con la mejor voluntad, gastándose el dinero, buscan actividades para completar la formación de su hijo.

Muchas veces se ignora que llevan siete horas sentados en la silla de clase, en relativo silencio y exigiéndoles atención. Pensando en lo maravillosos que llegarán a ser los hijos a veces se les obliga a hacer aquello que los padres no pudieron o lo que se entiende puede situarles por encima de los demás.

Nuestra sociedad ha llegado, en su afán consumista, a imponer la costumbre de que los adolescentes al salir del instituto merecen una ración de lo mismo. A veces, padres muy preocupados por la educación de sus hijos son los que más insisten en apuntarles a actividades extraescolares que les preparen para el futuro: idiomas, música, repaso... Quizá la capacidad de trabajo de un adolescente no llegue para estar concentrado más horas que una persona mayor.

Evidentemente, todas estas actividades conllevan desplazamientos, horas fuera de casa y un menor contacto personal en las familias. Cuadrar los horarios ya es un verdadero problema de matemáticas de grado superior. Vuelven las prisas...

En el otro extremo están quienes no controlan en absoluto el tiempo de los adolescentes fuera del instituto, no saben dónde se encuentran con sus amigos ni qué hacen, no quieren problemas con ellos y les dejan hacer lo que desean siempre que no molesten. Los móviles y ordenadores conocen personas enganchadas al igual que los parques de muchas ciudades acogen el tiempo libre de pandillas numerosas. Quizá cuando aparecen los problemas se sorprenden, pero estuvieron confraternizando con el peligro y no pusieron medios para evitar lo que después será difícil de enderezar.

2. Buscando un camino

—Después de tantas horas enclaustrados entre cuatro paredes, con un profesor ordenando sus vidas, necesitan algo más que otro profesor dirigiendo la parte final del día. Las horas en casa y las actividades de ocio son tan importantes o más que las

regladas en el instituto o en clases particulares. No creo que perdiera capacidad para el estudio por correr por las calles de Zamora o por jugar a fútbol tres veces por semana —don José ya no es futbolero, ahora le gusta el baloncesto, pero defiende con convicción la labor formativa del deporte en los jóvenes.

—*Vaya diciéndole esas cosas a Aitor y acabará pegando patadas en un campo de fútbol a sus compañeros. Prefiero que aprenda a tocar el violín aunque en este barrio no esté bien visto: perfecciona su sensibilidad y sus cualidades artísticas* —Nuria está convencida de que el deporte aborregaa las personas y ha sufrido muchas horas de partidos en la televisión por las aficiones de Juan, su marido.

No parece razonable, en frío, cargar la jornada de trabajo de más de lo mismo. Se han de aceptar los cuantiosos deberes que llevan a casa muchos alumnos porque no se puede controlar el ego y las ideas del profesorado. Muchos padres no caen en la cuenta de que el rendimiento de un alumno disminuye con las horas de esfuerzo.

Quizá sería conveniente reflexionar en voz alta sobre el valor de las horas de convivencia en casa y los deportes como una forma de socialización y de esparcimiento.

En muchos institutos se realizan actividades extraescolares a través de la asociación de padres. Es un medio de conseguir que nuestro hijo haga deporte y se relacione con sus compañeros fuera de clase. Cuando no sea patente un campeón en ciernes se debe evitar inventarlo, y mejor tomar las actividades extraescolares como una forma más de ayudar a la maduración del adolescente creando hábitos de vida saludables. La persona sedentaria, delante del ordenador o de la televisión, tiene muchas más posibilidades de desarrollar problemas de sobrepeso, con todos los inconvenientes que conlleva, y de falta de relación con los compañeros.

—*El respeto de las normas, el esfuerzo, la ayuda al compañero, cuidar el cuerpo para poder rendir mejor, la satisfacción por el juego, el agradable sentimiento de la victoria y el suave amargor de la derrota... Mis entrenamientos y partidos de baloncesto me ayudaron más que todos los libros y horas de trabajo en clase. Tienen esos momentos mis mejores recuerdos y conservo los amigos de aquellos años, fumábamos menos y solamente bebíamos de vez en cuando porque nos gustaba sentirnos fuertes cuando llegaban los partidos* —Juan, el padre de Aitor, todavía marcha a un club cercano a hacer unas canastas los sábados, aunque normalmente su hijo no le acompañe porque le ha salido futbolero.

3. Senderos para acertar

Son más convenientes las actividades extraescolares que comportan ejercicio físico pero que no implican mucha competitividad. Existen personas que no tienen las cualidades necesarias para determinados deportes, pero siempre hay una bicicleta o unas zapatillas dispuestas a que alguien se acuerde de ellas. Si los padres forman parte de esa

actividad con los adolescentes, será un punto de encuentro en una edad donde no es fácil mantener aquellos lazos que se disfrutaban fácilmente en la niñez.

Son numerosos los alumnos que necesitan ayuda en sus deberes, o en sus momentos de estudio, pero el objetivo es que vayan consiguiendo cada día una autonomía mayor. Estos mismos alumnos, después de tantas horas de dificultades diarias, necesitan muchísimo más un tiempo de relajación. El deporte, sobre todo el deporte de equipo, puede mejorar su rendimiento académico, aumentar su autoestima y conseguir nuevas amistades.

Pensad en las fuerzas de un adolescente para soportar jornadas de trabajo, no siempre agradables, en las que se le requieren esfuerzos continuados. Animarle a esforzarse es muy importante y no sobrecargar en exceso su horario nos parece prudente.

Las actividades complementarias (deportivas, bailes/danza, pintura...) son muy importantes porque exigen constancia y porque pueden ser un refuerzo para la autoestima, básica en la formación de la personalidad, especialmente en aquellos adolescentes que viven en el fracaso académico o cerca de él.

Es sabido que en la adolescencia y la juventud el cuerpo está lleno de energía y que los cambios hormonales, que ellos perciben, necesitan expresarse de alguna forma. El deporte es una salida sana de esa fuerza vital que invade sus vidas. Necesitan actividad y gastar su energía de una forma controlada. El desgaste físico, además de proporcionarle salud, le permitirá encauzar de forma positiva su agresividad.

Muchas veces escucho quejas por los pocos espacios públicos donde pueden relacionarse los adolescentes y los jóvenes en esta sociedad. Cuando contrastas estas quejas con la realidad se ve que son escasos y, en la mayoría de las ocasiones, poco atractivas las actividades que ofrecen. El deporte contribuye a sacar a muchos adolescentes de las plazas consumiendo tabaco o alcohol, de forma rutinaria, como una forma de llenar sus tardes con un mínimo contenido. Los deportes, no excesivamente competitivos, constituyen un centro de interés para vuestros hijos, mejoran su sociabilidad y les aparta de muchos peligros que acechan en el sedentarismo o el no saber qué hacer con una tarde de sábado.

No son una panacea pero puede ser una alternativa muy aceptable para que descansen del estudio y gasten aquella fuerza hormonal que les invade. Si vuestro hijo no se siente atraído por ningún deporte, siempre podremos encontrar tareas que impliquen una actividad física y que conlleven una relación con personas de su misma edad fuera del aula del instituto.

Una última consideración: quizá al practicar un deporte hemos conseguido que nuestro hijo viva una experiencia feliz cuatro días a la semana. También tienen derecho a gozar de la vida en la adolescencia, y no se puede pensar siempre en el futuro lejano. Éste un buen regalo si ellos aceptan disfrutarlo.

4. Proponiendo soluciones

1. No sobrecargar en exceso de trabajo intelectual la jornada de estudio de los adolescentes.
2. Buscar alternativas que impliquen actividad física porque necesitan desconectar del estudio y bajar la tensión que acumulan sus hormonas.
3. Se deben guardar horas para que nuestra casa sea un lugar de relación y no un entrar y salir personas de una actividad a otra.
4. Los deportes de equipo mejoran la sociabilidad de los jóvenes y les acostumbra a luchar por unos objetivos y respetar unas normas.
5. Muchos alumnos con dificultades de aprendizaje encuentran en el deporte un camino para mejorar su autoestima.
6. Equilibrar los esfuerzos. No pueden los padres dejar de vivir para que los hijos multipliquen sus actividades extraescolares. Dejémosles tiempo para descansar, aburrirse y estar tranquilos y que tengan horas de reposo.

8

El mando de la televisión

1. Acercándonos a la realidad

«Según un estudio realizado en quince países por Kantar Media (empresa responsable de la medición de audiencias en España), el consumo de televisión de los espectadores urbanos entre 4 y 34 años ha aumentado de forma considerable en 2011 respecto a los últimos cinco años.»

«En el caso de España, el consumo de televisión entre los jóvenes de las ciudades de más de 10.000 habitantes ha pasado de 155 minutos al día en 2006 a 164 minutos en 2011»¹. Casi tres horas diarias delante de la televisión. Hoy invierten mucho tiempo en Internet y videojuegos, y creo que algo de actividad se le ha robado al sofá instalado frente a la televisión, pero sigue siendo preocupante la cantidad de horas que se mantienen viendo programas de cuya calidad tienen tantas dudas muchos educadores.

Es un tiempo excesivo si se tiene en cuenta cuándo salen del instituto y a qué hora sería prudente visitar la cama para estar frescos al día siguiente, a las 7 de la mañana. Normalmente este tiempo de consumo televisivo se hace con poco control por parte de los padres, y con una educación crítica, respecto al medio, inexistente en muchos casos. Un adolescente, según la Asociación de Telespectadores, ve al año 670 homicidios, 15 secuestros, 848 peleas, 420 tiroteos, 11 robos, 8 suicidios, 32 casos de tortura de rehenes, 30 de torturas en general, 18 de drogas... en la televisión; luego, con los videojuegos, aumentará en progresión geométrica su exposición a la violencia.

La televisión ocupa una parte central en los comedores de la mayoría de los hogares, dando, la marca y el modelo del aparato, noticias del nivel socioeconómico familiar. Algunas personas no entran en este juego y son críticos con la influencia del medio, pero vayan observando los comedores de las casas que conocen y no sólo los comedores. La televisión ha sido adoptada como vehículo de colonialismo cultural por Occidente y como sistema de aceleración del consumo en los países poco desarrollados. Si se esmeran con los pobres, podéis imaginaros cómo cuidarán su publicidad y sus programas con los que tienen dinero abundante para comprar sus productos.

No es el tema de este apartado reflexionar sobre la influencia en África o en Asia de la televisión. Nadie les preguntará si quieren participar del consumismo de la sociedad capitalista, si quieren que alguien invada su mundo con otros valores e ideas o si el que no tiene un chavo para comprar tiene que aguantar que le pasen por los morros todas las cosas que les sobran a los que viven en el primer mundo. ¡Y luego se quejan de las

pateras! No hace falta ir tan lejos, basta recordar a las familias con dificultades económicas graves en nuestro entorno, con niños y adolescentes, que ven pasar el lujo por sus pantallas, asociado casi siempre al éxito social. ¡Qué difícil debe ser aguantar sin poder conseguir lo que ofrecen!

2. Buscando un camino

Debería preocupar, a padres de hijos adolescentes y educadores, los valores que transmiten los canales de televisión y, más concretamente, la publicidad:

- Productos de limpieza del hogar siempre con compradores femeninos. Mensaje: limpian las mujeres.
- Coches de alta cilindrada que ofrecen chicas modelo para los hombres afortunados. Mensajes: coches contaminantes, mujeres objeto, varón poderoso...
- Desodorantes que conquistan, no personas que se relacionan.
- Casas impresionantes, apetecibles y bellísimas, que no podremos comprar.
- Juegos muy atractivos y caros para despertar el interés de nuestros adolescentes.
- Marcas de ropa que les harán diferentes e importantes, irresistibles con las mujeres.
- Los padres medio idiotas de los Simpson... ayudarán a resquebrajar el ideal de padres de la niñez.
- Operación Triunfo, *realitys*, deportistas multimillonarios, famosillos de programas de la prensa rosa... ¡pura cultura del esfuerzo continuado! Muchos deportistas y cantantes han realizado un gran esfuerzo y múltiples sacrificios para llegar a la fama, y se debe respetar y valorar, pero no es lo que vende gran parte de la prensa.

—¡No podemos cambiar la programación de las cadenas! ¡Los anuncios son los que hacen posible la televisión! ¡No pueden hablar con sus amigos si no ven las series con mayor audiencia! ¡La televisión es un invento maravilloso! —Nuria, preocupada por los cambios que está haciendo Aitor, se pone enseguida a la defensiva.

—Nadie duda de que la televisión ha sido un invento maravilloso que ha ayudado a transformar el mundo, aunque no siempre de forma positiva. No exige mucho trabajo encenderla, navegar con nuestro mando por mil mundos, series y películas, aterrizar en lo que toque, para echar el rato, y disfrutar.

—¡No es eso! Son críticas fáciles, yo veo los programas que me gustan y no tengo la culpa de que vuestros gustos estén pasados de moda. Además, me gustan los anuncios porque están bien hechos —viendo su calidad, en el tema de los anuncios no le falta razón a Aitor.

Sabedores de que la televisión es importante se debería pensar en controlar su uso; si

no se puede hacer con los adolescentes, es importante intentarlo con los niños. Su utilización indebida es responsabilidad de los mayores. ¡El esmero que ponen todos para que los niños no se hagan daño con cualquier artilugio doméstico!

➤ ¡Ten cuidado!

La televisión es un artilugio peligroso que invade nuestras vidas sin instrucciones de uso. ¡Quizá no sea más peligroso para los adolescentes que para nosotros! ¿Alguien puede plantearse ponerse a estudiar, con una televisión en la habitación, sabiendo que hacen un programa que le encanta?

3. Senderos para acertar

Aquella gracia de nuestro hijo muy pequeño que ya mira la tele desde el cochecito, aquellos dibujos de violencia continuada que captaban su atención y que veía porque así no molestaba, aquellas series que no se veían en casa pero que ellos exigían porque todos las seguían... Aquella televisión en su habitación, donde realiza sus deberes, para que pueda ver lo que quiera sin molestar en el comedor. Todo ha llevado al descontrol de la situación en muchos casos y a impulsar muchas horas de adolescencia pasiva cuando quizás se deseaba un hijo mucho más activo.

Todos sois conscientes de pasos que se podrían haber evitado o, al menos, hacerlos más lentos. Hoy, en muchas casas los adolescentes ya tienen la tele en la habitación y el poder del mando sobre la tele «buena» del comedor. Los Simpson acabaron invadiendo nuestras comidas y sería una guerra perdida intentar comer o cenar con la televisión apagada.

Ahora que ven menos televisión, en la medida que los videojuegos, los móviles, los chats e Internet les encantan, puede ser el momento de reconducir algo este tema y no dejar que pase lo mismo con los nuevos intereses de nuestros adolescentes.

Quizá ver los programas que más les gusta para comentarlos, o para saber cómo se las gastan, no es mala idea. Muchos padres y educadores tienen alergia a los Simpson como otros, o los mismos, la tienen a los deportes, a la prensa rosa o a los telediarios.

Cuando en clase los profesores explican:

- Plutarco fue...
- Un historiador, sale en los Simpson, era un historiador griego... —se enteran de cosas increíbles y no las olvidan fácilmente, muchos compañeros asienten.
- Los católicos no comen carne... los viernes de cuaresma, lo dicen los Simpson — les sale del alma, parece que algo ha conectado su universo al mundo de la clase.

No parece una pérdida de tiempo estar enterados de qué más dicen esos personajes

transgresores que dejan en tan mal lugar a sus mayores. La mayoría de las veces los valores que propone la televisión no concuerdan o chocan frontalmente con los que los padres, o el instituto, intentan mantener. ¿Habrá que conocerlos para integrar los esfuerzos en la intención de reconducir la situación?

Tienen estímulos poderosos a su alrededor y será muy difícil controlar su influencia. ¡Algo se debe intentar para ayudarles ante tantas dificultades! ¡Algún pacto debe aflorar para que cumplan con sus obligaciones! En muchas casas es un misterio cómo alguien puede trabajar en aquel comedor lleno de ruidos y de gente. Se ha de valorar el esfuerzo que supone, en muchos casos, marchar al mismo nivel del resto de compañeros que sí disponen de esas habitaciones con todos los caprichos y que tantas veces no aprovechan para lo que era su fin original.

Controlar el tiempo de estudio, si se percibe que están incumpliendo sus obligaciones. No ceder el primer cumpleaños para comprarle la tele de su habitación; estar informados de los programas que ven y les gustan, para poder comentarlos o no estar muy desorientados; reducir las horas de programas violentos... Queda una cuestión que todavía no está perdida: los horarios.

Es la hora de ir a dormir. Si la programación de las horas infantiles/juveniles respeta tan poco a los hijos, no debe darse cancha a los programas en horario de adultos, se ha de mantener algún principio de autoridad para exigir el descanso necesario y no dejar vía libre a cuantos programas se emitan en horario de mayores en los múltiples canales de la televisión.

Conviene recordar que si el autoritarismo es malo y tiene pésima fama, la dejación de la obligación de educar apuntándose a una permisividad casi total, que no necesitan estos adolescentes, es peor, aunque no esté tan desprestigiada. El nivel de frustración no mejorará cuando haya que llevarlo al psicólogo porque aparecen los problemas, y algo habrá que intentar para evitar estas visitas. Poner límites, decir, cuando toca, NO, es muchas veces un deber, no una reminiscencia fascista.

Cuando eran niños se fijaban en la televisión que consumían los padres, quizá tienen la oportunidad ahora los mayores de ver con ellos determinados programas. ¡Cuántos jóvenes adoran la naturaleza por aquellos programas que compartieron en su infancia con sus padres! ¡Cuántos deportistas comenzaron a practicar su especialidad después de admirar a sus ídolos en programas de la tele!

No es labor de este apartado señalar programas buenos y malos, cada persona debe saber para qué quiere utilizar la televisión, pero en algo está la mayoría de acuerdo: algunos espacios, donde oír a los que hablan, o gritan, es un ejercicio de oídos sanos, no van a proporcionar a nuestros hijos el hábito de respetar turnos de palabra o a entender que escuchar a los demás es un valor en alza.

Don José, sentado en el sofá, recuerda aquella televisión de canal único y de pensamiento único en la que él luchaba por ver al Madrid de Di Stéfano en el bar de la esquina.

—La ilusión de ver aquel canal único no se ha multiplicado con la oferta de que disponemos hoy. Hasta ayudaba a los padres a mandarnos a la cama con unos dibujos que marcaban el horario en muchos hogares, aunque en otras muchas cosas no era tan eficiente. A mí, una colleja del dueño del bar no me disuadía de volver a mezclarme con los clientes para ver los partidos.

4. Proponiendo soluciones

1. La televisión del salón encendida todo el día no ayuda a crear el hábito de seleccionar los programas que los padres desean que vean.
2. Los espacios culturales, deportivos, informativos o de entretenimiento que ven los mayores pueden acabar teniendo importancia en las preferencias de los jóvenes. Se puede ser generoso y dejar que esos programas maravillosos mostrando la naturaleza tengan sitio, de vez en cuando, en el comedor de casa.
3. En los días de trabajo es conveniente restringir el uso de la televisión, sobre todo el nocturno.
4. Retrasar, cuanto se pueda, instalar una televisión en su habitación. Un adolescente con distracciones múltiples no necesariamente será más feliz. Es su lugar de descanso y de estudio, no conviene convocar a nuevos enemigos de la concentración.
5. Se debe intentar que las comidas, cenas y desayunos no estén presididas por este artefacto maravilloso, además de destructor. Los programas se pueden grabar. El tiempo de la convivencia es un precioso tesoro a cuidar.
6. Si tienen otras actividades, insistir en las deportivas; es más fácil evitar unos hijos sedentarios gastando sofá delante de la televisión.
7. Aquel tiempo restringido con prudencia en la niñez y la selección de los programas que veían tendrá una influencia importante en su educación. El problema es que los efectos se ven después de años.

NOTAS

¹ ABC 23/6/2011. Aumenta el consumo de TV, incluso entre los jóvenes.

El móvil, ¿podemos apagarlo?

1. Acercándonos a la realidad

El teléfono móvil es utilizado por el 32 por 100 de la población de 10 años de edad, mientras que el uso de Internet está más generalizado, casi triplicando dicha cifra. Se observa una tendencia creciente en ambas opciones hasta los 15 años, incrementándose en mayor medida la utilización del teléfono móvil, que llega a equipararse al uso de Internet cumplida esta edad. Es importante señalar que el aumento referido a la telefonía móvil es tal que a los 12 años dos tercios de los niños españoles ya emplean esta tecnología y que en los jóvenes de 15 años su uso llega hasta casi un 90 por 100. Tal grado de utilización, en dicho estrato de edad, es equiparable al del total de la población española¹.

En 1991 había en España unos 100.000 clientes de telefonía móvil. En 1997, seis años más tarde, ya eran 4 millones, y en el año 2000 se habían multiplicado por seis y eran más de 24 millones los usuarios. En 2008 se había doblado el número y en 2011 existían más de 55 millones de líneas de teléfono móvil².

Respecto al uso general del móvil, el 75 por 100 de los usuarios dispone de conexión a Internet en sus teléfonos, y de ellos, el 75 por 100 se conectan a diario³.

En España hay en estos momentos más líneas de teléfono móvil que habitantes.

Don José, que tiene su móvil moderno, con una foto de su nieto en la pantalla, y se atreve con los mensajes poco ortodoxos en ortografía que utilizan los jóvenes, tiene muchas ganas de contar su experiencia:

—Evidentemente a mí me parecía una tontería pija el móvil y juraba que no tendría nunca un aparato como éhos. Era despectivo. Tardé años en convencerme de lo contrario y convertirme en uno de sus sumisos siervos. No olvidéis que en mi pueblo no había teléfono en casa ni cabina pública, y si sucedía alguna desgracia eran los telegramas los que transportaban las penas resumidas en pocas palabras. Cuando estudiaba en la universidad hablaba desde una cabina con el amor de mis días...

—Te estás pasando —Aitor, su nieto, no tiene su sentido del tiempo—. Eso es la prehistoria, cuando se viajaba en burro y usabais candil.

—No hace tanto tiempo, con sesenta y pocos años te estoy contando que hace treinta no tenía teléfono fijo en casa y que en el año 2000, hace diez años, los móviles eran una cosa rara que tenían los jóvenes presumidos para fardar y los ejecutivos para

decirnos que lo eran. Tú ya habías abandonado la cuna, estamos hablando del siglo XXI.

—*Las cosas no cambian al mismo ritmo que en la edad del carro, ahora somos muchísimo más rápidos.*

—*A veces me asusta tanta velocidad. Internet, cámara de fotos, agenda, calculadora, mapa de las estrellas, despertador, juegos múltiples y superrealistas, GPS, correo electrónico, música, hasta se puede ver a la persona con la que estás hablando en los móviles modernos... Cuando observo a los jóvenes moverse con rapidez endiablada en su iPhone creo que realmente me estoy haciendo viejo. ¡Y lo que les queda por vender!*

España es en estos momentos el segundo país del mundo con mayor aceptación de los teléfonos Smartphone (son los que ofrecen más funciones que un teléfono celular: música, Internet...) en la franja de los 15 a los 24 años. El 93 por 100 de los jóvenes entre 15 y 18 años acceden cada día a una red social como mínimo. Quizá con la crisis se pierda capacidad adquisitiva y las compañías de telefonía móvil sean menos voraces, por unos años, en sus campañas de captación de adeptos, pero tienen pensado volver mientras el sistema capitalista persista.

El aspecto positivo es que dominarán su funcionamiento (fotos, mensajes, bluetooth, vídeos...), estarán en el círculo de los que sí tienen y, cuando comiencen a salir, siempre los tendrás al otro lado de la línea aunque no les podáis llamar. ¡El que no se consuela es porque no quiere! En serio, esto se entiende cuando se espera a los hijos en esas interminables noches de los viernes y los sábados.

2. Buscando un camino

A los padres de hoy también les asusta la velocidad con la que quieren sus hijos las cosas. El otro día, un amigo, preocupado por hacer lo correcto con su hijo mayor, que estudia sexto de primaria, me preguntaba:

—¿A qué edad crees que deben tener mis hijos su primer móvil?

—No tiene respuesta tu pregunta, depende de la necesidad que tengas tú de tenerle localizado y de las ganas que muestre él por utilizarlo. Con estos datos piensa cuánto tiempo estás dispuesto a hacerle esperar sin que sufra demasiado.

—No me contestas. Veo niños de ocho años con móvil por la calle y tengo miedo de que mis hijos hagan el ridículo con sus amigos.

En capítulos precedentes ya he expuesto mi forma de pensar, hacer esperar muchas veces es claramente positivo. No hay necesidad de sorprenderle el día de su cumpleaños con un regalo que no ha pedido. Pero los datos son los datos. Según el «Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles...», la edad media de inicio en la telefonía móvil se sitúa entre los 10 y los 12 años⁴.

No se puede ignorar que el teléfono móvil se ha convertido en un símbolo de iniciación a la adolescencia. Al mismo tiempo que sirve para tranquilizar a los padres, cuando sus hijos no están junto a ellos, también es un instrumento de integración con sus compañeros muy importante.

Quizá los educadores son excesivamente estrictos al juzgar el lenguaje y la ortografía que utilizan. Se debería valorar el lado positivo: hay vida en esas creaciones combinatorias de letras y nunca los adolescentes habían escrito tanto como lo hacen en la actualidad.

No dejemos que se hagan esclavos del móvil en la adolescencia, pero no cerremos las puertas al progreso. ¡Vendrán muchas maravillas en el futuro! Posiblemente se verán cambios más profundos de los que vivió don José desde su infancia.

—Ahora acceden a Internet con una facilidad pasmosa. Es muy difícil controlar nada de lo que hacen, no dejan el móvil casi nunca y borran rápidamente los mensajes que no quieren que veamos. El otro día, en broma, quise abrirle un mensaje a mi hijo y se puso hecho una fiera —Nuria está preocupada por los amigos de su hijo, pero percibe que se le pasó el momento de estar en su mundo.

—No todo es negativo, me sorprendió cómo jugaban la otra tarde a formar palabras, en el Apalabrados, como los abuelillos. También evitamos muchas discusiones familiares porque él siempre está dispuesto a buscar la respuesta a las dudas que surgen en la conversación. Envidia tengo de la rapidez con que se informa de lo que necesita —Juan intenta ver la parte positiva y le preocupan menos las páginas de pornografía y los juegos violentos que dominan algunas de las tardes de su hijo el fin de semana.

Todo lo que se expone en este tema mañana será viejo y pasado, el único camino que tienen los padres es controlar el tiempo, educar en la responsabilidad y ver la parte positiva de esos móviles que comienzan a invadir hasta las comidas familiares. Los adolescentes no tienen espera, son los padres quienes deben poner la pausa.

3. Senderos para acertar

Tres objetivos mínimos razonables ante una posible adicción:

- Respetar el tiempo de convivencia, será cada día una lucha más desigual, están invadiendo completamente sus vidas y se debe poner freno al allanamiento.
- Controlar el gasto y obligar a asumir las consecuencias de los incumplimientos.
- Exigir responder positivamente a sus obligaciones en los estudios, teniendo en cuenta la capacidad del adolescente.

El móvil es un juguete precioso, una herramienta potente, un medio de comunicación imprescindible y una máquina que, como la televisión, deben aprender a manejar. Tiene

sus peligros, pero no vienen escritos en el manual de utilización, y tampoco entre los accesorios encontraremos pastillas contra la adicción o dinero para pagar las facturas que pueden sorprender cualquier día nuestra tranquilidad.

Por momentos muchos padres piensan que el móvil se ha convertido en una persona más importante que ellos. Si hablamos de la importancia que tiene en su vida, podéis estar tan seguros de que os quieren mucho como de que no dejarán su móvil lejos de sus habilidosos dedos. Gran parte de su vida se mueve al otro lado, en otro terminal, donde «su gente» también está permanentemente conectada.

—*Y lo que nos queda por ver!* —don José recuerda cuando su abuela no creía que los aviones fueran otra cosa que aves y que el teléfono era un invento del diablo— *Si la abuela levantara la cabeza, se moriría del susto!*

Abiertos al futuro se ha de ir adaptando la conducta a los nuevos tiempos pero sin olvidar que seguís siendo los padres, aunque no entendáis como ellos de móviles, y que los repetidos «límites» y los necesarios «nos» vuelven a formar parte esencial de la educación de los hijos.

El principal problema no es con cuántos años se lo compro, sino cómo le ayudo a utilizarlo de una forma aceptable.

4. Proponiendo soluciones

1. No tener prisa por comprar su primer móvil. Un modelo normalito puede solucionar los problemas puntuales:

—*Me tiene que llamar para que lo recoja, estamos más tranquilos si sabemos de él/ella cuando va de colonias...* —soluciones temporales para problemas concretos, pero no dejar ver en exceso que sois vosotros quienes necesitáis que tenga móvil.

2. No comprar el último modelo a la primera petición, dejemos que se ganen las cosas. Las compañías ya quieren regalarnos su mejor oferta para fidelizar clientes jóvenes y conseguir ingresos futuros.

3. Pactar el gasto económico permitido, preferible ser un poco tacaños aunque nos sobre el dinero, y la forma de solucionar el incumplimiento.

4. Fijar unas horas en las que el móvil estará fuera de servicio. No hay quien estudie con un móvil moderno encima de la mesa y en algunos institutos incluso están prohibidos.

5. Según como vengan las cosas quizá deberíamos pensar en estructurar el espacio para el estudio con menos privacidad. Una habitación cerrada es una tentación excesivamente fuerte para un adolescente con el ordenador encendido y el móvil al lado.

6. Progresiva libertad para utilizarlo. Podemos escudarnos en que existen estudios

que hablan del daño que puede producir en la juventud su uso excesivo. No faltan recomendaciones de no utilizarlo dentro de los coches, de no instalar antenas cerca de los centros educativos, de suprimir el Wi-Fi, la conexión inalámbrica, y del mayor peligro de los móviles individuales que las antenas que posibilitan su funcionamiento. No asustar demasiado pero controlar en la medida de lo posible.

7. Explicarles cómo pueden disfrutar de él sin gastar en exceso. Las llamadas de voz (95 por 100), las llamadas perdidas (93 por 100) y los mensajes de texto (91 por 100) son los que los menores españoles utilizan en mayor medida⁵. Dentro de nada todos estos datos serán prehistoria con el uso masificado del WhatsApp, barato pero de pago, y la conexión permanente a Internet. Aquí ya se habrán perdido muchas de las posibilidades de establecer límites a su utilización y volverá a ser de suma importancia la madurez del adolescente o del joven.

—*Van por la calle escribiendo mensajes sin descanso, consultan lo primero que surge en una discusión, están pendientes del mínimo sonido para mantenerse en contacto con sus amigos* —Nuria ya ha dado por perdida la guerra de Internet y paga religiosamente la cuota fija que Aitor le pide porque así, razona, ahorra muchísimo dinero en mensajes y llamadas

8. No entrar en el juego de cambiar de móvil cada poco buscando el último modelo. Nuevo contrato, unas condiciones un poco más favorables para la empresa y el gasto mayor. Tienen que ganárselo, las empresas no regalan nada a cambio de nada. Cuando se observa a los jóvenes permanentemente unidos a su móvil, hasta en la comida familiar, se comienza a sospechar que es cuestión de tiempo el que nos vuelvan a vender nuevos inventos.
9. En la adolescencia se debe controlar el tiempo para jugar, estar informados de llamadas de desconocidos y controlar el uso excesivo. El funcionamiento no necesitan que se lo explique nadie, serán ellos quienes os enseñen.
10. Debe existir siempre un objetivo: que nuestro hijo sea responsable de su buena utilización, y para eso necesita libertad al mismo tiempo que control. Difícil equilibrio en el que los padres deben ser la balanza del éxito. Controlar con el miedo y las amenazas durante mucho tiempo es imposible y poco eficaz.

NOTAS

¹ Informe Orange sobre 2011.

² Datos de la Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones. Junio de 2011.

³ Centro Reina Sofía de Análisis sobre adolescentes y jóvenes. Febrero 2013.

⁴ Elaborado por INTECO (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación) y Orange. 2011.

⁵ Informe de INTECO ya citado.

10

Internet

Todo parece indicar que estamos asistiendo al inicio de uno de los cambios más profundos en la historia de la humanidad, y ellos, nuestros adolescentes, darán cien vueltas a cualquiera cuando llegue el momento de adaptarse, sin excusas, a las transformaciones. Quedan personas, cada vez son menos, que se niegan a instalar las novedades en su vida, pero les queda poco tiempo de supervivencia. Aquí ganan por goleada los adolescentes: ya están preparados para lo que venga.

El 56 por 100 de los usuarios de las redes en los últimos tres meses han utilizado algún tipo de dispositivo móvil para acceder a Internet fuera de la vivienda habitual o centro de trabajo en ese período. Esta cifra representa al 39 por 100 de la población¹.

Más de la mitad de los jóvenes acceden a Internet desde su móvil, algo impensable hace diez años cuando, estos mismos jóvenes, soñaban con tener un ordenador en casa e iniciaban la lucha con sus padres por aquella tarifa plana a partir de la seis de la tarde. Los usuarios de Internet en nuestro país representan ya el 64,2 por 100 de la población total, según el Informe de la Sociedad de la Información correspondiente a 2010.

Uno de los aspectos más reseñables para la Sociedad de la Información en España en 2011 ha sido el incremento en el número de personas que han utilizado Internet, porque se han registrado casi un millón de internautas nuevos. ¡Y estamos en plena crisis!

Ya sea desde el propio hogar, desde el centro de trabajo, desde el centro de estudios o desde otros lugares, e independientemente del tipo de conexión (inalámbrica, móvil, etc.), en cómputos globales, el 71 por 100 de los internautas españoles accede a la red a diario, ocho puntos porcentuales por debajo de la media europea, lo que implica un posible aumento de su uso en los próximos años.

Con respecto a los usos de esta tecnología, en torno al 22 por 100 de los niños con edades comprendidas entre 10 y 15 años la utilizan para realizar trabajos escolares, y un 87 por 100 lo hacen para el ocio. Muchos adolescentes visitan páginas eróticas y pornográficas o de apuestas, aunque la mayoría no lo hace de manera habitual. Parece que segundo de ESO es el curso más conflictivo en el uso de Internet y que al llegar a primero de bachillerato disminuye la tensión. ¡No todo es eterno!

Los adolescentes y jóvenes utilizan poco las nuevas tecnologías para informarse. Todo ha venido muy deprisa y el sistema educativo no ha llegado a tiempo para formar a los estudiantes del futuro aprovechando las ventajas de la técnica. Profesores sin ánimo de adaptarse, instalaciones inadecuadas y medios insuficientes malograron un primer intento de situar los ordenadores en un lugar prominente dentro del sistema educativo.

—Les pasará como a mí con los móviles, diremos que no sirven para nada, que hacen desaparecer los hábitos de trabajo, que provocan que escriban rematadamente mal... En unos años veremos que hemos quedado desfasados y no podremos prescindir de ellos, como yo, que si olvido mi móvil vuelvo a casa porque me siento huérfano al salir a pasear sin su compañía —don José comienza a pensar que los cambios serán profundos e imprevisibles.

Los adolescentes y los jóvenes utilizan las nuevas tecnologías principalmente para acceder a las redes sociales y para jugar.

Los videojuegos

1. Acercándonos a la realidad

Los videojuegos son un mundo aparte, aunque no nacieron ayer, llevan muchos años ocupando el tiempo y la imaginación de los jóvenes. Recordar, de la mano de don José, unas cuantas cosas que la memoria a veces roba al presente:

—Nosotros nos pasábamos las horas y gastábamos nuestro dinero en las máquinas de los bares, allá por los primeros años setenta, derribando naves tripuladas. No veíamos a sus ocupantes pero disfrutábamos de la muerte de aquellos marcianos inteligentes que las pilotaban con tal de alcanzar el premio de pasar a la siguiente pantalla o conseguir una partida gratis. Era la violencia por la violencia, solamente deseábamos que no nos mataran a nosotros.

—Y ahora dicen que la violencia es mala, parece que les sentó mal a ellos practicarla —contesta rápido, a la defensiva, Aitor.

—Jugábamos tantas horas como nos era posible y muchos de nosotros íbamos en malas condiciones al trabajo o al centro de estudios, por falta de sueño, cuando no nos controlaba nadie. Éramos ya jóvenes con barba crecida y seguíamos jugando.

—A mis padres y profesores se les ha olvidado lo que hacían, parece que nunca rompieron un plato.

—Los nuevos juegos que fueron apareciendo, como el Comecocos o el Tetris, no eran tan violentos pero no dejaron de poner a prueba nuestra resistencia, en horas nocturnas, frente a la pantalla.

—Abuelo, todavía jugamos al Tetris, al Apalabradados, al Trivial, al tenis... y el de fútbol está entre los más vendidos, no todo es violencia, pero hay algunos que con tal de verlo todo negro parecen sentirse mejor. ¡Sobre todo si pagamos las consecuencias los niños y los adolescentes!

Eran tiempos de pocos juegos, mucho menos atractivos y con el poder de los padres y educadores menos cuestionado, en general.

Más del 50 por 100 de los entrevistados varones entre 15 y 18 años admite tener

juegos violentos o indicados para adultos según ESRB, el sistema de clasificación americano. Normalmente los compran con su «propio dinero» y sin el consentimiento o conocimiento de los padres.

World of Warcraft, *StarCraft* y *Counter Strike* son algunos de los más adictivos, ya que sumergen a los jugadores en un mundo de seres virtuales con poderes sobrenaturales. El crecimiento en la venta de videojuegos está garantizado. El sector facturará 90.000 millones de dólares (64.600 millones de euros) en 2015, según anunció el fundador de Games Workshop, Ian Livingstone, en la Feria Internacional de Ocio InteractivoGamelab 2009 de Gijón.

El videojuego líder de ventas en España en 2004, y uno de los más vendidos del mundo, *GTA San Andreas*, despertó una gran polémica por su violencia indiscriminada, lenguaje obsceno y consumo de drogas. Además, se descubrió que ocultaba un «minijuego» de contenido pornográfico. Después de las denuncias, Estados Unidos y Australia cambiaron su clasificación a «sólo adultos» y grandes almacenes norteamericanos retiraron el título de sus estantes.

En 2012, el líder fue *Grand Theft Auto V*, por su similitud con el quinto capítulo de la serie *GTA San Andreas*, que superará ampliamente los 22 millones de copias vendidas. Los videojuegos más vendidos en enero de 2012 tienen sus sorpresas. En el número dos de la lista está el *FIFA12*, de contenido futbolístico; en el ocho, *Formula1 2011*, y en el diez, *NBA 2K12 (MOVE)*, con el baloncesto americano como protagonista. No todo es violencia y se mantienen juegos clásicos con nuevos atractivos.

Just Dance 2014 era el más vendido el último mes de 2013. Videojuego creado para la Wii. Juegos, canciones, movimientos de baile, entrenadores y ambientes de moda. No se debe olvidar tampoco que entre los destacados también se encuentra *Call of Duty: Modern Warfare3*, un videojuego de disparos a toda pastilla. Su tema: Estados Unidos asediado por los rusos, con ultranacionalistas, espías y juegos de rol. Mezclar historia, violencia generalizada, juegos compartidos o individuales y personalización del rol del joven que juega son factores de éxito en las ventas.

De entre las nuevas tecnologías que pueden crear adicción (televisión, teléfono móvil, Internet...), los videojuegos ostentan el primer puesto por número de casos al presentarse como los productos más accesibles para los jóvenes, dado el cada vez mayor auge de este sector de las nuevas tecnologías.

La Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (ADESE) hizo público un estudio sobre las ventas de videojuegos en España durante el año 2007. Los datos de este informe vuelven a poner a los videojuegos en la cabeza del ocio del país. Respecto al anterior año, el consumo de este tipo de títulos ha crecido un 12 por 100 y roza actualmente los 1.000 millones de euros. El presidente de la patronal, Alberto González Lorca, ha señalado la importancia de estas cifras, ya que 2006 se consideraba un año de transición debido a la aparición de las nuevas consolas de última generación. En el año 2012, según la misma fuente, la industria española del videojuego

continuó siendo la principal industria de ocio de España por facturación, con 980 millones de euros (algo tendrá que ver la crisis en la falta de incremento de las ventas).

La utilización masiva de los Smartphone que prestan mejores resoluciones, capacidades tecnológicas y facilidad de acceso a las plataformas de aplicaciones en red, ha permitido el desarrollo del mercado de juegos para móviles, cuya descarga o actualización supera a finales del 2012 el millón mensual en España. ¡Son muchos juegos, un millón mensual!

La gran mayoría de adolescentes y jóvenes apenas tienen control sobre el tiempo o sobre el tipo de juego. Prefieren los juegos deportivos, de estrategia o violentos. Al ser una actividad agradable para ellos y carecer del suficiente control puede llegar a la dependencia y a la adicción. Es sencillo detectar el problema, pues están absortos jugando, a veces aprietan las mandíbulas, no apartan la vista de la pantalla, pierden el interés por actividades que antes les gustaban, comienzan a tener trastornos del sueño, se distancian de la familia y de los amigos que no comparten sus juegos, abandonan el interés por el estudio y no respetan los horarios que teníamos pactados. Si se conjugan muchos de estos comportamientos en vuestro hijo, podéis comenzar a pensar que ha aparecido un nuevo problema en casa.

Hoy los juegos son surrealistas, en tres dimensiones, dejan al adolescente formar parte de la realidad que se proyecta en la pantalla e incluso participar con grupos de amigos o de compañeros internautas y hacer tus propios comentarios cuando acabas con la vida de algún enemigo. Es difícil para ellos resistirse a la tentación de pasar horas y horas delante del último juego de su PlayStation3 para luego poder comentarlo con los amigos. ¡Ya llega vendiendo la PS4!

Noticias, más noticias ¡catastrofistas! Gente prudente y preocupada. Padres angustiados. Noticias de problemas que se pudieron evitar. Estudios que hablan de enfermedades peligrosísimas provocadas por los videojuegos. Unos pocos comentan las muchas facetas favorables que tiene el juego (sin contar la fundamental, disfrutar de su tiempo libre): los elementos espaciales, interacción de diferentes variables, los procesos deductivos... no es necesario seguir, mejor dejar a los vendedores de videojuegos que trabajen, ya que tienen tan fácil la venta teniendo en cuenta la demanda. Sólo un ejemplo: con problemas simulados, a través de situaciones similares, se entrena a los futuros pilotos de aviones y los aspirantes a surcar en una nave el espacio. Sin más comentarios.

2. Buscando un camino

Muchos se han apresurado a condenarlos antes de nacer. Se puede apreciar precipitación en los estudios que leemos sobre su nefasta influencia en los adolescentes y se deben tener en cuenta también aspectos positivos:

- Verán mucho menos la televisión, esa televisión infame que invade la programación con su publicidad y prensa rosa. Al gustarles más sus juegos abandonarán la tele, seleccionando los programas que ven. ¡Deciden, luego maduran! Aunque también es posible que decidan estar delante de la televisión y jugar al mismo tiempo.
- Los juegos, a diferencia de la televisión, exigen un alto grado de concentración.
- Serán menos pasivos, los videojuegos les permiten ser parte activa de las historias que se cuentan. En los juegos de rol ellos siguen las historias y son fieles a los argumentos que les agradan.
- Los jóvenes adquieren una gran soltura en el manejo de ordenadores y nuevas tecnologías en general.
- Jugarán con sus amigos a través de la red, se acabaron los adolescentes solitarios...

Parece conveniente regresar al punto de salida, un adolescente al que hay que educar tiene que saber que existen límites para sus deseos y para las cosas que le apetecen. Ellos jugarían, como generaciones anteriores lo intentaban hacer, todos los días hasta el amanecer, y los padres, sabiendo que no es necesariamente malo y conociendo a su hijo, deben establecer unos límites claros y, en la medida de lo posible, consensuados.

Desde el inicio se ha hecho hincapié en que no es conveniente educar a los niños limitando el acceso a los medios, sino enseñando su correcta utilización. El intento de proteger a los adolescentes limitándoles el acceso a los medios está llamando a la puerta del fracaso.

Los videojuegos les gustan porque enganchan, al ser muy atractivos y entretenidos; el problema es controlar el tiempo para evitar dejar en el olvido el resto de actividades y obligaciones, y si enganchan pueden llegar a ser adictivos. La posibilidad de «meterse» en el juego, de evocar la realidad, es fundamental para que un juego les guste, pero también puede crear inestabilidad en personalidades en formación.

3. Senderos para acertar

«Como promedio, los chicos y las chicas andaluces comenzaron a jugar con los videojuegos a la edad de 11 años.» «La edad de inicio en el uso de videojuegos aumenta en los grupos de mayor edad. Por ejemplo, los adolescentes de 12 a 14 comenzaron a usar los videojuegos entre los 8 y los 9 años, mientras que los jóvenes de 30 a 34 años lo hicieron casi a los 15 años»².

Hoy ya comienzan a jugar entre los 5 y 6 años. Sonreímos al ver como nuestros hijos manejan el ratón y creemos poder controlar eternamente el tipo de juegos en el que emplearán su tiempo.

El 44,18 por 100 de los chicos y las chicas no han usado los videojuegos los días

entre semana. Con un porcentaje más bajo, el 28,44 por 100 de los adolescentes y jóvenes han dedicado menos de una hora a los videojuegos, seguido del 19,84 por 100 de los chicos y las chicas que los ha utilizado de una a tres horas entre semana. No todos los adolescentes juegan siempre y las horas que les apetece...

Es momento de establecer horarios, sin crear excesiva ansiedad, e ir valorando con ellos el tipo de juegos a elegir de aquellos que les «enganchan». Cuando los adolescentes se hacen mayores piensan que los videojuegos tienden a aislar a las personas, que pueden generar violencia, pero no para ellos, y que la concentración para los estudios y el tiempo para la convivencia familiar quedan afectados. Sorprende cuando les vemos chatear, escuchar música y jugar al mismo tiempo, evidentemente son otra generación cuyos modos de actuar cuesta entender, como apuntaba hace unas páginas Aitor.

—*Yo pensaba que a mí no me pasaría lo que a mis padres, pero me he convencido de que es inevitable que los adolescentes rompan nuestros esquemas previos* —Juan recuerda las peleas con su pendiente o con aquel tatuaje que nunca llegó a ponerse en su espalda, como él deseaba.

Busquemos espacios comunes para el ordenador y el estudio. Evitar que se encierren en su habitación sin ningún control cuando son adolescentes. Iremos cambiando con los años pero siempre partiendo de un principio de responsabilidad y no de dejar que hagan lo que les dé la gana. Son excesivamente atractivos los juegos, «enganchan» y no se encuentra la hora de dejar de seguir pasando pantallas.

No comenzar a preocuparse cuando el problema ya tiene difícil solución, se puede comenzar a controlar los días y el tiempo de uso desde que son pequeños. Crear hábitos es básico para poder dialogar en la adolescencia, cuando se creen mayores.

Pedirles información sobre los juegos que quieren comprar y hablar con ellos dando vuestra opinión. Evidentemente ellos no dejarán aquellos programas que comparten con sus amigos, pero tendrán vuestro punto de vista y vosotros tendréis información de lo que les gusta y compran.

Si llegan a casa del instituto, comen y salen disparados a jugar, si les llaman para salir los amigos y prefieren quedarse jugando, cuando olvidan sus obligaciones y parecen confundir la realidad con el juego, ha llegado el momento de tomar decisiones más allá de los consejos y los consensos. Les gusta jugar, sobre todo en los juegos nuevos, pero nosotros tenemos la obligación de estar pendientes de que cumplan con sus deberes. ¡No solamente tienen derechos!

4. Proponiendo soluciones

1. Estar informados de sus gustos y comenzar desde la infancia a dirigir sus aficiones. Evitar los juegos violentos puede ser una aportación difícil pero vital.
2. Establecer horarios que permitan el descanso necesario y el cumplimiento de sus obligaciones y compromisos.

3. Seguir trabajando el comportamiento responsable. Los teléfonos móviles están poniendo difícil el planteamiento de restringir actividades.
4. Intentar crear espacios para la convivencia donde podamos comunicarnos con ellos sin las interrupciones constantes de los móviles o por sus prisas por volver a jugar.
5. Los pactos que se citaron en el capítulo del tiempo de estudio en casa deben incluir este apartado.
6. Las actividades deportivas son una forma positiva de evitar que el adolescente se encierre en los videojuegos.

Las redes sociales

1. Acercándonos a la realidad

Una red social es un sitio en Internet (en la red) cuya finalidad es permitir a los usuarios comunicarse, relacionarse y compartir contenidos. El usuario podrá crear un perfil con sus datos, será público o semipúblico, compartirá su información con otros usuarios y ampliará su contacto con las personas que visitan la red. Existen muchas clases de redes: profesionales, de ocio, públicas, privadas...

En las redes sociales de ocio el usuario busca fundamentalmente entretenimiento y mejorar sus relaciones personales a través de la interacción con otros usuarios, ya sea mediante comentarios, comunicándose, o bien mediante el intercambio de información en soporte escrito o audiovisual. Por tanto, su principal función consiste en potenciar las relaciones personales entre sus miembros.

Un adolescente entra normalmente en una de las redes sociales de ocio de Internet de una forma muy sencilla, menos de un minuto, y elabora un perfil, es decir, da a conocer los datos de su persona que desea: sexo, ciudad donde vive, fecha de nacimiento, si le interesan hombres o mujeres, donde trabaja, donde estudia, ideas políticas, religiosas, qué música, libros, programas de televisión o juegos le gustan, deportes y deportistas preferidos, qué le gusta hacer, qué le interesa, dirección de correo electrónico... quedando abierto el perfil a cuantos datos desee añadir. También puede elegir el grado de privacidad para los diferentes usuarios de la red social, con acceso restringido a determinadas informaciones o documentos gráficos (fotografías, principalmente).

Las redes sociales más populares en España son Twitter y Facebook, pero existen muchas otras, por lo que es prácticamente imposible controlar dónde están nuestros adolescentes, con la dificultad añadida de poder entrar con un nombre falso que haría imposible cualquier pesquisa. Esta última estratagema es utilizada por aquellos hijos que no cuentan con el consentimiento paterno, bueno, mejor explicado, que lo tienen prohibido. La mayoría de los adolescentes crean sus perfiles en una red social sin pensar

que pueden pedir opinión a sus padres.

Cada día tienen una mayor relevancia, más de dos tercios de los adolescentes españoles son usuarios de algún tipo de red social. Siendo un fenómeno muy reciente es muy probable que, al igual que el móvil, acabe convirtiéndose en algo imprescindible y natural para ellos. No se puede ignorar que un 97 por 100 de los adolescentes dispone de ordenador y que un 40 por 100 lo tiene instalado en SU habitación. Acostumbran a consultar su perfil diariamente, dedican de media unas 4 horas semanales, más del 85 por 100 navegan solos y «estar» en las redes sociales comienza a ser una forma de visibilidad social.

«Jóvenes neozelandeses ofrecían droga a través de Bebo.» «Una chica californiana de 13 años, víctima de abusos por MySpace.» «Las autoridades de Belfast consternadas por la violencia sectaria hallada en algunos espacios de Bebo.» «Arrestadas diez personas en Brasil acusadas de vender drogas a través de Orkut.» «Violadores atraen a fiestas a chicas irlandesas mediante Bebo.» «Mal uso de Facebook fuerza a expulsar alumnos en colegios en Nueva Jersey.» «Arrestado en India un estudiante que creó en Orkut una falsa cuenta desvelando datos personales de una compañera»... Facebook, MySpace, Orkut o Bebo no son los nombres de bandas criminales ni redes mafiosas, sino algunos de los más importantes sitios web de redes sociales que llenan Internet³.

Otra vez los mismos problemas y cada día parece que las dificultades serán mayores. Los teléfonos móviles de nueva generación (smartphone) acabarán con las esperanzas de muchos padres que creían tenerlo todo bajo control. Les queda informarse de dónde se mueven sus hijos, qué peligros tienen y educarles responsablemente antes de la adolescencia, cuando pueden ejercer la autoridad con más facilidad.

Internet es un lugar de libertad donde es necesario educarse para poder desenvolverse positivamente entre la infinidad de informaciones y contenidos, no siempre verdaderos y muchas veces poco edificantes:

- «La cifra de imágenes donde es patente el abuso de menores en Internet es de varios millones.
- El número de **niños que aparecen en ellas** es de decenas de miles.
- La mayoría de las imágenes representan a **niñas preadolescentes** (desde menos de 1 año a 10), de raza caucasiana.
- Hay muy pocos datos sobre las consecuencias de la exposición de los menores a **formas extremas de pornografía** fácilmente disponibles *online*.
- Está aumentando la preocupación ante casos de **adicción a la pornografía entre menores**, así como la reproducción entre chicas menores de los **estereotipos** femeninos de la pornografía, tanto en lo que respecta a la apariencia como a los comportamientos sexuales.
- Los jóvenes se sienten a menudo más cómodos compartiendo informaciones íntimas o **comportándose de una manera sexualizada online** que en sus

relaciones personales directas. Cuando una relación se rompe, algo sumamente frecuente en la actualidad, queda un material muy sensible en poder de personas que pueden sentirse heridas en la ruptura. Situaciones potencialmente peligrosas en estas edades.

- Hay un número significativo de adolescentes que están publicando imágenes suyas en la red de tono sexual. En ocasiones esto da origen a procesos de sextorsión. En otras, atrae a posibles **predadores sexuales**.
- Los chicos dicen conocer en general los peligros de la red, pero **creen que son otros** los que corren esos riesgos.
- Con frecuencia **no acuden a sus padres cuando tienen problemas**, por lo general, porque creen que no entienden ese mundo, porque temen que les quiten su teléfono o el acceso a Internet, por amenazas de algún abusador o por simple vergüenza. En el caso de los adolescentes, habitualmente **consideran la intervención paterna o materna una interferencia** que choca con la tendencia natural de esa edad a comenzar a separarse de los padres en muchos ámbitos de su vida.
- El hecho de que los **padres pierdan capacidad de vigilar** el uso que sus hijos hacen de la red, por el incremento en la conexión móvil (60 por 100 de los menores en Japón), supone un reto que requiere modificar las políticas de prevención⁴.
- Hay, aproximadamente, un **2 por 100 de chicos y chicas de 14 y 15 años que declaran en Tuenti buscar** pareja para relación esporádica.

Un estudio de la ONG Anesvad estima que existen más de cuatro millones de páginas web que contienen material de sexo con menores y que España es el segundo país del mundo en consumo de pornografía infantil⁵.

Lo más grave es que el 76,2 por 100 acceden a Internet sin la supervisión de un adulto y sólo el 21,2 por 100 tienen algún tipo de control familiar. Del total, el 64,4 por 100 navegan de una a dos horas por día. La mayoría, el 55 por 100, navegan por la red con el objetivo de chatear, el 41,6 por 100 para jugar, un 27,2 por 100 para buscar informaciones, 24,1 por 100 para revisar su correo electrónico y sólo 20,2 por 100 para estudiar. No siempre es importante el sexo, creemos que es fundamental la relación con sus compañeros y amigos y prolongar el tiempo que pasan con ellos en el instituto o en el parque.

El 25 por 100 de los adolescentes o jóvenes se han citado con desconocidos por Internet⁶. El 30 por 100 de los adolescentes de Estados Unidos se citan con desconocidos con los que contactaron en las redes sociales, según un estudio de 2013.

Normalmente, utilizan las redes sociales para publicar y comentar fotografías, enviar mensajes públicos o privados, gestionar su perfil y jugar *online*. Las «comunidades *online*» son un fenómeno social que «arrasa entre los adolescentes de España», y que

«de manera natural», los ordenadores, los teléfonos móviles, las consolas e Internet se han convertido en instrumentos de «una nueva y colossal forma de comunicarse». En este sentido, un 68 por 100 de los jóvenes, entre 12 y 16 años, reconocen que llevan más de tres años utilizando Internet⁷. Si quieras montar una buena fiesta, o un macro-botellón, las redes sociales y el móvil sirven para convocar con rapidez. Las nuevas tecnologías acabarán cambiando el mundo y a sus gobernantes.

Los datos recogidos muestran que las redes sociales son la aplicación «más utilizada» por los usuarios de Internet (45,8 por 100). Le sigue Messenger (41,8 por 100) y las descargas de música y películas. Sin embargo, el trabajo resalta la «baja» utilización que hacen los adolescentes de las webs de información escolar, así como de los blogs, los chats y los foros⁸.

«Expertos alertan sobre peligros de acoso a adolescentes en la red.

NUEVA YORK, EEUU (Reuters). Puede afectar a casi la mitad de los adolescentes de Estados Unidos, ser tan perjudicial o peor que una agresión física en el colegio y es tan emocionalmente devastador que puede llevar al suicidio...»

A diferencia de las peleas y burlas de los patios de recreo, Tarplin indicó que el anonimato de los medios electrónicos puede alentar a los acosadores y su alcance permite un comentario obsceno, una foto o un vídeo indiscreto que se puede enviar a muchas personas en un instante⁹.

2. Buscando un camino

Los padres españoles intentan poner restricciones a la utilización de las nuevas tecnologías, pero un porcentaje elevado carecen de una formación adecuada en este campo. El temor a lo desconocido hace que se tomen medidas drásticas y poco razonadas con los adolescentes, lo que provocará muy probablemente mentiras y distanciamiento; un mayor conocimiento puede permitir establecer filtros, consensuar su utilización y compartir momentos de ocio con nuestros hijos.

Es necesario conocer, sin excesivas alarmas infundadas, que la libertad de los adolescentes para expresarse y su necesidad de descargar la agresividad puede hacerles olvidar que hacen daño a otras personas con sus comentarios. Normalmente no os contarán los insultos que recibieron, como hizo Aitor con sus padres, pero algunos cambios repentinos de conducta o de humor pueden hacer que aquel abrazo de Nuria a su hijo perciba las lágrimas furtivas de su sufrimiento.

Si vuestro hijo es el jefe de los acosadores, el pronóstico es mucho más difícil. Quizá algunos padres olvidaron inculcar el respeto por los compañeros, puede ser que la violencia sea aceptada con demasiados aplausos en muchos hogares o que el hijo no ha entendido que nada puede justificar el dolor de otro adolescente, aunque sea con el objetivo de adquirir protagonismo con sus amigos. Será una tarea larga y dura reconducir estas conductas, pero se debe reflexionar sobre la influencia de la educación que

transmitimos e intentar poner fin a sus excesos.

—*Siempre ha habido matones en los institutos y grupos de personas maltratadas por estos individuos. La mayoría de los agredidos han desarrollado mecanismos de defensa que, dentro de su marginalidad, les permitió cicatrizar con dignidad sus heridas. Otros tuvieron menos suerte y ahora con Internet el daño puede ser mayor y sus efectos más devastadores. Yo escucharía los comentarios de los adolescentes porque pueden informarnos de situaciones conflictivas.* —don José, como tutor de adolescentes durante años, ha intervenido en cien batallas para dulcificar el dolor de los acosados e intentar frenar la mala dirección de los acosadores.

Es un hecho que el tren de la comunicación entre adolescentes es un AVE cargado de posibilidades y cuyas vías deberían ser vigiladas, los límites de velocidad claros y las reparaciones y el mantenimiento continuos. Los padres y los educadores no pueden mantenerse al margen de los cambios en los hábitos de los adolescentes y, desde el conocimiento y el diálogo, deben tratar de recoger las muchas ventajas que ofrece Internet al mundo. Lo importante es el sentido común de unos padres conocedores de la problemática de las nuevas tecnologías y sabedores de que el pacto y la educación en la responsabilidad de sus hijos es la mejor manera de ayudarles a crecer y alcanzar la madurez.

Poca eficacia tendrá limitar las páginas que pueden visitar, la prohibición de acceso, los castigos, la privacidad del ordenador individual en la habitación y el autoritarismo. Será más positivo apostar por la formación de los padres, por el diálogo, por inculcar el respeto a los compañeros que acceden a sus redes sociales, por la protección contra los peligros en base a información no catastrofista. No se debe olvidar el consejo de tener siempre un ojo muy abierto, y el otro a medio cerrar, para observar los cambios que se van produciendo en vuestro entorno. Son tantos los estímulos que reciben los adolescentes que es mejor estar pendientes de su día a día.

3. Senderos para acertar

A Internet no se le puede decir NO, pero hay otros NOES que los padres están obligados a poner en la vida de los hijos, y tienen esa obligación como educadores responsables. Horario de utilización, días, compromiso de respetar a las personas, informar de acosos, evitar insultos...

Siendo conscientes del mundo cambiante en el que habitarán en el futuro, se ha de procurar ofrecerles la educación suficiente para que puedan desenvolverse lo mejor posible en él, respetando siempre a las personas con las que comparten espacio en las redes sociales.

Se debe valorar positivamente el contacto con las nuevas tecnologías porque les serán válidas en el futuro e imprescindibles en el mundo laboral. Es conveniente apoyar su interés por ellas y evitar posicionamientos negativos sustentados en los peligros que tiene

el no utilizarlas correctamente. Estar dispuestos a evitar algunos de los problemas que conlleva, pero siempre dentro del nuevo contexto tecnológico que se impone sin opciones razonables de rechazo. Los centros educativos acabarán con las reticencias, de los que pensaron en negarse, al introducirlo plenamente en el trabajo diario de clase.

Acercarse a sus preferencias, con afán de escuchar y para tener opiniones razonables cuando se tengan que poner limitaciones a la utilización de los diferentes medios. Si vuestros argumentos no son inteligibles para ellos, aparecerá vuestra postura como una imposición para nada aceptable. Es mucho más fácil dialogar desde el conocimiento y, mucho más prudente, decidir los NOES desde unos argumentos que parten de una realidad de la que se demuestra tener información suficiente.

Vuestro hijo no tiene que obtener necesariamente lo que dice poseen sus compañeros. En base a la información que tenéis vosotros, conociendo a vuestro hijo, y teniendo presente vuestro perfil educativo, debéis llegar a conclusiones personales, siempre conscientes de todo lo que hemos comentado. No tiene mucho sentido salir a enfrentarse al mundo sabiendo que tenemos adjudicado el más estrepitoso de los fracasos, pero tampoco debemos ser una marioneta movida al son de lo que dicen o hacen los padres de otros adolescentes.

El autoritarismo puro y duro es, de primera mano, negativo. Es necesario escuchar sus peticiones y razonamientos, pero también tenéis derecho a que os escuchen y es el camino correcto, anteponer ambas cosas, antes de tomar decisiones. Intentar, desde los planteamientos que cada familia tiene, llegar a un punto de equilibrio, donde el adolescente se comprometa a respetar lo pactado, sería el objetivo ideal.

Si la casa está organizada de una manera determinada (habitaciones cerradas, móviles a su alcance, televisiones encendidas, gritos...), tendremos más dificultades para conseguir los objetivos. Espacios compartidos, pactos consensuados... pueden ayudar mejor al adolescente que concederle todos los adelantos técnicos en la privacidad de su habitación.

Tener el convencimiento de que se debe limitar la utilización de Internet, que debe existir un horario de descanso, que tienen obligaciones para con la familia y los estudios mucho antes de su cita con los videojuegos o sus contactos sociales. No solamente esto, sino que vosotros, los padres, sois los encargados de que esto se lleve a cabo.

Procurad preparar el camino para lo que queda por disfrutar en cuanto a adelantos técnicos. Un adolescente consentido, mimado en sus deseos en exceso, será difícil de reconducir cuando ya lleva ganadas cien batallas. No podemos tener un niño consentido durante años, y un día, cuando nos cansamos, poner límites con dureza a sus deseos. Se pueden evitar muchos sinsabores si, previendo la imposibilidad de controlar los cambios que se aceleran en nuestro entorno, se busca una educación equilibrada que impone unas normas para la futura integración de los adolescentes en la sociedad.

El instituto indicará en qué medida se utilizará Internet como medio de trabajo y de contacto con los profesores. Pedir claridad a los docentes en la necesidad de utilizar los

diferentes medios, ayudará a evitar pequeñas mentiras que acabarán creciendo con el tiempo. Mucho mejor hablar de los momentos de acceso a Internet que provocar las mentiras del «tengo que hacer un trabajo de Sociales» como medio para ponerse en contacto con su mundo en las redes.

Respetar su intimidad. No parece un sendero con futuro estar investigando cada día qué películas baja, qué páginas visita, con quién habla y qué dicen, no es razonable entrar en su correo con la disculpa de evitar peligros. Una menor intimidad del lugar de instalación de los ordenadores puede ayudar a ponerle más difícil equivocarse en la elección de sus amigos o evitar tener excesivas tentaciones para acercarse a unos videojuegos superatractivos. ¡Cualquier joven sucumbiría a la tentación! Para ayudarles se han de poner los medios para una mínima defensa contra lo que pueda perturbar los objetivos que se intenta pactar con ellos, pero debe existir una línea roja que respete su intimidad si no se tienen indicios de que sea estrictamente necesario cruzarla.

En muchísimos artículos y libros se oye hablar del sentido común necesario y suficiente para educar a un hijo. También es frecuente observar que es el menos común de todos los sentidos y que hay que tomarse en serio adquirir hábitos positivos como padres para:

- No decir lo que no se va a cumplir.
- No vivir para los hijos olvidando disfrutar de la existencia propia.
- Decir NO, aunque no les guste a vuestros hijos en aquel momento, cuando toca.
- Controlar el deseo de hacer excesivamente fácil la vida de vuestros hijos porque la sociedad no les perdonará nuestra generosidad. Estáis regalando un billete al sufrimiento, lejos de la felicidad.

Sentido común para no confundir amigos con padres, sois padres para arriesgar en el diálogo y el pacto, cuando el cuerpo os pide sacar los más ancestrales de vuestros instintos autoritarios, para vivir en compañía de los adolescentes su abandono de la niñez camino de SU madurez.

¡Tantos padres renuncian a ceder fácilmente pensando en mejorar la vida futura de sus adolescentes! Y a sus hijos tampoco les gustan los límites.

Otro peligro es la dependencia que puede llegar a afectar la vida normal del adolescente:

- Si comienza a perder horas de sueño por ser incapaz de abandonar Internet.
- Si prefiere estar conectado siempre que puede, olvidando a sus amigos y a su familia.
- Si se enfada mucho cuando no puede acceder a las redes sociales.
- Si sus estudios comienzan a comunicar en las notas un cambio en las calificaciones.

Algo comienza a deteriorarse en su relación con el entorno, podemos estar asistiendo a una dependencia excesiva y se debe plantear una intervención.

—*Creo que estáis asustándonos en exceso. Ellos disfrutan jugando, conocen a personas nuevas, incluso consiguen novios que acaban en parejas estables y, pasando muchas horas en el ordenador, no hacen mal a nadie y no suelen quedar con desconocidos. Si no estudian más es porque los profesores enseñan contenidos alejados de sus intereses* —Nuria, la madre de Aitor, está preocupada por lo poco que sale y por su timidez y ve la rapidez con que se desarrollan, en cuatro pantallas simultáneas, conversaciones con sus amigos.

Parece conveniente recordar la necesidad de analizar las situaciones antes de proferir amenazas que no se cumplirán o de tomar decisiones drásticas que os conducen a alejaros de los hijos.

4. Proponiendo soluciones

1. Es conveniente pactar, desde la posición de padres responsables, los horarios y la utilización de las redes. Los acuerdos deben ser concretos, evaluable y respetuosos con la convivencia familiar.
2. Organizar la casa con espacios compartidos puede ayudar al adolescente a cumplir los pactos y no ceder con facilidad a las atracciones de los chats.
3. Respetar su intimidad, si no existen indicios muy claros de que está sucediendo algo grave que puede afectar a su comportamiento, acosos, o se observan actitudes excesivamente agresivas con los compañeros.
4. Partiendo del supuesto de que es casi imposible controlar sus entradas y salidas en las redes sociales, que no hay forma de enterarse con quiénes habla o queda por Internet, no queda otra que evitar que invada su vida: horas de sueño, trabajo, amigos...
5. El autoritarismo excesivo, sin diálogo e información, conduce generalmente a las mentiras y al distanciamiento. Es importante pensar cuando se dice NO para poder después ser consecuentes y respetarlo.
6. Los adolescentes maduros se forman en la niñez con la confianza y la educación a base de responsabilidades graduales.

NOTAS

[1](#) Instituto Nacional de Estadística. 2012.

[2](#) «Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces». Alfredo Oliva Delgado, M.^a Victoria Hidalgo García, Carmen Moreno Rodríguez... 2012.

[3](#) Agustín Alonso-Gutiérrez. Fuente: Aceprensa.

4 Informe del Centro de Investigación *Innocenti* (IRC) de la UNICEF en Florencia (Italia).

5 Cf. *ABC*, 27-3-2003.

6 EFE, Madrid, 22-7-2009.

7 Estudio «Los adolescentes y las redes sociales» de la Universidad Camilo José Cela.

8 Estudio «Los adolescentes y las redes sociales» de la Universidad Camilo José Cela.

9 Lunes 11 de mayo de 2009, 16:22 GYT.

11

El fin de semana: tiempo para convivir

1. Acercándonos a la realidad

Los padres siempre echan la culpa a los hijos. Se sienten víctimas de una injusticia: han dado todo por ellos y sólo reciben disgustos. A medida que avanza la terapia, asoma el sentimiento de culpa. Al final, asumen que, efectivamente, le han dado todo, excepto su tiempo. Y no es un detalle menor¹.

Aunque vuestros hijos parezcan ignorarlos en la adolescencia, y vivir solamente pendientes de su pandilla, debéis recordarles, de vez en cuando, que estáis ahí, que sois su familia y que os encanta escuchar cuantas cosas os quieran contar.

Ellos esperan el fin de semana con ansiedad para dedicarse a jugar, a salir con sus amigos, para beber con la peña en el parque y fumar un porro, si llega el presupuesto; para desligarse de la dura rutina de horas sentados en el aula con una autoridad que impone silencio y disciplina. Los padres temen el fin de semana porque la convivencia con sus hijos comienza a ser insoportable, la inseguridad rodea sus acciones con ellos y la angustia se apodera de la casa cuando salen por la noche sin hora en el móvil para regresar.

Los caminos se van distanciando lentamente y se debe aceptar de buen grado que esto suceda así. Ellos buscan autonomía, están obligados a crecer y prepararse para ejercer, en pocos años, de adultos en la sociedad, son muchos los cambios que necesitan asimilar y el fin de semana, fuera de la rutina de los horarios, es un momento ideal para rebelarse contra las normas e intentar ampliar su «libertad». Los padres se sienten maltratados por aquellos adolescentes que no tienen una buena contestación, inundan de egoísmo los viernes, sábados y domingos buscando solamente lo que a ellos les gusta y parecen haber olvidado los sacrificios que hicieron por ellos durante tantos años.

La televisión, sus videojuegos, la música, el teléfono, las salidas con los amigos, el trabajo... siempre hay algo que impide hablar con los hijos. En una reunión propusimos a un grupo de padres que, ya que tienen agenda, anotaran esta frase recordatorio:

«¡¡¡Atención!!! Esta semana no he hablado ni una sola vez con mi hijo/a».

Descubrieron que era una táctica adecuada para recordar que aparte de las broncas, las frases rutinarias y exigirles sus obligaciones familiares, también se puede encontrar un tiempo para escucharles con tranquilidad, para observarlos sin ser percibidos, para contarles nuestras cosas o simplemente para que sepan que:

- Les queremos.
- Estamos orgullosos de que sean nuestros hijos.
- Estaremos siempre ahí cuando nos necesiten.

Durante estos años llenan de autoestima su personalidad. Los amigos pueden fallar, la vida les puede hacer dudar de su valía, pero los padres no pueden faltar a la cita de poner su parte en el equipaje de los hijos. Frases que restarán, en lugar de sumar, pueden transformarse, y ser menos negativas, sin perder nuestro lugar de padres.

- ¿Cómo puedes ser tan lento?
- No haces nada bien.
- No podremos confiar en ti nunca más.
- Esas notas solamente te servirán para estar sin trabajo y vivir del cuento.

Sabéis que hacen muchas cosas bien, que están buscando un camino para convertir su vida en un lugar habitable, que tendréis que confiar en ellos muchas veces aunque os hayan hecho una barrabasada gorda, y debéis valorar el esfuerzo que realizan en sus estudios, no proyectar vuestro deseo de sobresalientes para que estudien una carrera difícil y sean personas ricas en el futuro.

Los fines de semana son diferentes para cada adolescente.

Los que practican algún tipo de deporte acostumbran a tener competiciones y tenéis oportunidad de acompañarlos (muchas veces una obligación poco agradecida) y compartir un tiempo con ellos. Si estas horas las empleamos en insultar al árbitro, en criticar al entrenador o en poner presión a los hijos, porque no responden a nuestras expectativas, será una oportunidad desaprovechada para acercarlos a ellos y que sepan que estáis contentos de que hagan deporte, de la importancia de respetar a sus rivales, de que os gusta estar con él y sus amigos y que no le queréis menos porque no se acerque a la perfección de Messi, Ronaldo, Gasol o Nadal.

Aquellos que comparten una afición con sus hijos, trabajada durante los años de la infancia, pueden prolongar la convivencia con los adolescentes en excursiones a la montaña, en salidas en bicicleta, en horas junto a un río mirando el corcho de una caña o cocinando en equipo, y sin prisas, la comida del domingo. ¡También Aitor puede cocinar!

*—Yo nunca olvidaré la alegría que me proporcionaba mi padre cuando me llevaba con él, en la moto, a pescar al río. Si me enseñaba a recoger los cangrejos de los reteles sin que me mordieran o a poner cebo en el anzuelo de la caña eran premios añadidos a una tarde feliz —*don José recuerda aquellos tiempos en que los padres lo tenían más fácil para estar con sus hijos aunque piensa que hoy podemos proporcionar la misma ilusión.

—Ahora es más difícil conseguir su atención, tienen de todo, están entretenidos, pueden salir con dinero al cine y el móvil les tiene en contacto siempre son sus amigos. Yo juego con Aitor al ping-pong, a veces compartimos con Nuria algún juego

de mesa, le enseña a cocinar espaguetis y macarrones, pero se cansa enseguida y solamente lo logramos cuando no tiene algo mejor que hacer —Juan ya ha percibido el distanciamiento de su hijo y ve difícil mantener viejas costumbres.

Una película, un partido, ir de tiendas para comprar su ropa, jugar en la Wii, dar un paseo, visitar una exposición de videojuegos o arreglar algún desperfecto de la casa con ellos son otras seis pequeñas ideas de las muchas que se pueden encontrar en esas mañanas de sábados y domingos, si no llegan a las nueve de la mañana de la farra con los amigos. ¡Buscar momentos que os acerquen y poder borrar la alarma de vuestro móvil porque esta semana sí hemos intentado hablar con él!

2. Buscando un camino

Deben estar establecidas dentro de cada casa normas de comportamiento. Cada componente de la familia debe tener unas responsabilidades para el buen funcionamiento de la convivencia y para conseguir que se acostumbren a percibir los deberes al lado de los derechos:

—Comer en familia sin televisión, comprar el pan, preparar la mesa, tener presentables su habitación y su persona, ayudar en la cocina, quitar el polvo, colocar su ropa en el armario, dejar los zapatos en su sitio, recoger la ropa sucia... son hábitos que pueden sobrevivir en la adolescencia si se han inculcado en la infancia. Cada familia sabe cuáles son sus objetivos, aquí solamente quedan unos ejemplos de cómo conseguir que maduren vuestros hijos y tengan cada día mayor autonomía y responsabilidad. Si pactamos las obligaciones, es un buen momento para que sepan que los padres trabajan toda la semana, que se cansan y que tienen que soportar muchas actividades que no les agradan.

Normalmente, los hijos ven a sus padres siempre en casa y no se imaginan su trabajo como algo fatigoso o poco agradable, no perciben el esfuerzo que les supone poder disponer de dinero suficiente para tener un hogar confortable y atender los deseos de las personas que lo forman. Les encuentran en el sofá viendo la tele, paseando al perro, haciendo la comida o echando la siesta y algunos no saben en qué consisten sus trabajos durante la semana se deben encontrar momentos para contárselo, para que conozcan la realidad porque es su futuro y su presente. Ellos quizás se animen a contarnos su trabajo, y los problemas que les preocupan, si se les deja hablar libremente, e incluso habrá sitio para decirles cómo vemos las cosas y explicarles si creemos que se están equivocando.

En la mayoría de los casos conseguirán irritarlos, cansarlos, bloquearlos y arrepentirlos del intento de acercarlos, muchos se rendirán y solamente desearán sobrevivir sin que se destruya la convivencia dentro de la familia. Cuando intentéis hablar con ellos debéis procurar no interrumpirles cuando os estén contando algo, evitar juzgar al momento, no dar soluciones antes de que se os pidan o no tener las respuestas antes de escuchar el

final del relato.

Sea como sea, se deben respetar las normas, así se puede contribuir a que sepan lo que se espera de ellos y qué comportamientos son aceptables y cuáles no. Según van creciendo deben asumir más responsabilidades y ser más autónomos, al mismo tiempo que conocen las consecuencias del incumplimiento de lo pactado.

El fin de semana, con más calma, es un buen momento para observar a vuestros hijos y aplaudir las conductas que os gusten. Será eficaz para su autoestima alabar conductas concretas y que no lleven la coletilla de una moraleja o una crítica a otras actuaciones.

- Me he fijado que has dejado tu cuarto muy bien ordenado y me gusta cómo quedan los pósteres de la pared.
- Hoy has jugado mejor que el otro día, me ha sorprendido el efecto que le das a la pelota.
- Has terminado todo el pescado, y la guarnición, al final te harás un joven sano comiendo de todo.

Procurar reducir los puntos de conflicto, eligiendo los temas que consideréis importantes para hacérselo saber. Su música, su forma de vestir, la decoración de su habitación o salir con los amigos quizás no sean temas tan importantes como no ayudar en las tareas de casa, faltar al respeto a los demás (mayores, extranjeros, compañeros...) o acostumbrarse a insultar a sus padres. Se repite en cada capítulo la conveniencia de que cada familia tenga claros los valores que quiere inculcar y en qué conductas se va a mostrar intransigente.

El fin de semana será largo para los padres de los adolescentes según se van haciendo mayores. Si se quedan todo el tiempo en casa, comienzan a pensar que no tienen amigos, que son raros o que tienen problemas en el instituto. Si se juntan siempre con el mismo amigo o amiga, que no les acaba de convencer, imaginan cien cosas y quizás ninguna se corresponda con la realidad. Si sale a casa de una amiga/o y duerme fuera, comienzan a preocuparse por lo permisiva que puede ser aquella familia.

El párrafo anterior es el entrenamiento para las sensaciones fuertes. Los hijos un buen día dicen que son mayores y quieren salir de noche; pudo comenzar en la fiesta del barrio o en un concierto con los amigos, pero el hecho es que los horarios comenzaron a moverse de forma vertiginosa y las horas de llegada robaron cada vez más sueño y tranquilidad a los fines de semana.

Todos dan por supuesto, porque escuchan y leen, que los adolescentes beben alcohol, fuman porros y toman pastillas, tan variadas que no llegamos a aprender sus nombres ni su composición. También es sabido que tanto las chicas como los chicos comienzan a tener el mismo menú en las salidas nocturnas, y la llegada de cada noche o madrugada es una investigación sobre sus olores, sus ojos brillantes o su perpendicularidad al andar.

- Cuando te pasen la botella da un sorbo pequeño o simula que bebes si no quieres

más.

- Procura controlar tu comportamiento porque podemos acabar en la comisaría o en el hospital.
- Si te pillan fumando un porro en la calle, te caerá una multa de las gordas y tendremos que aclarar cómo la pagamos.

Ellos ya están en el parque, con sus amigos, cuando vosotros soltáis vuestros consejos. Sus amigos han pasado a ser protagonistas de las próximas horas y el grupo impondrá muchos comportamientos por el deseo de los adolescentes de ser aceptados por él. Vuestro labor educativa de años tendrá aquí su examen, quizás la duración de los tiempos del alcohol sean más breves, es posible que las pastillas no entren en el postre y que la bebida les lleve solamente a ese puntito de alegría que les deje disfrutar de la conversación con los amigos o del baile de la discoteca.

Nuestra sociedad celebra sus alegrías con cava, cañas o vino. Europa no consume menos alcohol que nosotros. Es un problema social que está lleno de contradicciones, está prohibida la venta de alcohol a menores y nuestras plazas y parques están habitados, las noches de los viernes y de los sábados, por adolescentes cargados de botellas de whisky y ginebra mezcladas con refrescos. Los padres saben que sus hijos consumen alcohol y callan porque dan la batalla por perdida, solamente se preocupan por los medios de transporte o cuando les llaman del hospital para acompañar el coma etílico de su hija o hijo.

Esta sociedad occidental tiene un problema cada día mayor porque los adolescentes comienzan cada vez a una edad más temprana a consumir estas bebidas en exceso. Tampoco es un problema del siglo XXI, pongamos un ejemplo: «En 1739, en Londres, podemos hablar de una verdadera epidemia de ginebra; existían en aquel momento: 654 posadas y tabernas, 5.975 cervecerías, 8.659 ginebrerías, es decir, en total 15.288 establecimientos, o puntos de venta de bebidas alcohólicas; lo que representaba una media de 1 establecimiento por cada 47 habitantes»². «A mediados del siglo XIX, en las boticas de América y Europa, había 70.000 remedios de fórmula secreta (casi todos con drogas psicoactivas)»³. «Hacia 1900 todas las drogas conocidas se encontraban disponibles en farmacias y droguerías, pudiéndose incluso comprar por correo. El precio de la cocaína en botica, en aquella época era de 4 pesetas el gramo. La legislación española permitía que a principios del siglo XX se pudiesen dispensar drogas y entre ellas pastillas y jarabe de cocaína y todo ello de libre acceso para los usuarios»⁴.

—*Ya me lo temía yo que esto venía de lejos. Mi madre cuando lloraba me daba «vino de misa» para calmarme, pan con vino peleón y azúcar para algunas meriendas y vino con gaseosa para beber lo mismo que el resto de la familia en las comidas. Nos daban sidra en las bodas y en el colegio nos curaban con Agua del Carmen (tengo entendido que tiene más graduación que el ron o el whisky), aquel invento de los carmelitas descalzos en el siglo XVII para curar los problemas nerviosos, los males de*

amores, los problemas del alma e incluso el mal humor —don José recuerda, ya mayor, mejor las cosas de la infancia, aunque no olvida que en sus años de juventud estuvo un tiempo perdido en los brazos del alcohol.

La sociedad ha consentido el consumo de alcohol, ha hecho pensar que solamente hacía daño a aquellos alcohólicos que bebían botellas enteras de licor cada día y que una copa de vez en cuando viene bien para alegrar la vida. Los jóvenes y adolescentes perciben esto desde niños y encuentran natural el botellón del fin de semana con los amigos.

—*Tampoco tenemos tantos sitios adonde ir. Las consumiciones en las discotecas son un palo y la música no te deja hablar con la peña. Me lo paso mejor en un rincón del parque con unos tragos compartidos y algún porro de vez en cuando* —Aitor, ahora repitiendo primero de bachillerato, busca razones para los silencios que tiene desde hace meses con sus padres.

—*Si veis normal lo que hacen cuando salen de noche, entonces los padres a callar y a aguantar a qué hora vuelven los señores de su farra* —Juan no se explica cómo su hijo no se da cuenta del daño que hace y del sufrimiento que provoca.

Preocupa la cantidad de alcohol que ingieren y la temprana edad a la que comienzan. No se puede entender la permisividad en la venta de productos prohibidos a menores y la naturalidad con que pueden consumirlos en la calle. No se entienden las grandes campañas contra el tabaco y la permisividad con el alcohol en la publicidad cotidiana. ¿De dónde sacan todo el dinero que manejan si no tienen ingresos por su trabajo? ¿Quién vigila el viaje de los porros y las pastillas hasta la discoteca o el instituto? ¿Quién paga el alquiler del local donde acaban refugiándose para seguir haciendo lo mismo? ¿Quién controla los pisos cuando los padres marchan el fin de semana y ellos se apoderan del territorio abandonado?

Cuando entran en la dinámica de la noche, libre de horarios, las mañanas de sábados y domingos obligan al silencio en casa para que los jóvenes, que no han dormido, puedan descansar. Habrá suerte si os acompañan a la hora de comer y no tienen que comentar con los amigos lo que hicieron el día anterior.

No todos los adolescentes y jóvenes salen y beben sin control hasta altas horas de la madrugada, no todos conducen después de haber bebido unas copas, existen muchos grupos de jóvenes con unos intereses diferentes y que se mantienen al margen de los porros y las pastillas aunque echen un trago de vez en cuando. Estos jóvenes son aceptados por el grupo porque pueden aportar otras muchas cosas a sus amigos. Ya hemos insistido, y no nos cansamos, en la importancia del deporte en la vida de los jóvenes y adolescentes... es una medicina barata y eficaz.

3. Senderos para acertar

- Es momento para estar cerca de vuestros hijos aunque sea difícil. Intentar compartir alguna actividad y valorar las cosas positivas que vais observando.
- Repartir responsabilidades en casa y hacer que se tengan obligaciones, aunque os cueste menos hacer un trabajo determinado a vosotros que pactarlo con ellos.
- Exigir que cumplan con sus deberes y procurar que tengan claras las consecuencias de no hacerlo.
- Los horarios también tienen sentido los fines de semana. Se puede hacer más flexible la hora de ir a dormir o la hora de llegar a casa, pero de aquí a llegar a las 10 de la mañana del día siguiente hay un tramo que habla de que algo ha fallado al gestionar nuestra autoridad con un adolescente. Debe graduarse, en función de su madurez, de su responsabilidad y de sus obligaciones, la hora de retirarse a descansar.
- El dinero, la paga, debe estar bajo el control de los padres. No podemos darles cuánto nos pidan, debemos tener criterio y hacer que comprendan el valor del dinero y lo que cuesta ganarlo. No se convertirán en camellos por tener una paga más ajustada, quizás decidan no probar determinadas sustancias porque son excesivamente caras.
- Deben saber lo que piensan los padres del consumo de alcohol en unos años en que están en pleno desarrollo. No pueden comprarles las botellas en el supermercado para que ellos solamente las tengan que poner en la mochila. Si no os gusta que beban, siendo menores, el mensaje tiene que ser claro.
- No podemos ser tolerantes con los porros hasta el punto de enseñarles cómo se planta y se cultiva maría en casa. Cuando los padres conocen la existencia del hábito han de actuar de inmediato, primero hablando y escuchando, después, tomando medidas para que el hábito no vaya a mayores.
- Durante años existió la oportunidad de que hicieran deporte, pertenecieran a un grupo de tiempo libre o a un club excursionista. Posiblemente sus amigos tendrán aficiones comunes con ellos y los padres dormirán más tranquilos muchas noches.

Ellos buscan autonomía y necesitan rebelarse contra las normas. Su grupo de amigos comienza a ser más importante que la familia. Los fines de semana durante un tiempo os traerán de cabeza, pero al final, en la mayoría de los casos, las aguas vuelven a su cauce y podréis disfrutar de una hija o hijo más maduro que supo superar las dificultades que encontró en el camino.

—*Ese mal humor y esas contestaciones acabarán con nosotros!* —Nuria comienza a ser el centro de la agresividad de Aitor y no entiende los motivos.

Al final del camino volveréis a estar en sus vidas y siempre tendrán un buen recuerdo de aquellos límites con los que vosotros intentasteis controlar su difícil salida hacia la madurez. Cercanía, pactos, cariño, alabanzas, pagas razonables, pero también

obligaciones en casa, horarios acordes con su edad, respeto personal y control de las conductas inaceptables.

¡Buen fin de semana! ¡No olviden la alarma en el móvil!

4. Proponiendo soluciones

1. El tiempo libre del adolescente puede coincidir con el de los padres. Estar cerca, sin prisas, gritos y amenazas, debe contribuir a un mejor conocimiento mutuo y a establecer vías de comunicación.
2. Pactar horarios. Dejar que vayan imponiendo su voluntad sin tomar decisiones no ayudará a los hijos. Teniendo en cuenta su edad se deben establecer reglas generales para los fines de semana y no solamente para la hora de llegar a casa.
3. El deporte a esta edad es una gran ayuda, no una pérdida de tiempo. Parece más conveniente un deporte de equipo por lo que implica de relación y disciplina, pero no puede desecharse desarrollarlo dentro de la familia.
4. Se puede aprender mucho sobre sus amistades, sus gustos y sus problemas si se presta atención a su comportamiento del fin de semana.

NOTAS

1 Joaquina Prades. *El País*. 14/2/2011.

2 *Historia de las adicciones en la España contemporánea*. Miguel Ángel Torres.

3 Ídem.

4 Ídem.

PARTE TERCERA

Previniendo problemas

12

Necesitamos un plan

1. Acercándonos a la realidad

Es un hecho que la adolescencia casi siempre resulta complicada porque pasar de una niñez segura a la madurez en pocos años es un camino pedregoso y lleno de dificultades. Todos podéis recordar que la experiencia de vuestros padres no os servía porque queríais acertar, o equivocaros, vosotros solos en las decisiones de vuestra vida. Fueron muchos momentos de enfrentamiento con la autoridad de los padres, pero se acostumbra a olvidar deprisa aquellas vivencias e ignoramos los esfuerzos que los hijos hacen para encontrar la vereda que les permita alcanzar su vida de adultos.

Todos habéis transitado por este camino, hermoso a la vez que incierto. Todos se han equivocado tantas veces que en muchos momentos no quieren ni recordar lo que han hecho con sus vidas. Casi todos soñaron amores con la fuerza que ellos los sueñan ahora. La mayoría se sintieron inseguros, solos, perdidos, rodeados de amigos, vigilados por los padres... Todos... ¡cómo habéis podido olvidarlo! Cuando aparece la adolescencia, excesivas veces estamos desprevenidos, sin un plan para enfrentarnos a lo que llega.

Más peligroso es que alguien no haya atravesado estas etapas a su debido tiempo y permanezca en una niñez eterna, seguro pero infantil para siempre, adolescente por el resto de sus días.

2. Buscando un camino

Un grupo importante de estos niños, con la ayuda de su educación y de una familia cercana, llevarán a cabo los cambios con menos problemas. Expongo alguna de las causas por las que los inevitables cambios suceden de una forma menos traumática:

- La cercanía de los padres. El problema no es si viven bajo el mismo techo o están separados, sino cómo siente el adolescente el cariño y la presencia de sus progenitores. Tienen antenas especiales para percibir el cariño y la sinceridad de quienes les rodean.
- La manera de estar con él/ella: respetando sus cambios, escuchando lo que nos pueda comunicar, hablando sin tratar de imponer, disfrutando de aquellos hijos

que definitivamente han llegado al punto de hacerse mayores. Felices de presenciar su evolución, aceptando las transformaciones, pendientes de las necesidades, tolerantes con las reacciones de estas personas que intentan encontrar su sitio, dejándoles crecer al tiempo que se vigila lo que necesitan.

No crecerá su autoestima, ni sus recursos para tomar decisiones, con afirmaciones como éstas:

- No acabas de dar el estirón, te quedarás enano si no comes...
- Con tantas hamburguesas grasientas te convertirás en una foca.
- A ver si aprendes de tu hermano.
- Qué patoso llegas a ser.
- Yo a tu edad ya estaba cansado de trabajar.

¡Todo «caricias» para un volcán a punto de entrar en erupción! Es muy importante reflexionar sobre el dolor innecesario que se provoca en algunos momentos de nervios o de discusión con comentarios negativos.

- La existencia de criterios claros, de un ambiente con unos límites explícitos.
- Dispuestos los padres a estar siempre, tanto para besar como para decir el más rotundo no.
- Los adolescentes necesitan un marco de referencia para sentirse seguros en sus cambios. Si se construye un marco «habitável» para los hijos, se encontrarán con uno de los más preciados regalos que jamás hayan deseado. No esperéis que ellos os lo reconozcan nunca, pero, sabedores de secretos, se puede hacer el esfuerzo de tener siempre un norte a su alcance donde puedan orientarse.
- Con frecuencia, el principal problema en la educación en general, y de los hijos en particular, es que pillan por sorpresa las situaciones que se plantean y no es fácil acertar a sobreponerse porque no se tiene preparada la estrategia a usar en cada caso. La inseguridad que esto provoca es detectada por ellos inmediatamente.

El norte que necesitan lo tienen que madurar con tiempo los padres, es muy peligroso inventarlo cada día. La sociedad de los sesenta del siglo pasado era más ortodoxa, más rígida, las normas estaban más claras y, por tanto, la seguridad era más asequible. Ahora es más flexible y, en consecuencia, produce mayor inseguridad, tanto en los padres como en los hijos.

- Trabajar con ellos hábitos durante la infancia: responsabilidad, diálogo, paciencia, comportamientos de respeto hacia quienes le rodean y su entorno. Les costará más romperlos y, sobre todo, les será más fácil volver cuando hayan pasado los momentos en que todo se cuestiona. El éxito o el fracaso se asienta en los hábitos más veces de lo que pensamos.

No permitamos:

- Escupir en lugares de convivencia.
- Contestar con malos modos. ¡Tampoco a los padres!
- Insultar a las personas.
- Exigir en exceso y con prisas. Obliguémosles a esperar.
- Gritar sin necesidad...

Mejor:

- Ordenar sus cosas.
- Ayudar en casa.
- Mantener su higiene personal.
- Dar las gracias de vez en cuando...
- Hacer que se esfuerzen para conseguir lo que desean.
- Inculcar en los niños aficiones y actividades que les permitan un desarrollo equilibrado. Los deportes —soy consciente de que me repito—, pueden ser una alternativa válida si se utilizan como una diversión y no como una proyección de los anhelos de los padres. Si la competitividad, la falta de respeto a las normas, el engaño, la envidia son acompañantes fieles de la actividad de vuestro hijo quizá la idea no sea tan brillante. Si es la ilusión del fin de semana, y se acompaña con los entrenamientos necesarios, puede ayudar en todos los aspectos al futuro adolescente. El esfuerzo, el afán de superación, la disciplina, el trabajo en equipo, los horarios, las normas...

A veces se consigue el efecto contrario cuando se avergüenza a los hijos delante de sus compañeros:

—¡Árbitro, no ves nada! —insultos variados acompañan la actividad lúdica de los hijos.

—Este entrenador no tiene ni idea —siempre falla cuando algo no va bien con vuestro hijo.

—¡Corre! ¡Agárrale! ¡Dale! —una violencia y agresividad que luego sorprende cuando los padres las ven en los adolescentes. Ayer en la televisión se escuchaban los comentarios de un joven menor de veinte años:

—Pártele la pierna y así ganaremos más fácil.

Parece un comentario exagerado pero muchas personas pueden reflexionar sobre la frecuencia con que se pueden observar estos comportamientos.

3. Senderos para acertar

La música, los grupos de actividades al aire libre, la montaña... tareas que complementen sus horas de estudio, amplíen su círculo de amigos y les pongan en contacto con otras normas y formas de entender la vida. Una buena preparación para evitar el sofá, el uso excesivo de los videojuegos o la dependencia de la comunicación a distancia en Internet.

Crear en los hijos ilusión. Ellos quieren estudiar porque sueñan con ser bomberos, médicos, ingenieros o electricistas. Si tienen asumido, aunque cambien cien veces el objetivo, que van a luchar por conseguir algo para lo que necesitan prepararse en el instituto, será más probable que cuando vengan mal dadas tengan recursos para volver al camino que habíamos marcado.

Cuando se hacen mayores, buscar formas de compatibilizar los estudios con algún tipo de trabajo. Ayudará a una mejor integración social y a ser co-responsables en los trabajos familiares, prescindiendo de si se queda o no el joven con los ingresos. La madurez que se observará en estos jóvenes será manifiesta; pero hay otros componentes: respetar un horario, relacionarse socialmente, seguridad en sí mismos, sentimiento de pertenencia, compromiso, normas... que pueden incidir de manera muy positiva en su formación. Muchas veces llega a ser más positivo que un viaje para perfeccionar idiomas en la mejor de las instituciones privadas del extranjero.

No todo fue suerte, no se encuentra una adolescencia plácida en la primitiva de un jueves cualquiera. Tener las cosas a punto para el cambio os ayudará a todos a llevar mejor los enfrentamientos, las contestaciones, los silencios, las dudas... Ellos se harán mayores, pero algunos tendrán más fácil completar su crecimiento porque, con vuestros principios, estuvieron bien alimentados. Vuestras plantas necesitan atenciones para desarrollarse bellas y alegrarnos la primavera con sus flores; no se puede olvidar que las personas se preocupan de muchas cosas en el día a día, preparan las tácticas necesarias para que todo salga bien; los hijos no deberían ser una excepción. No se acostumbra a esperar para programar las vacaciones al día antes de la salida. Los padres necesitan tiempo y tranquilidad para preparar el adiós a la infancia de sus hijos y dar la bienvenida a su juventud.

*—Mis padres no creo que pensaran tanto en lo que querían conseguir. Obedecer y estudiar para ser alguien el día de mañana. El castigo físico siempre a punto, para evitar desviaciones, y exigir ayudas en casa porque la madre no llegaba a atender a los seis hijos que crecían ordenadamente —*don José tiene el recuerdo de tener muy claro lo que podía hacer y lo que pasaría si se salía del camino marcado.

*—Hoy en día es mucho más difícil. Los estudios exigen más en los niveles superiores, no necesitamos su ayuda en casa y no existen criterios claros de cómo educar a los hijos. Evidentemente no voy a coger la zapatilla para pegar a Aitor cuando haga algo mal, usted habla de tiempos pasados que no sirven de modelo —*Nuria duda tantas veces entre el castigo y la permisividad que está harta de los comentarios de su suegro.

—*No te enfades, claro que no puedes pegar a Aitor por sus transgresiones, pero él debe saber hasta dónde puede llegar y algunas veces parece no tenerlo claro cuando te menosprecia con sus comentarios.*

—*Está raro, ya se le pasará, antes era un niño maravilloso y espero que no se le haya olvidado.*

Los siguientes capítulos comentan aspectos que preocupan puntualmente a la sociedad, pero siempre desde la perspectiva de que las decisiones que los adolescentes toman, respecto a algunos de estos temas, pueden ser un síntoma de que algo no funciona correctamente en su evolución, más que un problema para analizar por sí mismo aislándole del contexto de su personalidad.

Son informaciones que aparecen todos los días en la prensa, Internet está lleno de estadísticas, aquí se analizará la situación de algunos de los problemas que afectan a un número considerable de adolescentes y se hará una reflexión de cómo se perciben desde fuera. Algunos temas son tan aireados que muchas persona piensan que ya lo saben todo y no necesitan reflexionar, otros son tan inconcretos que los padres acostumbran a pensar que son cosas de profesores y psicólogos. Merece la pena recordar cómo anda el mundo de los adolescentes para aplicar el sentido común a algunas de las decisiones que tendréis necesariamente que tomar.

La mayoría de los jóvenes y adolescentes superan esta etapa con la madurez esperada, pero un grupo importante puede tropezar con obstáculos que no son fáciles de evitar y necesitarán vuestra ayuda. A cualquiera le puede suceder lo que le pasó a Nuria y Juan, estaban seguros de que Aitor, un buen estudiante, acabaría bachillerato e iría a la universidad, pero tuvieron que pasar por el infierno de ver a su hijo desviándose progresivamente de aquel camino soñado.

4. Proponiendo soluciones

1. A veces es la mala suerte la que tuerce la realidad del adolescente, pero en muchas otras ocasiones se pueden poner zancadillas a esa mala suerte para que no descance en la estación que tenemos próxima.
2. Estando cerca se perciben con más rapidez los problemas y da tiempo a no dejarles crecer en exceso.
3. Si tienen su tiempo ocupado, y se relacionan en él con personas que comparten sus intereses, evitarán los cambios bruscos con más facilidad.
4. Una persona con ilusión, que sueña su futuro, estará más motivada para mantener el rumbo de la niñez asumiendo los cambios inevitables de la adolescencia.
5. No siempre son los culpables los amigos. Aceptar que las causas, muchas veces, están en aquel hijo que se había educado con mimo puede ayudar a encontrar mejor las soluciones.

13

El tabaco

1. Acercándonos a la realidad

A pesar de la ley antitabaco y de las restricciones a los fumadores que se han llevado a cabo en los últimos años, los jóvenes todavía encuentran placer en los cigarrillos. Así lo demuestra el hecho de que el consumo de tabaco haya aumentado un 40 por 100 entre los adolescentes españoles en los últimos 15 años, según ha anunciado el Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP), integrado por investigadores médicos de toda España, que ha detectado un «rejuvenecimiento» de la enfermedad.

Más de un 30 por 100 de los jóvenes españoles se declaran adictos al tabaco.

«... el tabaco es percibido y utilizado como código de comunicación social. Cuando para los jóvenes el cigarrillo significa parecer moderno, adulto, maduro, independiente, esbelto, rico, sofisticado, las tendencias de consumo son altas. Cuando el cigarrillo en las manos significa falta de control, estrés, falta de libertad por la mala calidad de vida, malestar general, tos, cansancio, enfermedad y muerte prematura, molestar a los demás, ser mera pieza de un juego de intereses macroeconómicos que superan en poder fáctico a los intereses individuales, tanto desde un punto de vista bio-ecológico como ético-sociológico, entonces las tasas de consumo disminuyen»¹.

Según un estudio del Consejo Comarcal del Pla d'Urgell que han llevado a cabo a lo largo de ocho meses y ha comportado la participación de 220 alumnos de primaria, 959 alumnos de secundaria, 80 profesores de secundaria y 327 familias, el 13 por 100 de los alumnos de primero de ESO encuestados aseguran que han fumado su primer pitillo a los 11 años; el 2,38 por 100 señalan que a esa edad se han emborrachado alguna vez y el 3,57 por 100 dicen que han probado el cannabis o la marihuana².

Los padres no valoran adecuadamente, en muchas ocasiones, la importancia de mantener un cuerpo sano en los períodos de desarrollo. El tabaco es uno de los factores que puede dificultar una evolución corporal saludable y, conociendo de su capacidad adictiva, no tocan las bromas en este campo. El tabaco es una droga que produce más dependencia en quien la consume que la heroína o la cocaína. Hace que el fumador se mantenga fumando durante años (una media de 30 años)... El inicio al consumo de tabaco se produce durante la infancia y adolescencia. En España, la edad media de inicio es a los 13,2 años³.

—No puedo decirle nada a mi hijo porque yo fumo. No desaprovecha la ocasión de

recordármelo cada vez que hago algún comentario —Juan ha dejado de fumar porros y ha retirado sus plantas de maría de la terraza cuando Aitor ha crecido, pero no consigue hacerle ver que es muy joven para engancharse al tabaco y tampoco está dispuesto a renunciar a su puro en el sofá después de comer.

Es importante tomar la iniciativa antes de que lleguen esos olores inconfundibles del adolescente fumador. Es mejor transmitir lo que se piensa que dar un cigarrillo a vuestro hijo en una boda, abrir las puertas de casa al tabaco para favorecer el hábito o reír las gracias de sus pequeñas hazañas con el humo. No toca, no es la función de los padres. Es importante tomar conciencia de la importancia de retrasar o intentar impedir su consumo en edades en que ellos se dejan influir en demasía por nuestra sociedad y, sobre todo, por su grupo de amigos.

El tabaco representa el primer contaminante de los pulmones: 20 cigarrillos fumados se corresponde con el nivel de alerta de contaminación en la ciudad.

Existen normas para la prohibición de la venta de tabaco a los menores y no se respetan. ¡No las hacemos vigilar! No se castiga a quienes se ríen de ellas y, todo esto, ante la pasividad de una sociedad que no le da excesiva importancia al consumo de tabaco por personas excesivamente jóvenes.

Han de soportar la presión de su pandilla, las insinuaciones de la publicidad y el atractivo de lo prohibido para ellos y que a los mayores les está permitido. En España hay más de un millón de jóvenes, entre 16 y 24 años, que fuman a diario. De hecho, uno de cada tres consumidores de tabaco adolescentes desarrolla una dependencia clínicamente relevante hasta la edad de 35 años. Según datos del Eurobarómetro sobre consumo de tabaco (junio 2012), la influencia de los amigos es la principal causa para comenzar a fumar, como lo afirman el 82 por 100 de los fumadores y exfumadores españoles.

Ante esa situación los adolescentes acostumbran a elegir caminos diametralmente opuestos:

—Me molesta el humo. ¡No puedo aguantaros fumando, me vais a convertir en una fumadora pasiva! ¡Sois unos irresponsables! —los padres de Ana han abandonado su adicción al tabaco porque la publicidad y la sociedad decidieron que era más peligroso fumar que la contaminación de los coches y su hija se hizo fuerte en sus exigencias.

—Soy mayor para hacer con mi cuerpo lo que me dé la gana. Fuman todos mis compañeros. ¿Cómo me puedes decir que no fume si tú fumas cuando y donde te da la gana? ¡Sois unos hipócritas y queréis amargarnos la vida! Estoy nervioso, si no fumo no puedo concentrarme y suspenderé los exámenes —Aitor ha crecido y se rebela continuamente contra sus padres.

En ambos casos los padres caen en la trampa de la comparación. Ellos no son adultos y, dentro del respeto que las personas se deben mutuamente, no tienen los mismos derechos que los mayores como tampoco tienen las mismas obligaciones. De nuevo tenemos que poner a funcionar el sentido común para mantenernos en una situación de

espera. Evitar dar facilidades es una buena postura para dificultar que progrese y se instale definitivamente en ellos la dependencia del tabaco.

—*Pues yo pienso que los padres deben ser un ejemplo para los hijos y que en una casa con niños no se debe permitir el tabaco* —Nuria dejó el tabaco hace tiempo y se enfada con Juan cuando enciende su puro después de comer.

Resaltar que en los años que llevamos de siglo las mujeres se han incorporado de forma generalizada al grupo de los fumadores y, en estos momentos ya superan, en determinadas franjas de edad, a los hombres. Sobre todo en la adolescencia ha comenzado a estar «bien visto» que ellas fumen, a pesar de la propaganda institucional. Las adolescentes pueden adelantarse a vuestros hijos varones en la edad de comenzar a fumar y sería conveniente recordarles que, desde que fuman más las mujeres, también son más frecuentes los casos de cáncer de pulmón en la población femenina. Antes los hombres llevaban una buena ventaja.

En los institutos se esconden, grupos significativos, para poder echar un cigarrillo porque no aguantan la mañana sin el pitillo; se ven grupos de alumnos fumando en las cercanías antes de entrar y a la salida de las clases; fuman cuando están solos y cuando están acompañados, sobre todo cuando están en pandilla. Debemos partir de este hecho: son mayoría los fumadores y nuestros hijos es muy probable que mantengan o hayan mantenido contacto directo con el tabaco.

Cuando están en pandilla los no fumadores aguantan el tipo, sin protestar, conocedores de las normas del grupo. Solamente algunos alumnos se mantienen completamente al margen del tabaco. Los anuncios, permitidos impunemente por esa sociedad que critica el tabaco, crean una imagen positiva del fumador a través de la publicidad o del cine. El colectivo adolescente necesita reforzar su imagen, ganar aplomo y un cigarrillo en las manos disminuye su inseguridad y le acerca a aquel vaquero conquistador de la propaganda.

En este campo se comienzan a tener aliados. Los estudios sobre el daño que provoca el consumo de tabaco están generalizados y son de dominio público. La influencia especialmente negativa de la nicotina y el alquitrán en el desarrollo de los jóvenes está fuera de dudas y sus efectos nocivos cuando se prolonga con los años su consumo asustarían a las personas razonables. El gasto que supone, cada vez mayor, su necesidad diaria tendrán que compaginarlo con la asignación económica que tienen.

➤ Cajetillas con fotos de personas castigadas por el tabaco, espacios pactados de respeto en casa, control de aquellos que proporcionan el tabaco a los adolescentes...

— *Yo echo en falta que visiten las clases de los institutos personas, creíbles para los adolescentes, que en un momento determinado impacten en el grupo. La repetición rutinaria o reglada sobre los males del tabaco creo que no es eficaz* —don José recuerda a un médico que visitó su instituto hablando, con imágenes, de los efectos del

tabaco y de sus placeres y que impresionó vivamente a sus alumnos. Él nunca había conseguido aquellas reacciones quizá porque formaba parte de su rutina.

2. Buscando un camino

A partir de aquí se deben explorar caminos: hablar con ellos, poner en práctica alternativas que dificulten su adicción, no reaccionar de una forma violenta que provoque el efecto contrario al perseguido, pero mantener siempre una postura clara de rechazo al hecho de que se conviertan en fumadores habituales en la adolescencia. Si los adolescentes lo perciben con claridad, existirá una dificultad mayor para que la adicción avance o se instale en ellos.

Si se controla su asignación económica en demasía, podemos asistir a la aparición de pequeños hurtos, tanto dentro como fuera de casa, que no le convierten en un ladrón pero son soluciones inadecuadas al problema planteado; no parece positiva tampoco la decisión de aumentar sus ingresos para que pueda permitirse tranquilamente la adquisición de más cantidad de cigarrillos.

En el caso contrario, cuando los adolescentes muestran un rechazo frontal al consumo de tabaco por parte de los mayores, debemos tener preparada nuestra estrategia para llegar a acuerdos que, siempre desde el intento de respeto, permitan no amargar la estancia de unos padres en su casa o tener que salir a la calle a fumar como en los puestos de trabajo. ¡Tampoco es malo dejar de fumar, si lo creemos conveniente!

La prohibición del consumo de tabaco en todos los lugares públicos posiblemente no desplace este problema en los adolescentes. El riesgo y el atractivo por lo prohibido hará pervivir durante años esta inclinación, posiblemente hasta que un cigarrillo en las manos sea sinónimo de «falta de control personal, de estrés, de falta de libertad por la mala calidad de vida, de malestar general, de tos, cansancio, enfermedad y muerte prematura, de molestar a los demás», en los ambientes donde se mueven los adolescentes.

3. Senderos para acertar

Si percibís olor a humo en la ropa, en el pelo y en el aliento, o si sus dientes tienen un color amarillento, podéis comenzar a sospechar que quienes fuman no son sus compañeros. Tendréis tiempo para preparar vuestra estrategia en función del carácter de vuestro hijo y de vuestros principios educativos. El nuevo tabaco que tienen que liar ellos mismos para conseguir el cigarrillo huele menos pero deja tantos rastros materiales que es más fácil de detectar.

¡Qué modas!, volvemos a preparar cada cigarrillo con paciencia como nuestros bisabuelos. ¡No todo son porros cuando les veamos trabajar en la calle con el tabaco o

retorcer de mala manera el final de un pitillo!

Probar el tabaco es una experiencia cercana a la mayoría de los adolescentes, quedarse pillado en un consumo excesivo y dependiente a una edad temprana debe ser el problema a evitar.

— *Yo recuerdo que un domingo, con la paga semanal de una peseta que me daban, cuando tenía 12 años, decidí probar con los amigos el tabaco. Gasté toda mi fortuna en comprar cuatro Celtas Cortos (marca de tabaco de entonces, no el grupo musical actual) y fumarlos todos en la misma tarde. La experiencia no fue muy positiva por el mareo, las toses y las ganas de vomitar que todavía recuerdo. No podía llevarlos a casa y tampoco iba a tirar mi paga semanal. No volví a fumar hasta los 17 años, aunque acabé dependiendo del tabaco. Mi salud me lo reprocha ahora que soy mayor* —don José recuerda aquella tarde desagradable muy bien, aunque sabe que fue excesiva la prueba que hizo aquella primera vez.

Si los adolescentes sienten que los padres y educadores se dan cuenta de que crecen, y se hacen mayores, tendrán menos necesidad de demostrárnoslo fumando. Si no damos facilidades en casa, estaremos reservando mucho tiempo a la abstinencia. Si cuando se percibe que fuman tenemos una conversación con ellos, razonando nuestro punto de vista, seremos una ayuda para cuando decidan intentar dejar el tabaco. También las personas que fuman pueden explicar lo malo que es el tabaco, quizá mejor que quienes no fumaron nunca.

4. Proponiendo soluciones

1. Deben recibir una educación en la que el tabaco es considerado gravemente dañino para la salud, especialmente si se consume en la edad en que el cuerpo está desarrollándose.
2. Comentar alguna vez las estadísticas del aumento del cáncer de pulmón de las mujeres desde que éstas se han incorporado al mundo de los fumadores como los hombres.
3. No dar facilidades al adolescente fumador para que se considere no solamente mejor aceptado por el grupo de amigos sino también en casa.
4. La exigencia del deporte puede ayudar a muchos adolescentes a no perseverar en el hábito de fumar.
5. Desarrollar el espíritu de tolerancia hacia las personas que fuman y el respeto a los no fumadores.

—Lo único que te pido es que el primer cigarro lo fumes delante de nosotros —mala forma de posicionarnos delante del problema.

No se acaba el mundo en aquellos primeros pitillos, pero tampoco el tabaco convierte a los adolescentes en reyes del universo.

NOTAS

1 *Tabaco y adolescentes: más vale prevenir.* 1992. Dolors Marín Tuyà. Unitat de Tabaquisme. Hospital Clínic i Provincial. Barcelona.

2 Consejo Comarcal del Pla d'Urgell (Lleida) 2009.

3 AECC, 2013.

14

Los porros, las pastillas y la cocaína

1. Acercándonos a la realidad

Nunca en la historia reciente los adolescentes tuvieron a su alcance una cantidad de drogas tan diversa. En nuestra sociedad del bienestar su consumo se ha integrado en la cultura del ocio, en los fines de semana de muchos jóvenes. Se extiende, igualmente, el policonsumo, los adolescentes que consumen drogas acostumbran a alternarlas: porros con alcohol, cocaína con drogas de síntesis. Quienes las consumen no son, principalmente, marginados, sino adolescentes de familias estructuradas, estudiantes correctos, que buscan en sus momentos festivos pasarlo bien, convencidos de tener el control de la situación.

Actualmente unos 400.000 adolescentes tienen problemas de conducta por fumar porros habitualmente. Uno de cada cinco jóvenes entre 14 y 18 años ha consumido cannabis en los últimos treinta días. La edad de inicio en el consumo se sitúa en torno a los 14 años¹.

Existe una baja percepción de los jóvenes de 14 a 18 años sobre los riesgos de fumar porros, un consumo que ha aumentado en un 57 por 100 en los últimos 10 años y que ya casi se iguala al de cigarrillos. Más de un 50 por 100 afirman haber consumido hachís o marihuana.

Tras confirmarse que España lidera el ranking del consumo de drogas en Europa, los nuevos datos sobre los hábitos de los adolescentes no son muy optimistas. Cuatro chavales juntan 20 euros y pueden comprar hachís suficiente para diez porros en el fin de semana; reirán a carcajadas, harán tonterías y se evadirán de los problemas de la semana. Charlarán o compartirán videojuegos «colocados». ¿Alguien da más por 20 euros?².

Hoy, el cannabis ya no es la droga que sucede a varios años de fumar tabaco, se inician directamente con los porros.

El 47,2 por 100 de escolares de entre 14 y 18 años de edad de Cataluña aseguraban haber probado la marihuana en 2004, frente al 26,8 por 100 de estudiantes que lo reconocían diez años antes³.

Más de la mitad de los conductores da positivo en los test antidroga. El 56 por 100 de los controles que los agentes de la Agrupación de Tráfico realizaron entre el 9 y 15 de julio de 2012 en las carreteras españolas, dieron resultado positivo. La inmensa mayoría,

un 90 por 100, había consumido cocaína o cannabis. En total, los agentes de la Guardia Civil realizaron 101 controles de drogas a los 232.000 conductores que pararon durante la campaña «Tolerancia Cero» para realizarles pruebas de alcohol y drogas. 2.400 conductores dieron positivo en alcohol. Los controles son selectivos y se realizan cuando hay una conducción sospechosa pero los datos son preocupantes.

La mayoría de niños y adolescentes que consumen cannabis son perfectamente conscientes de que la hierba les perjudica intelectual y físicamente, pero ese detalle no les disuade de seguir fumando porros. Así lo indica un estudio realizado por la Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), en el que se ha entrevistado a 2.043 alumnos de 47 centros de enseñanza secundaria de la capital catalana. La edad de inicio en el consumo de cannabis se sitúa, como media, en los 13,4 años. El 92 por 100 de los chicos participantes en la investigación declararon haber obtenido la droga de forma gratuita, a partir de un compañero o un amigo⁴.

Los porros son tan populares, tienen tan pocos enemigos, están tan al alcance de la mano, que no es fortuito cómo se ha desarrollado su consumo, especialmente entre los adolescentes. No es raro ver menores consumiendo porros a la hora del patio en un instituto donde está absolutamente prohibido fumar, no es excepcional ver una hilera de siete u ocho personas que siguen a un conocido distribuidor de tales materias, no es extraño ver llegar a la policía porque desde el exterior se está produciendo algún tipo de transacción.

Los adolescentes, unas veces por la atracción de lo desconocido, otras por el riesgo que comporta y las más de ellas por la presión del grupo que te invita, acaban realizando la ceremonia de echar una calada profunda, retener el humo en los pulmones y expulsarlo con suavidad. Si ha fumado antes, puede tener una sensación placentera, preferentemente por la capacidad de sugestión; si no, puede acabar en una tos prolongada y molesta. Muchos terminarán ahí su contacto con los porros o el tabaco, pero un grupo significativo se verán envueltos en el consumo. Otros, que han acumulado actividades para sus horas libres, se sentirán menos tentados a quedarse en el parque de forma permanente.

Le seguirán invitando hasta que llegue su turno, porque nadie invita eternamente a fumar porros a un compañero. Llegará el momento de comprar, todo será fácil, todo estará en poder del adolescente con una facilidad que cuesta pensar que sea ilegal su venta, tan fácil como un paquete de cigarrillos, la diferencia estará en el precio. Hablando de precios, mientras el de los cigarrillos sube el del cannabis desciende de una forma significativa en el mercado.

Introducido en el mundo del consumo, el adolescente cambia de pandilla, aparecen nuevos amigos, llega a veces tarde a casa, cuestiona la autoridad con una rebeldía imprevista, descuida sus deberes... unos ojos brillantes y dilatados y un paso rápido hacia su habitación pueden ser un indicio para comenzar a preocuparse por el consumo de porros. No olvidemos que las mujeres hace ya tiempo que se igualaron a los hombres en

el número que consume porros de forma habitual; a veces se niega la evidencia por el convencimiento de que ellas no participan de la misma forma en el consumo.

Cuando el derivado de la marihuana causa un malestar físico, suficientemente grave como para ir de forma urgente al hospital, lo habitual es que la droga se haya comido disuelta en un pastel o en forma de magdalena. Los dulces con cannabis pueden provocar el descenso brusco de la tensión arterial, un desmayo súbito, náuseas, vómitos o, incluso, disminución del nivel de conciencia e insuficiencia respiratoria.

No todos los síntomas son evidentes. No a todos los padres les desaparece dinero del monedero y la mayoría no faltan a clase en el instituto. Son más normales los cambios de humor que no nos explicamos, aunque no siempre tengan esta causa, la mayoría dejan ver unos nuevos hábitos alimentarios o transforman su vestimenta. Las pupilas dilatadas deben provocar, en el silencio de los padres, el inicio de una estrategia para evitar tener un problema menos manejable en el futuro.

Cuando se llega a la conclusión de que un hijo ha decidido permanecer en el consumo, que un adolescente fuma porros, cada familia, en función de sus ideas, elaborará la estrategia que estime más conveniente; aquí solamente encontraréis algunas reflexiones que no aspiran a convertirse en principios de actuación.

Son reconocidos los efectos psicoactivos que provoca su consumo: personas más desinhibidas, relajación, hilaridad... Ese sentimiento de encontrarse bien, de tener más alerta los sentidos, de reír con los amigos en bromas continuadas, de comunicarse con más facilidad, hace atractivo su consumo. Nadie niega su contribución a mitigar el dolor, como lo prueba el que sea parte del tratamiento de enfermos con este síntoma; en California, con una prescripción médica, se permite comprarlo en dispensarios autorizados. En Ámsterdam ya sabemos que era legal y se había convertido en uno de los viajes turísticos que hacían obligada la visita a los locales donde se consumía.

Algunos ven en el consumo de porros un primer paso en el cambio de amigos, en el salto a otras drogas más fuertes, en el fracaso en los estudios, en la rebeldía en casa, en la agresividad en el instituto, en los desarreglos en la comida, en la falta de concentración...; otros están investigando la influencia en los adolescentes alertando de enfermedades graves como consecuencia de su consumo, nosotros pensamos que algunas personas que se acercan al consumo de porros ya llevaban consigo el germen de los problemas futuros, pero que la mayoría de adolescentes los prueban de la misma forma que pudieron acercarse a su primer pitillo o a su primer botellón.

El tema sitúa el problema entre dos líneas de pensamiento irreconciliables de las se puede sacar una primera conclusión: no caerá el mundo, ni se destruirá la familia, porque un hijo adolescente haya probado unos porros, pero puede afectar de una forma directa a su rendimiento académico y a su comportamiento si generaliza su consumo.

Don José se ha acercado de nuevo con sus historias para aclararnos que esto no es una nueva moda:

—En los primeros años setenta, cuando Franco aún vivía, ya se extendía por

España el consumo de hachís en pipas de barro. El movimiento hippie contribuyó a facilitar su aceptación como parte de su filosofía, pero tanto en la universidad como en las cárceles no era un elemento muy extraño, aunque nada que ver con la magnitud que ha tomado en estos últimos años.

—Olistéis un porro y pensasteis que os habíais colocado —le contesta Aitor, que no cree que su abuelo haya probado los porros.

—No, no. Consumíamos pero en pequeñas cantidades porque el dinero no llegaba para excesos y uno al día hubiera sido un derroche no asumible para nuestra economía. Incluso algunos distribuían, a pesar de la amenaza de la cárcel. Yo llegué a tener guardado para un amigo un kilo de hachís, ya mezclado, listo para la venta y el consumo; toda una inconsciencia de joven que no percibe los peligros. Tapábamos con una manta la parte baja de la puerta de la calle para que no saliera el olor pues hasta el consumo estaba penalizado con la cárcel.

—¿Entonces, por qué lo criticáis tanto ahora? ¿Habéis olvidado lo que hacíais?

—Yo no he condenado nada, solamente exponía que ya existía antes, pero tengo mi opinión sobre las edades y la responsabilidad de las decisiones. Creo que no es malo retardar el consumo para tomar decisiones más conscientes y que, si decidís hacerlo, debería ser vuestro dinero el que se invirtiera en tales asuntos, no la paga de papá. Cuando fumaba ya ganaba mi dinero y hacía tiempo que había cumplido veinte años.

—No estamos en tus tiempos. Ahora tenemos dinero y lo gastamos en lo que nos gusta; además, mi padre siempre había tenido plantas de maría en la terraza hasta que yo me hice mayor que comenzó a retirarlas. Son falsos, dicen que es malo pero ellos lo consumen a nuestras espaldas —Juan, el padre de Aitor, es consumidor habitual pero ha intentado siempre que su afición se mantenga en la más estricta intimidad para evitar que su hijo observe su afición.

—Creo que vuestros padres tienen derecho a consumir porros, si es su decisión, y de hecho no está prohibido. Lo que no entiendo es que con catorce o quince años os creáis adultos con derecho a tener comportamientos de personas maduras. Cada cosa a su debido tiempo, yo tengo claro que la espera, muchas veces, hace más felices a las personas.

—Eso son discursos de las personas mayores para que hagamos lo que ellos quieren. Intentaré poner mis plantas en la terraza, le pediré ayuda a mi padre, me cuidará la cosecha y al final me la fumaré yo.

Si se desconocen las mezclas que se han producido en la elaboración de los porros que deleitan a algunos adolescentes, para ganar más dinero los intermediarios, no se puede llegar a imaginar que alguien aguante la tentación de abaratar costes en un laboratorio clandestino con millones de pastillas en producción y sin ningún control sobre sus componentes.

—Tómate esta pastilla, no pasa nada, te ayudará a aguantar la juerga de toda la noche.

—Prefiero divertirme sin tomar nada, no me fío de lo que hayan puesto dentro.

—Son buenas, las tomamos el otro día y lo pasamos genial. Si no te has colocado nunca o no tienes dinero, no insisto, el respeto ante todo. ¡No seas infantil y disfruta de la vida!

Le han picado donde le duele a sus diecisésis años, se ha colado en la discoteca y necesita aparentar que es más mayor.

—Ya he tomado unas cuantas veces pero no me apetece.

—¡Anda ya, con lo bien que se pone uno! ¿Vas a decir que no te apetece si las has probado? Son buenas, te invito a una, hoy por tí mañana por mí —sabe que no se ha colocado nunca con pastillas y que a lo más que ha llegado ha sido a darle una calada a un cigarrillo de hachís mezclado con tabaco rubio.

—Tomaré una para que te quedes tranquilo, pero prométeme que vigilarás que no pierda el control.

—No te preocupes, estamos todos juntos, no pasará nada, pero no olvides beber mucha agua. Toma esta botella, yo ya vengo preparado, los de la barra son unos chorizos, la cobran a precio de cubalibre. ¡Nos reiremos hasta el amanecer!

Comenzará a sentirse bien con todo el mundo, cariñoso, con una energía suplementaria, y hasta puede sentir alucinaciones y perder el control. Ha tomado una pastilla de éxtasis sin conocer su nombre, puede ser un primer contacto que repetirá si no hay ningún percance y necesita sentirse parte del mundo que forman sus compañeros de juerga.

Éxtasis (MDMA), ketamina, LSD (ésta nos suena), anfetaminas, GHB, MDA, MDEA y MBDB, DOM y DOB, 2-CB, SMARTDRUGS, Mitsubishi, Ferrari, Mistol, Círculo, Euro, Yin Yan, Mariposas, El Fary, Rolling Stone... no se puede llegar a conocerlas todas, solamente saber que existen tantas, y con tantas mezclas, que es una suerte que no pasen más desgracias. Quizá no sean muy irresponsables nuestros adolescentes cuando, teniendo tantas tentaciones en su entorno cercano, van saliendo año tras año, creciendo, hacia adelante.

España no sólo es el mayor punto de entrada a Europa de la cocaína procedente de Latinoamérica, sino que también se ha convertido en el mayor consumidor de drogas de diseño, de cocaína y de hachís de toda la Unión Europea⁵. La droga más frecuentemente consumida, con mucha diferencia sobre el resto, continúa siendo el hachís, dado que un 17 por 100 de los jóvenes lo han consumido alguna vez en los últimos 12 meses, y el 10,5 por 100, en los últimos 30 días⁶.

Entre el 6 y el 10 por 100 de los escolares de 14 a 19 años admiten haberla probado alguna vez, y el 48 por 100 de las urgencias hospitalarias por la ingestión de sustancias psicoactivas las genera la cocaína⁷. En Europa, el **cannabis sigue siendo la sustancia más utilizada** con una prevalencia del 5,2 por 100, seguida por la cocaína, las anfetaminas y los opiáceos. España, por su parte, ha conseguido reducir hasta un punto porcentual en la prevalencia de **consumo de cocaína entre los jóvenes de 15 a 34 años**

(del 5,5 por 100 al 4,4 por 100). La cifra general también ha disminuido desde un 3,1 por 100 en 2008 a un 2,6 por 100 en 2010, pero pese a todo continúa siendo la más elevada de Europa, por encima de otros países con prevalencia alta como Reino Unido (2,2 por 100) o Dinamarca (0,9 por 100)⁸.

La **cocaína** es un polvo blanco que se obtiene secando las hojas de la planta de la coca. Los términos del argot para la cocaína son coca, nieve, marchosa, lady pura, pasta, blanca, perico, perica o farlopa. La cocaína puede aspirarse por la nariz, consumirse por vía oral, inyectarse o fumarse. El **crack** es el término aplicado a la cocaína de «base libre», que se prepara en pequeños gránulos o cristales (*rocks*) que se fuman a través de una pipa de agua. La cocaína es una sustancia que provoca que el individuo se sienta hiperestimulado, eufórico, lleno de energía y mentalmente alerta después de consumir la sustancia. Es una droga que origina una fuerte adicción y el desarrollo de graves problemas mentales y físicos.

La cocaína es la segunda droga que más se consume en Europa después del cannabis, y su uso en el continente se ha duplicado al pasar de los dos millones de adictos en 1998 a los 4,1 millones en 2008⁹. «El abuso de cocaína se está propagando desde Europa occidental a otras partes del continente. En algunos países, su consumo puede estar sustituyendo al de anfetaminas y éxtasis; por ejemplo, en Dinamarca, España y el Reino Unido, el aumento del consumo de cocaína coincidió con disminuciones en el nivel de abuso de anfetaminas», indica el informe de estupefacientes. España es también uno de los grandes puntos de entrada de la cocaína en Europa y es responsable de la incautación en aduanas de más del 50 por 100 de esa droga que llega al viejo continente. De las 34,9 toneladas incautadas en 2009 en Europa, España intervino casi 18 toneladas, aunque en toda Europa ha bajado el nivel de decomiso de esa droga.

Está al alcance de los jóvenes, tanto en el barrio como en la mayoría de discotecas. Está bien visto en muchos ambientes de clase alta su consumo. Es una sustancia que engancha con gran facilidad. Ven a los que consumen y, aparentemente, no perciben sino las risas y los efectos positivos de la cocaína; si además se habla de té de coca que está en los hoteles de ciudades en altitud, como Cuzco, si la mastican en los Andes para mantener la energía y adaptarse a la altura, tenemos un terreno abonado para todo menos para tener en cuenta sus peligros.

2. Buscando un camino

Don José se queda pensativo, él ha visto a sus alumnos fumar a escondidas durante todos estos años, les ha visto fumar en la calle y en el instituto, pero no tiene claro que sea una forma de ayudar a un adolescente ponerle los tiestos y las plantas de maría en la terraza de casa. ¡Las cuida el padre y se las fuma el hijo, buena distribución de responsabilidades!

A Don José le cuesta aceptar el ritmo de la sociedad actual. Valora positivamente muchas cosas pero no acaba de entender esta prisa por quemar etapas antes de alcanzar la madurez para ello. Piensa que se cometan muchos errores de juicio y sobre todo se pierden muchos placeres que hay que disfrutar cuando toca. Sabe de las prisas de los adolescentes, de sus inquietudes, pero no puede aceptar la actitud de los padres que parecen pensar que sus hijos tienen sólo derechos y no intentan enfrentarlos con sus límites y sus obligaciones. ¿Creerán que les quieren más que en otras generaciones?

Solamente apuntar tres reflexiones sin ánimo de condenar a nadie ni a nada:

- Un adolescente de 14/15 años no tiene madurez suficiente, ni física ni psicológicamente, para ser un consumidor habitual de porros.
- Para tener un consumo continuado necesitan un poder adquisitivo que escapa a una paga normal; no quedará otro remedio que los pequeños hurtos o los trapicheos de revender pequeñas cantidades. No queremos contemplar la posibilidad del padre que le dé más dinero para que fume cuantos porros quiera, tranquilo, y así evitar los peligros anteriores.
- Se impone un diálogo abierto para fijar los acuerdos. Deben ser conscientes de su edad, de los efectos que puede tener en su vida y en sus relaciones y de los límites que los padres quieren para ellos.

De la sabiduría en los planteamientos, sin mentiras absurdas porque ellos tienen información suficiente y mejor que la nuestra, y de la convicción con que se mantengan los principios educativos, dependerá la mayor o menor incidencia que se pueda tener en la evolución del joven en su contacto con estas sustancias. No se acabó el mundo por unos cuantos porros en el cuerpo de un adolescente, pero sí se puede deteriorar su evolución si acaban dominando su existencia diaria.

Se plantea llegar a acuerdos, no de ceder en los principios. Desde el convencimiento de que es imposible ponerle vallas al campo, por muy vaqueros que se crean algunos. Es sabido que, en los institutos donde se ha ejercido un fuerte control, algunos grupos de jóvenes acuden a las pastillas, que no echan humo, son más fáciles de transportar, no huelen y solamente tienen un acompañante aceptado socialmente: el agua.

—¡La llevan hasta los profesores para aliviar su garganta de las explicaciones!

—¡No todas las botellas de agua esconden el consumo de pastillas!

Este libro no pretende informar sobre las drogas más allá de buscar una postura coherente respecto a los adolescentes que, cargados de energía, acuden a la noche buscando romper con la rutina y deseosos de disfrutar a tope de la vida. Muchos contribuyen a esa cultura hedonista de los adolescentes, cediendo excesivamente rápido a sus deseos o caprichos.

—¡Disfrutad!

—La vida son dos días.

—Nosotros no teníamos vuestros medios, aprovechad la juventud.

- Si pillo este ambiente en mis tiempos, quemo el mundo.
- Si necesitas más dinero, pídelo, pero no te metas en líos.
- Puedes conseguir una paga extra si haces..., si sacas...

Lo tienen más fácil los hijos de familias acomodadas porque siempre pueden disponer de más dinero. Cuando las cosas se van complicando todavía tienen a la abuela, a los tíos, a los primos, para evitar transgredir las normas sociales. El que no tiene medios suficientes, o va más allá de sus posibilidades económicas en el consumo, se ve obligado a transitar por caminos mucho más peligrosos de donde no siempre es sencillo apartarse.

- Las drogas son atractivas y tienen unos efectos que llaman a su consumo. No se puede ignorar ni su atracción ni sus efectos placenteros.
- Se ha perdido el temor a sus consecuencias más peligrosas buscando el disfrutar del momento.
- Están al alcance de cualquiera, existe poco rechazo del ambiente social y los negociantes están ávidos de clientes nuevos.
- Las pandillas, muchas veces aquellas con más poder adquisitivo, son la mayor presión que reciben los adolescentes para introducirse en el mundo de las drogas.

3. Senderos para acertar

Antes estas situaciones, que resultan preocupantes para quien tiene un hijo entrando en la adolescencia, se deberían vigilar unos cuantos aspectos para no llegar a tener problemas muy graves:

- Educar a los hijos siempre en la responsabilidad. Son muchos los años que se tienen para preparar este tránsito hacia la vida adulta. «Disfrutemos de la niñez pero no olvidemos hacerles responsables en sus elecciones y conscientes de sus obligaciones.»
- Ejercer de padres. No se puede ir siempre de amigos y colegas, ni ser unos competidores con ellos en el consumo. Intentar no ser un modelo para introducirlos en el mundo de la drogadicción a esta edad. Ya decidirán ellos, con mayor madurez, su camino.
- Si se ha fumado un porro, ha tomado pastillas o se ha colocado una raya de cocaína no es para condenarlo de por vida, pero puede ser el momento de afrontar el problema y plantear soluciones, siempre desde la obligación de padres, no desde la popularidad de ser el parent más comprensivo.
- Estar pendientes de cambios de comportamiento y de humor, del dinero que maneja, de la modificación de sus hábitos, de temblores, sudores o pupilas dilatadas... Dudar muchas veces y comprobar que no nos hemos equivocado; no miremos para otro lado pensando que en nuestra casa no puede aparecer el

problema del consumo de drogas.

➤ Si todo se ha hecho grande, no lo dejéis crecer más. Si vuestro hijo ya no controla el consumo, ha perdido la estabilidad e incluso os amenaza físicamente por la falta de liquidez para acceder a sus compras, es evidente que se debe acudir a un especialista, no contemporizar con la adicción de los hijos. Necesita desengancharse, está pillado, hay que ayudarle a salir. Estar presentes siempre con el cariño, pero situados en el lugar que corresponde, aunque produzca a veces dolor.

El mejor de los mundos posible es aquel en que la azarosa vida del adolescente sale íntegra de su contacto con las drogas y se mantiene dueño de sí mismo para seguir madurando. No hace falta decir que proporcionando libertad en las dosis adecuadas y controlando los horarios, con la flexibilidad suficiente, le regaláis armas con las que el joven combatirá mejor los peligros.

➤ No saldrás más de noche.
➤ Así sólo conseguirás acabar en la cárcel.
➤ Ni un duro más de paga, gana el dinero para tus vicios.
➤ Si sales por esa puerta, no vuelvas a entrar.
➤ ¿Así pagas lo que hemos hecho por ti?
➤ Mira tus hermanos cómo lo han hecho y tú nos llenas de vergüenza.

Tantas frases que deberían haber sido controladas para no apartar aún más a los hijos que pueden encontrarse en dificultades serias por su dependencia del consumo de drogas. Pero no está la solución en vuestras manos, son ellos los que tienen que tomar sus decisiones y vosotros esperar que éstas sean razonables.

Cuando las mentiras superan ampliamente a la verdades, cuando niegan su relación con las drogas y vosotros hace tiempo que sabéis que andan cerca de ellas, cuando a la falta de respeto se unen las amenazas de marchar de casa, es posible que, además de acudir a un especialista en drogadicciones, también debáis adoptar una postura de fuerza para obligar al joven a plantearse la situación.

Ya hemos señalado que un grupo muy significativo de jóvenes no tiene contacto con las drogas, o tiene un contacto esporádico con ellas, pero preocupa la facilidad con la que pueden acercarse a ellas y la impunidad con la que ellas pueden llegar a tentar a los adolescentes.

A veces los padres se enteran por una cuantiosa multa impuesta por la policía, en un parque público de la ciudad, que su hijo, con su pandilla de amigos, consume porros. Muchos padres atacan a la policía por dedicarse a poner multas a muchachos indefensos que no molestan a nadie y los adolescentes pueden llegar a pensar que se apoya su conducta. Es un buen momento para exigirles responsabilidades, sinceridad y decisiones. Si la decisión es esconderse mejor en el parque para que no les pille la policía o alquilar

un garaje entre los amigos para estar seguros de su intimidad, se tendrá que pensar que no es el frío de la calle el que motiva a vuestros hijos. Si la sinceridad es reconocer los hechos a medias, debemos estar recelosos ante sus disculpas.

—Era la primera vez.

—Solamente le di una calada.

—No fumamos casi nunca pero el otro día un amigo tenía...

Si la responsabilidad consiste en que el padre pague la multa y quede en el aire una inconcreta amenaza de que le será descontada de sus asignaciones semanales, no se habrá atajado el problema que se ha planteado con el rigor necesario.

Si el propósito del joven es colocarse con pastillas o cocaína, porque así la policía no percibirá el humo, acabará introduciéndose en otro mundo más peligroso y con más probabilidades de adicción.

No son la mayoría, pero los que se inician a una edad temprana y quedan enganchados en su uso deben preocupar seriamente a sus padres; se necesita ser conscientes del problema y, desde la tranquilidad, conseguir que acudan a un especialista para dejarse ayudar.

4. Proponiendo soluciones

1. Ejercer de padres, no de colegas. Los adolescentes ni tienen la edad ni el desarrollo necesario para ser condescendientes o dubitativos con ellos en el tema de las drogas.
2. Está tan extendido su consumo que se puede esperar algún problema en cualquier adolescente. No dejar crecer el problema cuando se perciban los primeros síntomas puede ser la clave para acercarse con éxito a una solución.
3. Sus efectos placenteros inmediatos hacen poco convincente el discurso del miedo a los efectos futuros, pueden ser clave sus aficiones porque determinarán las personas con quienes formará su grupo de amigos.
4. Intentar justificar sus comportamientos, o dejar en castigos inconcretos sus consecuencias, no ayudará a prevenir el avance de su consumo.
5. No olvidar que los gritos, las amenazas que no se cumplen y perder el control los padres les proporciona excesiva ventaja. Los pactos, tras una postura firme, las actividades deportivas, un mayor contacto con los hijos y compartir actividades, pueden ser formas de prevenir la instalación del hábito en el adolescente.

NOTAS

1 Cadena Ser. 21/10/2011.

2 Marihuana blog. 15/8/2011.

3

http://www20.gencat.cat/docs/interior/Home/El%20Departament/Publicacions/Seguretat/Estudis%20i%20enquest%202006/Docs/informe_ECESC_%202005-2006_esp.pdf.

4 *El Periódico*. 3/9/2008. Salud.

5 29/2/2008. *La Voz de Galicia*.

6 Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid del año 2012 (15-16 años).

7 *El Mundo*. 26/7/2012.

8 «Informe Mundial de Drogas 2012», elaborado por la ONU.

9 Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes.

15

El alcohol. El botellón y los menores

1. Acercándonos a la realidad

El consumo excesivo de alcohol es, actualmente, el problema de hábitos de salud más serio que tienen los adolescentes y jóvenes españoles. Muchas familias se espantan cuando oyen hablar de drogas, pero bromean claramente cuando su hijo bebe un poco de cava en una boda o comunión y se pone alegre con sus efectos.

La sociedad no tiene presente el peligro futuro que pueden representar todos esos vinos con gaseosa y esa sidra o cava que acercamos a los menores. Se está creando un clima de permisividad que, según están los tiempos, puede ayudar a ese hijo, consentido y sin miedo, a acercarse seriamente al alcohol con su pandilla los fines de semana.

Los datos son, en el mejor de los casos, preocupantes:

El 34 por 100 de los adolescentes de entre 12 y 18 años de edad de España se sube en coches de conductores bebedores de alcohol y lo hace sabiéndolo, según los resultados del Informe Proyecto Alba, un programa pedagógico impartido por la Fundación Alcohol y Sociedad en los centros educativos.

Otra de las preocupaciones de esta entidad es aplazar la edad en que los adolescentes empiezan a probar las bebidas alcohólicas. Hace dos años la edad media de inicio era a los 14-13 años, aunque un 5 por 100 de los adolescentes habían probado el alcohol antes de los 10 años, según Altarriba. «La mayoría se inician en las fiestas familiares, porque a los propios padres les hace gracia que prueben un “culito” de una copa de cava o vino.» «Estos ritos iniciáticos tienen efectos posteriores, ya que ayudan a desdramatizar el hecho de acercarse al alcohol.»

El consumo excesivo de alcohol en una misma ocasión (adaptación del término anglosajón «binge drinking»), definido en este estudio como el consumo de 60 o más cc puros de alcohol (por ejemplo, 6 cervezas) en un corto período de tiempo (una tarde o una noche), tiene gran importancia en esta edad por su relación con efectos agudos, como las intoxicaciones etílicas, los accidentes de tráfico y la violencia. El 31,9 por 100 de los entrevistados afirman haber realizado algún consumo excesivo en los últimos 30 días¹.

Según el estudio «Juventud y alcohol» de la Fundación Pfizer del año 2012, los adolescentes comienzan a beber a una edad media de 13,7 años (los padres creen que a los 15) y lo hacen con la pandilla de amigos. De los jóvenes entre 16 y 18 años casi la mitad (49 por 100) consumen alcohol cada semana y se han emborrachado en el último

año, mientras que los padres lo creen así solamente en un 5,2 por 100 de los casos.

La mayoría optan por licores de alta graduación y los adquieren en grandes o medianas superficies (40 por 100), en los bares (20 por 100) o en tiendas (11 por 100). Suelen beber en las calles, plazas y parques (41,5 por 100) o en una casa, propia o ajena (33 por 100). Sólo uno de cada cuatro jóvenes que consumen alcohol querría dejar de beber a pesar de ser conscientes de sus efectos nocivos.

La mayoría de los entrevistados dicen no hablar nunca o casi nunca sobre el consumo de alcohol con sus padres y los profesores piensan que es un problema fundamentalmente de las familias.

Cinco de cada diez padres de jóvenes españoles menores de edad que consumen alcohol reconocen que les permiten tomar esta sustancia. Un grado de permisividad que es del 25 por 100 en el caso de los adolescentes de 12 a 15 años y de entre el 67 por 100 y 69 por 100 en el segmento de 16 a 18 años².

—*Padres que ante un problema manifiesto con el alcohol niegan que sus hijos beban, o dicen que a sus hijos les han echado algo en la copa, nos parece el argumento de un cuento de hadas, pero son reales, lo he vivido en las sesiones de tutoría en decenas de casos* —don José sabe de las dificultades de los padres para asumir la realidad de sus vástagos.

Son datos para mover a la reflexión. No pueden consumir alcohol en esas cantidades unos adolescentes en pleno desarrollo. Son borracheras que les hacen perder el control, instaurar la intrepidez como norma y, más veces de las deseadas, acabar con un coma etílico y una llamada a los padres para acudir al hospital.

—*Era gracioso el botellón, lo veía como una protesta contra los precios abusivos de los centros de ocio nocturno. Los adolescentes no tienen lugares donde reunirse y aprovechan los parques y calles para divertirse* —don José tenía una tolerancia mucho mayor hace años cuando el fenómeno le recordaba a aquellos conciertos al aire libre de los años setenta.

—*No es bonito ver a Aitor vomitando a la puerta de casa, intentar acertar con la llave en la cerradura y despertar, sin acordarse de nada, a la hora de comer después de una noche de juerga* —Nuria está tan cansada de los fines de semana de su hijo como de sus pocas ganas de centrarse en los estudios.

—*Estoy de acuerdo contigo, el botellón se ha generalizado y ha pasado a ser una cita semanal rutinaria con el alcohol, molestan a los vecinos y juegan con el peligro, a ver quién hace la barbaridad más gorda o provoca la risa de sus compañeros de juerga. Muchos hemos bebido en exceso alguna vez, o muchas veces, pero no a una edad tan temprana y de forma tan periódica.*

A veces no se tienen en cuenta las edades de las que estamos hablando, la cantidad que se consume en cada borrachera y su frecuencia, más de una vez a la semana.

Don José vuelve a bajar la cabeza, apesadumbrado, cuando le pedimos su opinión.

—*No se percibe la diferencia de edad en el inicio del consumo del alcohol. Antes*

podía darnos nuestra madre una galleta mojada en una copita de vino dulce para dormir e incluso podíamos probar cualquiera de los licores que había en casa si se descuidaban. El afán de descubrir sus efectos, la atracción de lo prohibido, la necesidad de entretenernos, han llenado de anécdotas nuestros recuerdos con el licor en estos años.

—Entonces ¿por qué lo ve ahora tan mal?

—*Creo que antes era una anécdota y ahora se ha constituido en costumbre poco menos que obligada en el encuentro con el fin de semana y ha aumentado la cantidad de una forma desmesurada.*

—*Nos lo pasamos bien, es más barato y los padres no son tan carcas como usted. Mi madre me compra el alcohol para llevar al botellón con los amigos* —Aitor ha herido a su abuelo, no tanto por lo de carca como por enterarse de lo que Nuria hace.

—*Eso quería explicarte. Solamente faltaba que al lado de las lechugas, el pan o la masa para la pizza, apareciese el ron y la absenta para el hijo que se va de marcha.*

—*Así tienen controlado qué bebemos, aunque andan bastante despistados en cuanto a la cantidad. Nos dicen que hagamos que bebemos o que en cada trago seamos prudentes. ¡Se piensan que se puede engañar a la peña!*

—*Pues, aunque no te guste, a mí me parece que no se puede comenzar a beber a estas edades, mucho menos con la aceptación franciscana de los padres. Algo se ha perdido en el camino, puede ser el norte, el respeto, la medida, el control, o todas las cosas a un tiempo.*

—*No pasa nada por beber un día o dos a la semana. Nos reímos mogollón del primero que agarra la turca y salimos baratos. Además, ahora ya vienen chicas y sirve para relacionarse.*

—*Creo que esa excusa de la timidez para beber sin control está pasada de moda, como dices tú. Reconoced que os habéis enganchado al alcohol como otros a la coca o a los porros.*

—*No es lo mismo. Y no mezclamos mucho, que es peligroso, pero algún porro no lo desechamos.*

He pasado muchas horas hablando con los adolescentes y los jóvenes sobre este tema y he llegado a la conclusión de que esta sociedad tiene un problema de salud pública. Los adolescentes se han impuesto el hábito de beber de forma descontrolada en un número significativo y, sobre todo, a una edad excesivamente temprana.

Está por saber qué consecuencias tendrá este fenómeno nuevo en el futuro de estas personas y de sus descendientes, tampoco podemos establecer la relación entre la violencia que aparece en excesivas localidades y la ingesta masiva de alcohol. Nadie sabe hasta cuándo los menores de edad, muy menores, pueden caminar borrachos por la calle sin que llamen la atención.

—*No somos los únicos, los ingleses nos ganan en el tema del alcohol. Y éstos casi inventaron esta sociedad, no son del Tercer Mundo* —se defiende el nieto que toma el

asunto como propio.

No anda mal de información:

El 33 por 100 de niños de 13 o menos años del Reino Unido aseguran haberse emborrachado al menos en dos ocasiones en un año, según estos datos, que incluyen una comparativa entre los 30 países de la OCDE, entre los cuales se encuentra España. Si nos situamos en las chicas de 15 años británicas, el porcentaje se eleva ya al 50 por 100.

—*También registran las tasas más altas de embarazos no deseados en el mundo con estadísticas «fiables»* —don José también tiene datos recientes recogidos en sus horas de lectura y deja caer la relación del alcohol y el sexo sin prevención.

No se puede discutir la magnitud del problema. Todos los datos indican que el botellón surgió como un movimiento simpático, con cierto tono de protesta, en el que grupos de jóvenes se juntaban para contar chistes, hacer bromas, buscar compañía y suplir la falta de alternativas de lugares de esparcimiento en nuestra sociedad para estas edades.

Hasta aquí todo dentro de los cauces que podían aceptar los padres. El problema surge cuando la botella se convierte en el protagonista principal de su propia fiesta, el botellón. El alcohol, cuanto más mejor, será el habitante distinguido de dichos envases y la rutina del fin de semana, el acomodo que ha encontrado un número significativo de jóvenes y de adolescentes para sus diversiones.

Beber hasta sentirse mal, comas etílicos esporádicos, hospitales en alerta cuando se celebra una de sus macrofiestas, algo sucedió en el camino para que lo que comenzó siendo una diversión alternativa, y de suave protesta, se haya convertido en un problema grave de salud y, en algunos casos, de seguridad ciudadana.

Ellos no quieren renunciar al espacio conquistado en la calle. Los vecinos prefieren mudarse de vivienda o poner doble cristal y aire acondicionado antes que enfrentarse con su descontrol. ¿Se necesitan desgracias para ir tomando conciencia de que no es un problema de los hijos sino de la sociedad?

Los padres no pueden seguir echando la culpa a los amigos de que su hijo se emborrache los fines de semana. Los padres no pueden ver cómo su hijo adolescente es ingresado con un coma etílico en un hospital y el fin de semana siguiente le sucede lo mismo a un amigo o de nuevo al cabo de un mes ambos vuelven a las andadas. Los padres no pueden justificar la bebida de sus hijos basándose en el argumento de que los otros también beben.

Pero no se puede ignorar la realidad, la mayoría de los adolescentes y jóvenes de esta sociedad no se emborrachan cada semana. Existen muchos adolescentes que no prueban el alcohol, ni fuman porros. Es importante hacer sitio a estas personas en las estadísticas y resaltar lo difícil que es mantener una postura que no sigue la corriente más popular entre los adolescentes. ¿Cómo ser popular si no bebes, si no fumas? ¿Cómo ser mayor solamente haciendo deporte o paseando con los amigos? Esta sociedad está dejando que acosen a los que no siguen el camino que imponen aquellos que han hecho de la prisa su

habitación y de su salud un gasto que piensan no acabará nunca con sus ahorros.

Debe existir un movimiento ciudadano que comience a exigir cambios. No es labor de este capítulo analizar las causas de estos hábitos, ni de juzgar el comportamiento de los jóvenes, pero podría suceder que en muchos casos están pidiendo a la sociedad y a sus familias que les hagan más caso.

2. Buscando un camino

Ante esta realidad hay cosas que parecen más razonables que otras:

- No se puede aprobar que lleguen a perder el control con el alcohol.
- Se debe tener claro e intentar transmitirlo a los adolescentes que, aunque sea legal, es una droga posiblemente más peligrosa que la mayoría de las otras.
- Es conveniente transmitir hasta dónde pueden llegar y los límites que intentáis que respeten. Los padres también son responsables de su salud y de su vida.
- Esta sociedad no puede consentir que públicamente unos adolescentes se emborrachen en la vía pública cuando está prohibida la venta de alcohol y tabaco a menores.
- Se deberían exigir medidas que hagan respetar las normas que están en vigor sobre el consumo de alcohol por menores de edad.
- Cuando vuestro hijo/a tiene algún incidente por este tipo de cosas no acudáis, muy dignos, a justificarle e intentar demostrar su inocencia. Pensad vuestras afirmaciones:
 - Deberían perseguir a los delincuentes.
 - El instituto lo que tendría que hacer es controlar que no pasen estas cosas.
 - No te preocupes, hijo, que ya está arreglado.
 - ¿He tenido que venir hasta aquí solamente para que me digan que mi hijo ha bebido un poco de alcohol y, jugando, ha roto un escaparate?

Cuando se observa el comportamiento de los otros es fácil criticarlo; cuando se analizan las propias actuaciones, muchas veces parece que algunos padres han perdido la capacidad de razonar. Poco a poco debe cambiar la condescendencia social y paterna con determinados comportamientos. A la sociedad se le está escapando de las manos el control de la educación de los adolescentes en excesivos casos. Éste es un tema público, claramente dañino para los adolescentes, no intentemos poner trabas a quienes hacen algo para mitigarlo. Ayudar a que quienes deben velar por la salud puedan actuar sabiéndose apoyados, y no sospechando que están perdiendo votos, facilitaría alguna posible solución.

3. Senderos para acertar

Evidentemente tenemos que buscar alternativas:

- Compartir tiempo con nuestros hijos.
- Buscar actividades deportivas que les motiven. Con la repetición de la idea se desea destacar su importancia.
- Crear hábitos de contacto con la naturaleza.
- Apuntarlos a grupos de actividades al aire libre, con salidas de fin de semana de excursión, que les ayuden a tener relación con otros intereses.
- Exigir trabajo para los jóvenes, un futuro con esperanza.

No es fácil arreglar el mundo del botellón pero sí iniciar una reflexión que nos prepare para enfrentar los problemas con un cierto grado de realismo:

—Todos lo hacen, no voy a ser el raro del grupo.

No, la mayoría no lo hacen.

—Todos llegan de madrugada.

No todos llegan de madrugada y la mayoría acepta un horario que sus padres consideran conveniente para su edad.

—Todos lo hemos hecho, no es tan importante.

No lo hemos hecho en esta medida ni a estas edades. La sociedad cambia, es verdad, pero se debería intentar que no fuera para peor.

Se puede ser optimista, el contacto con los adolescentes acostumbra a demostrar que son tremadamente moldeables y que se dejan influir en muchos de sus hábitos y formas de enfrentarse a la vida. Tendrán sus ideas, su carácter, su pronto, pero si mantenéis una línea coherente en su educación, podréis sentirlos satisfechos muchas veces de los logros obtenidos.

Lo que más echan de menos es el cariño y la compañía. No pueden demostrarlo, porque su autoestima no está para esos lujos, pero vosotros debéis tenerlo en cuenta, aunque en muchos momentos sea muy difícil imaginarlo siquiera.

Lo que más necesitan es un norte para no desviarse excesivamente y unas normas claras que respetar. El saber a qué atenerse en cada momento les reportará seguridad, algo que agradecerán en estos años en que abundan las incertidumbres.

Lo que no quieren es tener amigos en lugar de padres. Necesitan las figuras paterna y materna, tanto para luchar por alejarse, creando su propia vida, como para apoyarse en ella. No los perderéis, ni marcharán antes, por mostrarles sus obligaciones y, desde el pacto, hacer respetar vuestras opiniones. No se puede tener miedo a ser generosos con los hijos y renunciar a regalarles unos principios de respeto y cariño hacia los demás y, sobre todo, hacia sí mismos. Seréis menos populares hoy, pero el resultado de vuestra educación debe reconfortarlos, porque os atrevisteis en tiempos difíciles a no renunciar a ser, de verdad, padres.

Siempre queda la esperanza de que aquellos, los menos, que abandonaron su función intenten recuperarla cuanto antes para hacer más felices a sus hijos.

¡No es pecado brindar con agua! Esta España tan nuestra ha sido amiga del vino demasiados siglos.

4. Proponiendo soluciones

1. No minimizar los efectos dañinos del alcohol, aunque quede feo que el que predica no se aleje de los líquidos etílicos.
2. Hacer de la edad temprana, y de las leyes, un escudo que nos permita dialogar e imponer normas desde el razonamiento.
3. El mejor regalo a la lucha contra las noches en vela es tener actividades de obligado cumplimiento el sábado y el domingo por la mañana, y si son actividades atractivas que les agradan, mucho mejor.
4. No facilitar en exceso espacios donde el consumo sea casi inevitable. Los locales alquilados por grupos de jóvenes muchas veces son solamente el botellón del parque pero sin el frío del invierno y sin la policía.
5. Si se convierte en un hábito duradero, existe un problema de salud que debería ser tratado por un especialista. No conviene olvidar que las mujeres también están incluidas en este capítulo y que su ingesta de alcohol puede igualar en cantidad a la del personal masculino.
6. Es conveniente prevenir los efectos del alcohol en sus comportamientos sexuales y procurar evitar que tengan acceso a vehículos conducidos por personas afectadas por el exceso de bebida. A veces será el dinero de un taxi y otras unas horas menos de sueño pero hasta que pase el problema se pueden vigilar consecuencias más severas. ¡No olvidar que siempre hay un tren cerca!

NOTAS

1 Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid del año 2012 (15-16 años).

2 Fundación Pfizer. «Juventud y alcohol» de 2012.

16

La violencia con los padres

1. Acercándonos a la realidad

Los ciudadanos del bienestar, generalmente, tenemos poca resistencia a la frustración y exigimos resultados de éxito inmediato y evidente. En ocasiones la respuesta conductual o la vivencia del fracaso y de frustración se expresará mediante la irritabilidad, la agresividad y la violencia¹.

Desde 2007 a 2011 más de 17.000 menores de más de 14 años han sido procesados en España por agredir —física o psicológicamente— a sus progenitores durante la convivencia².

Cada una de esas 17.000 familias ha pasado un auténtico calvario hasta decidirse a denunciar a sus propios hijos, han visto peligrar sus vidas o su patrimonio, se han sentido culpables por no haberles educado bien e intentaron ocultar esta situación hasta rozar el límite de sus fuerzas. Podéis imaginaros el volumen de familias que padece este drama y que guarda silencio por el qué dirán o porque esperan que mañana comenzará a enderezarse la situación conflictiva. Se calcula que solamente una de cada diez familias acude a denunciar las agresiones de sus hijos.

—Los padres mandaban en los amigos que teníamos, en nuestros horarios, en nuestras expresiones, en la forma de vestir o de divertirnos. En algunos lugares, en la segunda mitad del siglo XX, los padres decidían que sería su hijo/a (cura, militar o monja) y otorgaban su consentimiento a los matrimonios en función de los intereses económicos de la familia. El castigo físico era una respuesta a la rebeldía y el castigo social el apoyo que necesitaba su autoritarismo para mantenerse vivo. Todos teníamos interiorizado el valor de la autoridad y el respeto a los mayores —don José recuerda aquel respeto sagrado de los hijos hacia los padres que hoy está siendo puesto en cuestión por la sociedad del bienestar.

—Ese respeto debería mantenerse. Hemos perdido el norte y les consentimos todo. Algunas de mis amigas no permitirían que su marido les pusiera la mano encima y ocultan que sus hijos las maltratan con un descaro increíble —comenta Nuria, la madre de Aitor, que está preocupada por las respuestas y ataques que recibe de su hijo y que a veces son insultos manifiestos y amenazas veladas, pero amenazas.

Muchos hijos se han apoderado del domicilio familiar, no admiten normas y son pequeños dictadores del comportamiento de los demás. Los padres se sienten culpables y justifican sus actos esperando que sea una crisis temporal. Ya no encontrarán soluciones

porque la situación se les ha ido de las manos y necesitarán ayuda para enderezar la convivencia.

2. Buscando un camino

Cuando aparecen estos problemas solamente acostumbra a analizarse el momento, sumamente desagradable, en que la convivencia de una familia es destruida por un joven que parece no tener conciencia del daño que inflige a sus progenitores, pero es necesario remontarse a unos años atrás para tener una visión más objetiva del conjunto de la problemática.

Nuestra sociedad está sobreprotegiendo a los niños, y los padres han olvidado que, además de procurar el bienestar de sus hijos, son los responsables de educarlos. Dándoles todo lo que piden al primer grito no se conseguirá, en la mayoría de los casos, otra cosa que un segundo grito más intenso y una demanda más urgente de ser atendidos. Cuando la costumbre de alcanzar lo que desean ha sido asimilada por el adolescente no será fácil que acepte vuestra negación a concederles lo que piden. Todos los días se ve a niños montar escándalos en la calle porque han aprendido que sus padres ceden a sus caprichos por la preocupación del qué dirán, y cada día es menos raro que el niño comience a pegar patadas o manotazos a sus progenitores cuando, después de llorar, no consiguen aún llegar a su objetivo.

Es bueno establecer las normas desde un principio y atajar los problemas desde la infancia; después cada vez será más difícil que puedan aceptar nuestra autoridad y respetarla. Un niño que no sabe aceptar un no puede convertirse en un adolescente que utilice su fuerza física ejerciendo la violencia para conseguir lo que, mentalmente, tiene claro que le pertenece. No se debería reír como una gracia un manotazo de un niño de un año, no parece conveniente sonreír cuando suelta una patada a los dos años, no parece educativo detener una rabieta concediéndole lo que pide de esa forma, llorando, pataleando o a gritos. Se deberían tener las ideas claras sobre nuestro comportamiento y reacciones, al menos preocuparnos tanto como lo hacemos con la forma de alimentarlo con corrección.

No es un secreto que los padres tienen una labor muy difícil en una sociedad que ha perdido los principios que la regían. Entre el autoritarismo y la permisividad total es muy difícil encontrar el equilibrio pero debemos estar convencidos de que hacer esperar de vez en cuando lo que desean formará más su carácter que concederles cuanto quieren sin espera. Su nivel de frustración será muy bajo y el sufrimiento que se puede provocar, cuando se hagan mayores, será peor.

Un hogar donde se respira cariño y equilibrio, donde las normas de convivencia están claras, donde las responsabilidades de cada miembro están delimitadas hará más fácil el desarrollo positivo de los hijos. Deben existir los horarios, obligaciones familiares, normas

de respeto, negación de aquellas cosas que, según el criterio de los padres, no tocan o no tocan en ese momento. Si el campo de juego está bien marcado, será más fácil dominar el partido.

A pesar de todo lo que se ha expuesto existen unos 170.000 adolescentes y jóvenes, entre ellos un número creciente de representantes del género femenino, que agreden a sus progenitores en el hogar. Algunos comienzan a los 10 años, otros han lanzado la primera silla a los 15, la mayoría hacen daño diariamente a sus padres, son prepotentes y egocéntricos y no están atormentados por ningún complejo de culpa. Los padres, los agredidos, son los que se sienten culpables porque creen que no les han educado correctamente y acaban asumiendo como un justo castigo las impertinencias impresentables de sus hijos.

Es complicado para una familia enfrentarse con el problema de la violencia de sus hijos y no les será fácil encontrar soluciones. Se tiende a pensar que a nosotros no nos insultarán nunca y que aquella silla no aprenderá a volar con violencia en nuestro comedor. Para evitar equivocaciones, mejor estar atentos a las transgresiones y encauzar la conducta del adolescente.

Es necesario controlar que asiste al instituto, que tiene un comportamiento aceptable, que respeta a sus compañeros y profesores y que cumple con sus obligaciones de trabajo en el estudio y en la familia.

—*Nosotros hemos hecho todo esto, creo que bastante bien. Aitor cumplía con sus deberes en todos los campos, era respetuoso y cariñoso, nos hacía sentir orgullo de lo bien que le habíamos educado* —Juan está muy preocupado de cómo desprecia Aitor a su madre y de los desplantes que tiene también con él cuando no le proporcionan el dinero o el tiempo que desea para satisfacer sus necesidades de juerga.

—*Últimamente lloro con mucha facilidad, no creo que merezca lo que me hace mi hijo, parece que he descendido a ser la que lava y cocina para el señorito; además, le compro el alcohol para sus borracheras de fin de semana y le pongo dinero en el bolsillo para que no trapichee con las drogas* —Nuria estaba orgullosa de las notas de su hijo y de su comportamiento, era una madre feliz hasta que el consumo de drogas y el alcohol hicieron su aparición en la vida de Aitor a la vuelta de un desengaño amoroso.

—*Creo que en general le han educado bien aunque ha estado muy sobreprotegido, al marchar su hermano, y está pasando por una racha mala; esperemos que no dure hasta los cuarenta* —don José ha visto cómo muchos de sus alumnos han pasado por etapas difíciles hasta que el trabajo o los estudios les dieron estabilidad.

Suele ser más frecuente que aparezcan estos conflictos en adolescentes de clase media-alta, no pensemos que estas cosas solamente pasan en los barrios marginales y en los colegios públicos. Es más fácil mimar, cuando se disfruta de la abundancia, que educar en la espera, ocupando el lugar de padres, si se le puede hacer sonreír entregándole lo que desea. No estáis libres de que el alcohol o las drogas se crucen en el camino de aquel bombón de hijo que os alegraba la vida, pero no olvidéis que los

trastornos en la alimentación, los ataques de sus compañeros, el juego en Internet, la adicción a las redes sociales o un grupo de amigos intolerantes pueden hacer llegar la violencia a vuestra casa con una facilidad asombrosa.

—*A veces me dan ganas de darle un bofetón para ver si reacciona y se da cuenta de lo que está haciendo. No puedo seguir dejando que se deteriore la convivencia en casa, veo a Nuria llorar y se me parte el alma, le hace daño y se marcha a sus juergas sin aparentar ningún arrepentimiento por lo que hace* —Juan sabe que será peor usar la violencia para frenar la violencia y comienza a darle vueltas a la posibilidad de denunciar su comportamiento si se niega a acudir a un especialista en conflictos familiares.

Los padres pueden tener unas grandes dotes de observador con los defectos de los hijos de los amigos o de los vecinos pero tardan demasiado tiempo en caer en la cuenta de las dificultades de los suyos. Es increíble la ceguera que padece el ser humano cuando no quiere aceptar los problemas que le afectan. Aquello de ver la paja en ojo ajeno y no percibir la viga en el propio está tan extendido que hace pensar que el ser humano apareció con algún mal congénito. ¡Se tardan siglos en percibir muchos de los problemas de los hijos! Los padres empiezan a vislumbrarlos cuando los profesores, amigos y vecinos ya están cansados de observarlos.

Quizá aquella alarma del despertador, para recordar que teníamos que hablar con los hijos, pueda ser enriquecida por la costumbre de obligarnos a estar unos minutos, cuando cae el día, mirando desde la distancia su comportamiento con la intención manifiesta de observar con objetividad.

Pero no siempre la violencia de los hijos hacia los padres, especialmente hacia las madres, es consecuencia directa de una educación basada en la permisividad y en la ausencia de límites. He observado en mi trabajo cómo en una misma familia unos hijos están cerca de la perfección y otros rozan el desastre, han disfrutado del mismo ambiente familiar, de las mismas normas y del cariño de sus padres y los comportamientos han sido diferentes. Evidentemente, no hay una sola variable para decidir el comportamiento de un adolescente.

Las experiencias personales, su carácter, sus tensiones, sus celos, sus envidias, sus desengaños, acaban conformando la personalidad de algunos adolescentes que no identifican claramente el bien y el mal, que no son conscientes del dolor que desencadenan en casa. Se convierten en seres que no aceptan con facilidad las normas, se acostumbran a mentir para conseguir sus fines, se muestran agresivos y hacen extremadamente difícil el trato con ellos.

Es muy probable que personas como Aitor reconduzcan su comportamiento porque fueron educados en los límites y en el cariño. El trabajo, el amor o unas vacaciones harán que el agua vuelva a su cauce y que Nuria y Juan puedan disfrutar de la madurez de su joven hijo mucho antes de lo que esperan.

Pero también cabe la posibilidad de que Aitor se quede encerrado en su nueva vida hedonista, llena de atractivos inmediatos. Sus amigos y amigas, sus borracheras, sus

juegos, su falta de esfuerzo, su vivir de la sopa boba son un atractivo que necesita un motivo para dejarlos olvidados. El trabajo de los jóvenes, con un 55 por 100 de paro juvenil a principios de 2013, no parece ser el antídoto que calmará mucho su agresividad. El atractivo cada día mayor de sus diversiones, que necesitan dinero en el bolsillo, les hará exigentes con su paga y tampoco frenará su violencia. Los gritos o los castigos físicos tampoco ayudarán a su agresividad de forma positiva.

3. Senderos para acertar

Detectar pronto el problema (el sofá de la distancia), consensuar un plan para establecer límites a conductas que no se pueden tolerar y no desestimar la posibilidad de acudir a un especialista o a la comisaría cuando vemos que la situación nos está desbordando son pasos necesarios para que no crezcan en exceso los problemas.

Si los padres se equivocaron en la educación que proporcionaron a sus hijos, no fue con la intención de hacerles daño. Nadie les examinó para esta difícil conducción. A veces quizás se ausentaron de sus vidas para conseguir más dinero para que vivieran mejor o quizás se olvidaron de ser padres que ponen límites a los desatinos de sus hijos, pero eso quedó lejos. No son los culpables únicos de lo que sucede pero son responsables de que los desaguisados no vayan a mayores.

No se debe permitir que un adolescente violento se adueñe de la casa e insulte y golpee con la tranquilidad de quien se cree con poder para hacerlo. Si esto sucede, habréis perdido para siempre su respeto y no disminuirá la culpabilidad si intentáis ocultar los hechos, primero a los educadores y a los amigos y, muchas veces, también a la pareja.

Son muchísimos esos 170.000 adolescentes y jóvenes que enturbian la paz de muchos hogares pero la mayoría, con sus brotes de rebeldía, acabarán cumpliendo las normas y respetando a quienes se preocupan por hacerles más fácil la existencia. Se debe valorar cuándo nuestros hijos cumplen con las expectativas realistas que tenéis puestas en ellos, pero no es conveniente olvidar sentarlos en el sofá unos minutos para evitar tropezar con una viga grande porque a los padres les cuesta ver cómo van creciendo los problemas de los hijos.

La sociedad transmite violencia y la instala en lo cotidiano, los adolescentes y jóvenes con las películas, sus juegos, las revistas, pueden acabar insensibilizándose ante ella. Repetir la idea del comienzo, cuando los niños molestan y se les deja ver aquellos dibujos violentos, cuando no se controlan sus primeros videojuegos, cuando la televisión está siempre funcionando en el salón, cuando... se están dando pasos para insensibilizarles frente a la violencia.

4. Proponiendo soluciones

1. No se puede permitir que un niño imponga con violencia sus caprichos. Reír sus manotazos, sus patadas o ceder ante los berrinches hará que vean en la violencia un instrumento para alcanzar sus fines.
2. Controlar los dibujos que ven, estar al tanto de los videojuegos que compran, influir en sus programas de televisión y exigir mostrar siempre respeto hacia las otras personas ayudará a que sean más sensibles ante la violencia.
3. Observar las faltas de respeto hacia otras personas y, sobre todo, a los miembros de la familia. Acostumbra a centrarse más este comportamiento en la madre, quizás por su menor fuerza física o por el machismo que sigue existiendo en nuestra sociedad.
4. Obligarse a tener un momento de distancia para ver con una cierta objetividad a nuestros hijos. Poner en cuestión vuestras percepciones que pueden estar distorsionadas por el cariño y por el sentimiento de culpa.
5. No dejar que pase el primer insulto. Si pensamos que ha sido una pérdida de nervios momentánea esperemos unas horas para enfrentarnos a la situación pero no unos años. Es inadmisible tolerar este comportamiento, no se debe olvidar que los padres son personas, además de padres, a las que hay que respetar.
6. Las sillas no vuelan en el primer enfrentamiento pero acabarán volando si no se cortan pronto los desprecios, insultos y exigencias.
7. Si los límites a su comportamiento no estaban claros, es hora de hacer un planteamiento serio de dónde están las líneas rojas que no se dejará que traspasen. Él debe conocerlas y tener claras las consecuencias que llegarán si no son respetadas.
8. Se acercan a 170.000 jóvenes, no seréis los primeros en enfrentarlos a este problema y quizás tampoco seáis tan culpables como habéis comenzado a pensar. Ya no es una enfermedad rara de la que avergonzaros. Es necesario acudir a un especialista que os ayude a pautar vuestra conducta ante las agresiones de los hijos. ¡No se puede dejar que insulten y maltraten a los padres!
9. Creer que la violencia es la solución solamente contribuirá a perpetuar y hacer más profundo el problema.
10. Si se traspasan los límites, se debe denunciar su comportamiento, porque será la manera de evitar sufrimientos mayores, si los primeros intentos fracasan.

¡Qué hermoso es tener hijos sin problemas! Si alguna vez algo se tuerce, no dejemos que crezca.

NOTAS

1 *Los rebeldes del bienestar*. Jordi Royo Isach. Alba Editorial, pág. 176.

2 Informe de la Fiscalía de Menores.

PARTE CUARTA

Cómo ayudarles a madurar

Educando en la responsabilidad

1. Acercándonos a la realidad

Esta sociedad ha pasado de un autoritarismo excesivo a una permisividad que, en muchos casos, roza la inconsciencia. El mejor regalo que se puede hacer a los adolescentes son unos padres con unos criterios claros que les hagan sentirse seguros al mismo tiempo que asumen progresivamente sus obligaciones.

Los padres tienen el deber de educar. No son solamente personas que proporcionan medios materiales, al adolescente y al joven, para que satisfagan sus necesidades y sus caprichos; son también los encargados de ayudarles a evolucionar hacia la madurez con sus normas y su cariño.

Últimamente se pone mucho énfasis en no traumatizar al niño, en satisfacer sus necesidades de forma inmediata y en no hacerle sufrir. Cada día estos niños van percibiendo una sociedad donde sus deseos son atendidos con celeridad y, como cualquiera persona haría, se acostumbran a vivir placenteramente. Muchas personas son conscientes de que, a la larga, se está educando a un niño con poca resistencia a la frustración y que tendrá que llorar muchas veces por el exceso de atenciones que recibió en sus primeros años.

2. Buscando un camino

Existen muchos momentos en que es bueno esperar un poquito para que mañana sea capaz de esperar un poco más. Se ha de conseguir que un biberón pueda calentarse sin que nuestro hijo monte un drama cada día o que respete un horario para acercarse a recibir el alimento del pecho de su madre. Puede ser que muchos padres no estén de acuerdo con esta reflexión sobre la alimentación, pero suele coincidir que quienes deciden correr, para llegar antes del primer llanto, tienen la misma actitud en muchos otros problemas de cada día. Son los primeros pasos para entrar en el camino de la superprotección que se ha comentado tantas veces.

La otra vertiente es trabajar sus hábitos y decidir sus obligaciones. Es muy difícil, y pone de los nervios, con las prisas, conseguir que un hijo recoja las cosas al acabar de jugar. Será un trabajo de muchos días hacerle ver que es uno de sus deberes y de largos meses interiorizar este hábito en su forma de vida. Dejar las zapatillas en su sitio, no tirar

papeles en la calle, pedir perdón si se equivoca, comer en un horario determinado y en una postura correcta, ver la tele según lo pactado, preparar su mochila, tener su mesa de estudio ordenada, poner la ropa sucia en la lavadora, respetar turnos de palabra, no gritar... tienen mucha faena los padres y necesitan horas con sus hijos para ir interiorizando la forma de vivir que desean para ellos.

Cada familia ha de decidir qué aspectos desea priorizar, pero el tiempo dedicado a asumir responsabilidades será un tiempo bien empleado, aunque a veces agote vuestra paciencia y tengáis que respirar hondo para no gritar. Cuando llegue la adolescencia todo será más fácil.

Pactar el tiempo y el gasto del móvil, adaptar los horarios a la edad, esperar a su aniversario para regalarle aquella ropa que quiere desde hace meses, el orden en su habitación... ¡tantas cosas serán muchísimo más sencillas si se ha evitado tener un niño mimado y consentido en casa! Si fuisteis detrás de él recogiendo lo que tiraba, si cedisteis ante aquellos llantos llenos de rabia y de sinrazón, si aplaudisteis actos que rozaban la falta de respeto hacia sus compañeros de juegos o de colegio o hacia los padres o abuelos, si..., lo tendrás más difícil para encauzar todos los problemas que vayan apareciendo.

3. Senderos para acertar

Cuando llega la adolescencia se acumulan los problemas a solucionar y, muchas veces, se deja que el tiempo les dé respuesta. Se debería planificar cómo ayudar a que asuman progresivamente sus responsabilidades y participen en las decisiones que les afectan. Acotar sus deberes con la familia les aportará madurez y más estabilidad. Si se han introducido buenos hábitos, antes de que su rebelión rompa todos los esquemas del hogar, será más factible mantener la convivencia.

Existen tantos problemas distintos como adolescentes, pero podemos detectar algunos lugares comunes.

3.1. El horario

Debe cambiar progresivamente en función de su edad y de las demandas del adolescente. Se puede, y se debe, consensuar teniendo en cuenta su madurez, debéis intentar ganar las primeras partidas en este campo porque si no, posiblemente, luego vendrán eternas noches de insomnio que conviene, al menos, no alimentar antes de que se conviertan en realidad.

Comer con la familia, descansar las horas suficientes, utilizar los móviles respetando el tiempo de trabajo y de descanso, llegar a casa antes de amanecer cuando sale con los amigos, tiempo de estudio, horas de televisión, posible ejercicio físico... ¡existen tantos

frentes abiertos que el adolescente parece dispuesto a derribar! Siempre desde el pacto, pero con unas líneas rojas que marquen el campo de acción. Los padres deben tener claro el objetivo y los hijos deben conocer las obligaciones y límites que marca la convivencia.

3.2. El orden

Ellos pueden querer vivir en su mundo pero viven también en el vuestro. No se debería dejar que impongan su concepto del orden y de la higiene, han de convivir con todos los miembros de la familia y eso supone ayudar a mantener un clima de respeto. No dejar cosas tiradas, ordenar mínimamente su habitación, introducir su ropa en la lavadora, aprender el funcionamiento de los aparatos de limpieza y utilizarlos. Queda muy bien que una persona haga el trabajo de poner orden y limpiar pero es más educativo que todos contribuyan; todos tienen horas de sobra para hacerlo, ¿por qué se suelen acostumbrar las personas a no utilizarlas en aquello que es necesario? ¿Se piensa que será negativo para nuestros adolescentes asumir la parte de responsabilidad que les corresponde? ¿De verdad siempre tiene que estudiar cuando llega el momento de colaborar en casa?

Hay que sentarse, de vez en cuando, a reflexionar sobre la forma en que intentaréis que asimilen sus obligaciones y repartirlas de forma equitativa entre vuestros hijos e hijas.

3.3. La paga

En cada familia se establecen unos gastos y el adolescente disfruta normalmente de una asignación semanal para gastarla en lo que le apetezca. Debe ser una cantidad equilibrada con la realidad económica y pensando siempre en que sea gestionada por el adolescente, no se debe utilizar la generosidad en este apartado, aunque se tengan medios suficientes. Mejor ser generosos en besos y en tiempo que en una asignación desmesurada.

Deben aprender a valorar su paga como algo que pueden perder si no atienden sus obligaciones con quienes se la proporcionan. Deben tener conciencia del trabajo que cuesta ganar el dinero, sin pasarles por la cara cada día nuestro esfuerzo pero sin ocultar las dificultades que existen hoy en día para conseguirlo. Normalmente los padres que tienen una situación muy holgada económica son los que mejor desarrollan esta labor, mientras que aquellos hogares que tienen dificultades para llegar a fin de mes parecen avergonzarse de ello y no son capaces de implicar a sus hijos en sus sacrificios.

Si el nivel de gastos de nuestro hijo no se correlaciona con su asignación, debemos preocuparnos por su nueva fuente de ingresos.

3.4. El móvil, los videojuegos e Internet

Es prácticamente imposible controlar los movimientos de nuestros hijos en las nuevas tecnologías, posiblemente sean ellos quienes están capacitados para seguir nuestros movimientos en las redes sociales. Ante esta situación nueva se hace más necesaria la insistencia en educar desde la niñez en la responsabilidad, en el respeto a las personas, en la sinceridad y en el cumplimiento de los pactos.

Se puede poner en sus zapatos de reyes un móvil último modelo, con acceso a Internet y con una gran oferta económica por las prestaciones que nos ofrecen, pero no se debe olvidar colocar al lado las condiciones de uso. Según van creciendo tienen un mundo en su móvil del que serán dependientes como los mayores pueden serlo de las personas a las que quieren. Ese mundo es intocable y se debe pensar cómo evitar que invada vuestras relaciones en sentido negativo.

El horario de uso es un factor externo que os dejarán administrar durante un tiempo, podremos establecer lugares donde tenga un uso restringido (comidas...) pero los padres acabarán de los nervios si no eligen el camino propuesto: responsabilidad y pactos. El gasto y las condiciones de accesibilidad pueden ser una baza, para hacer más viables las condiciones, pero debemos utilizarlas con delicadeza.

Ellos deben conocer las líneas rojas que delimitan el pacto: gasto, horario, cumplimiento de sus obligaciones con el estudio, colaborar en las tareas domésticas sin ser perseguidos cada vez que les toca arrimar el hombro... Puestas las bases solamente queda estar atentos al cumplimiento de lo consensuado: no cumplir el horario de cierre por la noche, problemas en el instituto, no respetar las comidas familiares y horarios de estudio obligarán a replantear las condiciones del pacto.

3.5. Participar en decisiones

Paulatinamente es conveniente hacerle partícipe de las decisiones que se toman sobre las actividades personales y familiares. En ningún caso significa que se haga, por costumbre, lo que desea el adolescente pero sí que desde niño pueda expresar su opinión y asumir que su propuesta puede aceptarse o no.

Tendrán que decidir muchas cosas en situaciones complicadas y es mejor que estén entrenados para enfrentarse a ellas. El primer cigarro, el primer porro, el primer beso, la primera pareja, el tipo de bachillerato, las optativas, la carrera o el módulo formativo, los amigos, la forma de vestir... Los padres no podrán estar a su lado en muchas de estas decisiones, parece conveniente prepararles para que hagan elecciones correctas.

4. Proponiendo soluciones

1. Pequeñas responsabilidades en sus cosas personales durante la niñez ayudarán a mejorar sus decisiones: higiene, orden, respeto a las personas y al mobiliario, pactar el tiempo de juego y cumplirlo, cuidar un objeto o un animal...
2. Pedir su opinión en las decisiones familiares según va madurando. En la adolescencia puede convertirse en un hábito muy saludable de los padres.
3. Acostumbrar a los adolescentes a controlar sus gastos y ajustarse a un presupuesto que conocen.
4. Percibir las consecuencias de decisiones equivocadas o de actuaciones que no consideran correctas sus padres. Cuando se incumplen los pactos o se cruzan las líneas rojas que hemos marcado ellos deben saber que deben responder de sus transgresiones.
5. Dejar iniciativa al adolescente para que vaya tomando sus decisiones sobre sus estudios (optativas, horario de estudio...), los deportes que practica, el uso de su tiempo libre o su forma de vestir, le ayudará a madurar. En ningún caso significa que hagan siempre realidad sus deseos o caprichos si traspasan aquellas famosas líneas rojas que quedaron establecidas.

18

Mejorando su autoestima

1. Acercándonos a la realidad

Si tienes cerca un adolescente con miedo a equivocarse, con un deseo excesivo por complacer, con una culpabilidad infundada en muchas ocasiones, que busca con ansiedad la perfección, hipersensible a las críticas y habitualmente insatisfecho consigo mismo, debes preocuparte de mejorar su autoestima.

La autoestima es la forma cómo se ven a sí mismas las personas y se basa en los sentimientos, experiencias, sensaciones y pensamientos que han ido atesorando durante su vida. En función de ellos pueden creerse inteligentes o poco dotados, graciosos o aburridos y estar más o menos satisfechos de cómo son.

Si se vive entre personas que no nos aceptan, que ponen condiciones para querer, disminuye la autoestima. En la adolescencia el niño intenta despegarse de la dependencia del hogar y construir su propia identidad, saberse distinto y único, conocer sus cualidades y coger confianza para enfrentarse al futuro. Necesita una familia que le acepte y le haga sentirse querido tal como es. Esa porción de autoestima positiva que le puede aportar su entorno es uno de los regalos más valiosos que se pueden dejar en aquellos zapatos de reyes. ¡Cuántos regalos sin gastar dinero!

La adolescencia es tiempo de inseguridades y de cambios, difíciles de aceptar con facilidad. La idea que los seres humanos se hacen de sí mismos en la pubertad, en la adolescencia y en la juventud no ha sido nunca sencilla. Unos se ven gordos, otras observan sus pechos pequeños, unos andan endemoniados con los granos de su cara, otras creen que sus gafas son un palo, unos no aceptan un pene pequeño, otras se transforman, ante el espejo, en unos monstruitos cuando ven a la exuberante chica del anuncio. Quererse a sí mismo no es tarea fácil en la adolescencia; por eso, al mismo tiempo que se percibe esta situación, se debe prevenir, desde la niñez, desarrollando adecuadamente su personalidad.

La mejor manera de fomentar la confianza de alguien en sí mismo es darle oportunidades para que tenga éxito. Las experiencias de éxito les ayudarán a percibir todo el potencial que tienen como personas.

Los adolescentes son muchas veces crueles entre ellos. Los defectos físicos, las diferencias en el desarrollo, destacar en los estudios o ser excesivamente sensible en un chico, o lo contrario en una chica, pueden encender la chispa de un acoso despiadado

que necesitará de vuestra atención para estar a su lado cuando los hijos os necesiten.

Esta sociedad proyecta, a través de la publicidad, unos modelos inalcanzables para los jóvenes. Su lucha por perseguir lo imposible puede acabar con la poca seguridad de muchos adolescentes y deteriorar su autoestima; por eso es tan importante la cercanía de los padres ayudándoles a valorar sus cualidades y hacerles conscientes de lo relativo, o negativo, de los modelos que vende la sociedad.

Cuando se tienen hijos con problemas, que fácilmente atraerán los ataques de sus compañeros, debe crecer la preocupación por estar especialmente cerca y preparar con detenimiento las estrategias para afirmar sus valores. Dos besos o un te quiero no le llegarán tanto como sentirse considerado en la toma de decisiones o lograr pequeños triunfos en responsabilidades que se le vayan confiando. No parece sencillo, en esta sociedad, sentirse bien si eres una chica obesa o un chico con tendencias homosexuales, si te gusta trabajar y cumplir las normas en el instituto o no juegas al fútbol, si eres pequeño o excesivamente alto, si tienes muchas dioptrías o unas orejas excesivamente llamativas... tantas cosas les alejarán de lo que los padres quisieron potenciar en ellos...

Sin ti no soy nada. Amaral

Muero por ti. David de María.

Yo que no vivo sin ti. Luis Miguel.

Modelos dependientes que ponen en otras personas su seguridad. Modelos inalcanzables que hacen tambalearse la aceptación de sus realidades. Comportamientos detestables, que hacen a las personas populares en el instituto, provocan cambios súbitos en los hijos que no es fácil para los padres comprender. Tantos compañeros dispuestos a no perdonar las diferencias, tantos profesores incapaces de acercarse a la diversidad, tantos canales de televisión vendiendo basura y dependencia... no lo tendrán fácil para mantener su autoestima a salvo.

La felicidad de las personas adultas depende mucho de cómo se sienten consigo mismas. Estamos seguros de que en la niñez y en la adolescencia se ponen los pilares para amarse a sí mismos y tener confianza en sus posibilidades. Los padres pueden evitar muchos complejos, culpabilidades y reproches en sus hijos. Se necesita apuntar ideas, en una libreta secreta, para comenzar a elaborar una estrategia que contribuya a que los hijos se encuentren menos inseguros y se sientan bien con ellos mismos.

2. Buscando un camino

Los halagos inmerecidos, los besos artificiales, los mimos desproporcionados o los desprecios más sutiles no deberían ser las primeras líneas de vuestra estrategia.

Todo ser humano tiene cualidades y sentimientos que pueden ser valorados por la persona que los atesora. Todos pueden llegar a encontrarse bien con ellos mismos, y son

importantes las personas que viven alrededor para ayudar a los adolescentes a sentir la existencia como un lugar agradable donde es bonito vivir.

—*Tengo que fijarme más en las cualidades de mi hijo...* —Nuria ha comenzado a anotar ideas en su libreta.

Se ha de intentar que crezca creyendo en sí mismo. Con excesiva frecuencia los padres y educadores humillan, desprecian, se burlan o se ríen de un niño cuando se equivoca, siente miedo, pide ayuda o se avergüenza de sus cualidades. Los besos y las caricias o las alabanzas del día siguiente no le llegarán tanto como aquella crítica cuando pedía a gritos protección.

Los adultos pueden alimentar o minar la confianza de un niño en sí mismo, si le respetan, le quieren, le valoran y confían en él, o no lo hacen. Los padres están al lado de sus hijos durante muchos años en las más variadas circunstancias y, por esto, son quienes pueden influir más en el desarrollo de una valoración positiva.

Nuestra sociedad no ayuda a tener una autoestima positiva. La publicidad nos vende que las chicas tienen que ser delgadas y bonitas y que los chicos deben ser buenos atletas y tener habilidad en las actividades físicas. Si tenemos esas cualidades, podremos ser felices y tener éxito. ¿Y si no las tenemos?

—*Cuando yo era joven no había tanta televisión y publicidad pero la presión ha sido siempre la misma. Los que no tenemos esas cualidades podemos buscarnos la vida para querernos a nosotros mismos. Un deporte que nos agrada, un instrumento musical, una chica o un chico a quien gustamos, un dibujo bien hecho o una redacción alabada pueden ayudar a que nos sintamos importantes aunque no tengamos el tipo físico requerido por los modelos sociales. En mi caso, alguna chica y un test de inteligencia hicieron el milagro de sentirme bien conmigo mismo* —don José recuerda que, como Aitor, tardó en desarrollar su cuerpo y que no le fue fácil alimentar su autoestima ante aquellos compañeros de físicos deslumbrantes.

Son tantos los detalles que pueden ayudarles a sentirse bien y tantos los momentos que pueden hundirles en la miseria que no se puede estar pendientes de cada detalle, pero sí establecer una serie de principios de actuación que posibiliten que aquel adolescente inseguro, que busca su propia identidad, lo tenga algo más fácil. Tampoco se puede olvidar que son los hijos y no los padres quienes percibirán el mundo que les rodea y construirán su personalidad y su propia valoración.

Al ser subjetiva la percepción que el adolescente tiene de sí mismo, siempre será más difícil conocer sus sentimientos. Escuchar sus reacciones y los comentarios que va haciendo sobre su persona puede ayudar a evaluar su situación anímica.

3. Senderos para acertar

Siempre con el ánimo de orientar voy a comentar algunos puntos que pueden ser más

significativos para mejorar la autoestima:

3.1. El cariño

El adolescente debe saber que existen unas personas que le quieren sin condiciones. Ese cariño es la base para su desarrollo, le hará sentirse seguro. Unas veces serán unos besos o un abrazo en un momento de alegría; en otras ocasiones puede ser un elogio por un detalle con sus hermanos o por sus progresos con la bicicleta. Miles de intervenciones positivas irán ayudando a construir los cimientos de su autoestima.

Llegarán situaciones complicadas, enfrentamientos, épocas de alejamiento, pero es básico que el adolescente perciba que vosotros siempre estaréis ahí, con las normas que rigen vuestra convivencia, pero sobre todo con vuestro cariño.

No siempre los besos fáciles y los abrazos generosos consiguen efectos positivos, pues los adolescentes tienen una antena que detecta con facilidad asombrosa lo falso de lo auténtico. Es importante aprender a quererlos, aceptando sus defectos y sintiéndonos orgullosos de sus virtudes, evitando la tentación de proyectar nuestros sueños en ellos.

3.2. Escuchar sus opiniones

Intentar mantener una buena comunicación con los hijos. Escuchar aquellas historias del parvulario, sus juegos o sus enfados de primaria, esperar que nos pidan consejo sobre aquella prenda de vestir o sobre cómo presentar un trabajo en clase. Es necesario aprender a escuchar, cuando las personas se hacen mayores tienden a tener la contestación en la mente antes de la pregunta y el consejo, que no piden, antes de dejarles acabar sus historias.

Si cuando cuentan sus experiencias se pregunta por su opinión sobre ellas y se les deja que expresen sus sentimientos y digan lo que piensan, estaréis fortaleciendo la confianza en sí mismos y ayudándoles a crecer.

Cada familia tiene que pensar en los espacios y en el tiempo en que esto puede materializarse. Si cuando llega a casa ya tiene el móvil en funcionamiento, los videojuegos en marcha y la televisión con el volumen desorbitado, hemos robado mucho espacio a la espontaneidad y a la comunicación. Si las comidas están llenas de interrupciones, telediarios y series de televisión o de amigos que os llaman, o les llaman, habrá desaparecido otro posible campo de juego. Los fines de semana, un tiempo en común, cuando les acompañamos a sus actividades extraescolares o arreglamos el jardín, pueden ser momentos para que los mayores practiquen el difícil arte de escuchar.

Se puede poner la alarma, ya comentada, que recuerde si hemos hablado con nuestros hijos durante la semana. Aquí daríamos un paso más: ¿Cuántas veces hemos estado a su lado para escucharles?

—Me parece que tanto miramiento es excesivo, los padres trabajan, se cansan y no

siempre están para cuentos cuando tienen un rato libre para ver un partido, hacer ejercicio o charlar con los amigos. Mis padres no me escucharon nunca y quizá eso me hizo más fuerte. Escucharles, si surge, bien, pero no ponerlo como una nueva obligación de mirar a mi niño a ver qué me cuenta... —don José recibió una educación basada en la calle y en el castigo físico, si faltaba a las normas; no disfrutó de muchos detalles de los comentados y tuvo que buscarse la vida de otra forma para mejorar su autoestima.

—Yo creo que debemos intentar que nos cuenten, que expresen opiniones, que sepan que tienen a alguien dispuesto a escucharles, pero no siempre sale bien. Aitor lleva una temporada encerrado en su pandilla y en sus juergas, me cuenta cosas, como siempre, pero se ha comenzado a distanciar y va a la suya. Quizá ha llegado el momento de mostrar la otra parte menos protectora porque en ocasiones me siento maltratada por sus comentarios —Nuria siempre hablaba con su hijo, le escuchaba y ahora pasa una época en que la convivencia se ha torcido pero sigue creyendo que lo hizo bien aunque piensa que fue protectora en exceso.

Mantener el equilibrio entre la persona que quiere a su hijo y le escucha, dejándole expresar sus opiniones, y aquella que ha de guiar sus pasos y mantener unos principios muestra otro de los difíciles papeles en que se ven los progenitores en cada una de sus decisiones.

3.3. Normas y límites claros

Los padres, como acabamos de indicar, tienen que establecer unas normas y unos límites claros en la conducta de sus hijos, con el fin de conseguir la educación que desean para ellos. Evidentemente, las normas han de ser flexibles y han de evolucionar acompañando la evolución y madurez de los adolescentes, pero no deben desaparecer porque sin referentes conseguiremos unos hijos inseguros que se sentirán perdidos y solos en muchas ocasiones.

—Si pongo normas rígidas soy autoritario, si las flexibilizo en exceso estoy abandonando mis obligaciones, si impongo sanciones estoy asfixiando sus ansias de libertad, si dejo que decida él estoy alimentando su inseguridad. Todo el mundo entiende muchísimo de educación hasta que tiene un adolescente rebelde en casa y nos hace dudar hasta de dónde tenemos la mano derecha... —Juan, el padre de Aitor, está asustado de los horarios y borracheras de su hijo. Sabe que debe poner límites, pero no comprende por qué, habiendo estado siempre pendientes de él, les trata de esa forma y se va hundiendo en un camino de difícil retorno.

Los pedagogos hablan siempre del punto medio y del sentido común, pero es muy difícil encontrarlo en el día a día, en medio de las prisas y las influencias negativas de nuestra sociedad. Los límites deben existir siempre y ser un marco de referencia para el adolescente que busca, en la libertad absoluta, la consecución de su identidad. Existe el

peligro de que, al imponer vosotros casi todas las cosas e intentar organizar su vida, él piense que no le creéis capaz de tomar decisiones, y si desaparecen las normas, no es difícil que él llegue a la conclusión de que no le queréis y que no os preocupa su educación. ¡Qué difícil encontrar el equilibrio!

Los adolescentes que no han tenido límites precisos tienden a cometer excesos y a transgredir las reglas de la sociedad. Si el marco familiar no se los proporciona, tenderán a asumir los de sus compañeros y no será extraño que el alcohol y las drogas aparezcan en su vida para calmar su estado de ansiedad.

3.4. Elogiar conductas positivas

Los hijos, todos, tienen cualidades positivas. Una tendencia natural de los adultos es fijarse y recrear los comentarios en los adolescentes cuando fallan, cuando muestran sus defectos. Evidentemente, se tienen que hacer notar sus errores pero no involucrar a la persona en nuestras correcciones:

- Suspendes porque no te esfuerzas. Eres un impresionante.
- Siempre creas conflictos con tus hermanos, eres incapaz de convivir con nadie.
- Eres desordenado/a y guarro/a. Así no te querrá nunca nadie.

Hay mil formas de suavizar nuestro lenguaje para decir lo mismo:

- Creo que ha llegado el momento de que te tomes en serio los estudios.
- No puedes estar todo el día creando conflictos con tus hermanos. ¿Recuerdas los momentos que se pusieron cuando jugaste con ellos el otro día en el patio?
- Hoy sí que vas elegante y guapo/a. Si lo haces más a menudo conseguirás más amigos.

Existen frases que deberíamos sujetarlas antes de dejarlas salir por nuestras bocas:

- Eres un inútil.
- Todo lo haces mal.
- Así solamente puedes aspirar a convertirte en un muerto de hambre.
- Eres tonto, estúpido, vago, impresionante...

En aquellos hijos con problemas de autoestima es importante que nos fijemos en sus conductas positivas y que las elogiamos; es la forma de conseguir que se sientan valorados y confíen un poquito más en sus posibilidades.

3.5. Conocer sus cualidades

Muchos padres ya han decidido que sus hijos serán unos genios de las finanzas o figuras deportivas antes de nacer. Sueñan durante la infancia en logros que solamente son posibles en su mente y se olvidan de analizar las posibilidades reales de aquellos adolescentes que tienen a su cargo. No todos tienen que destacar en un campo determinado, y mucho menos en el campo que los padres habían soñado.

Es necesario observar sus cualidades y contrastar las conclusiones con los resultados y observaciones de los profesores y de las personas que tratan con ellos en otras actividades. A partir de aquí se pueden tener unas expectativas realistas, ni excesivamente altas, que le frustren por inalcanzables, ni excesivamente bajas, que le hagan pensar que no se tiene confianza en él porque no vale para nada.

Establecidos los objetivos, no es positivo olvidar valorar la consecución de los mismos, deben sentir que estás orgullosos de ellos y así crecerá su confianza y motivación para enfrentarse a nuevos retos. Si no los consigue es un momento difícil, será necesario analizar las causas y el empeño que pusieron en luchar por ellos. Valorar siempre el esfuerzo aunque no siempre consiga alcanzar el objetivo propuesto.

3.6. Participar en las decisiones

Es importante que los adolescentes se sientan parte de la familia cuando se toman decisiones. Escucharlos, aunque no sean sus opiniones las que finalmente se lleven a término; el hecho de preguntarles su parecer les hará sentir que valoráis sus puntos de vista.

Reconocer cuándo los mayores se equivocan tampoco les viene mal, aprenderán que en la vida no siempre salen las cosas como se piensan y que después de un fracaso o de una mala decisión casi siempre tenemos oportunidad de rectificar y aprender una lección. Los padres, en muchos momentos, son tomados como modelos y eso compromete muchas de sus actuaciones, pero no se puede ignorar que cada parente tiene su propia vida llena, como casi todas, de virtudes y defectos.

3.7. Aceptar sus limitaciones

Vuestro tiempo con ellos, aquel tiempo donde podéis escucharlos y observar sus cualidades y virtudes, es importante. En la adolescencia es conveniente buscar puntos comunes: puede ser una comida fuera de casa, una excursión, una salida en bicicleta, arreglar su monopatín o compartir algún tipo de actividad física... No es fácil hacer coincidir nuestro tiempo y sus gustos.

Si tenéis tareas comunes, podéis intentar reconvertir los pensamientos negativos que pueden tener sobre sí mismos por otros que valoren sus cualidades reales. En estas ocasiones se pueden descubrir posibles actividades extraescolares que canalicen sus aficiones y amplíen su círculo de relaciones sociales. Iniciado el camino será más fácil

que ellos vayan teniendo pequeños éxitos y planteándose nuevos retos.

Obligar a una determinada actividad solamente porque es más formativa, o porque les gusta a los padres, no acostumbra a crear otra cosa que frustración en el adolescente y rechazo. Partiendo de las cualidades observadas, se puede sugerir y animar de mil maneras, pero deben ser ellos quienes decidan el tipo de actividad y hasta dónde quieren involucrarse.

—He visto a padres gritando a sus hijos en un partido de fulbito como si les fuera la vida en ello. Sus hijos no tenían ninguna cualidad para practicar este deporte pero ellos eran ciegos para observarlo. Algunos días vimos retirarse llorando a aquel niño hacia el vestuario. Yo mismo, a pesar de la buena técnica individual de Aitor, hubo momentos en que al no crecer como los demás sentí el dolor de haberme equivocado como aquel padre —Juan no es muy aficionado al fútbol, y Nuria, su mujer, tenía muy claro que la música era formación y el fútbol un grupo de niños tras una pelota donde su hijo no debía estar.

3.8. Respetar sus iniciativas

Respetar sus iniciativas en la forma de vestir, en el maquillaje que eligen o en la música que les agrada, ayuda a que ellos se sientan más seguros. Descalificar sus iniciativas no puede conducir a mejorar su autoestima, pero sí se puede conseguir, aceptando sus decisiones, dando nuestra opinión sobre la forma de aplicar un maquillaje o cómo colocarse una prenda de vestir para estar más elegantes.

No se debe ignorar que necesitan nuevas formas para expresarse con libertad y que contribuirá a su desarrollo el decidir sobre las mismas.

Alguna de las ideas comentadas pueden servir para ayudar a los adolescentes a estar más seguros de sí mismos, más integrados socialmente y, sobre todo, más felices. A fin de cuentas es la autoestima la que posibilita una existencia más agradable y llena de satisfacciones.

3.9. Actuaciones que alimentan una autoestima negativa

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie¹.

Para que no todo sea positivo enumeramos algunas actuaciones, además de las ya comentadas, que pueden ayudar a bajar la autoestima de nuestros hijos:

- Sobreprotegiéndoles en exceso, imponiéndoles constantes límites, se puede contribuir a que se sientan inferiores a sus compañeros o que piensen que no poseen cualidades suficientes para decidir ellos. Poniéndoles todas las cosas fáciles crearéis personas frágiles, con poca resistencia a la frustración y pueden

acabar pensando que son unos inútiles, ya que sus padres les solucionan todos sus problemas. No podréis estar siempre a su lado, y las decisiones las tendrán que tomar ellos solos más adelante y para hacerlo bien necesitan entrenamiento. La sobreprotección, en la mayoría de los casos, ayuda a crear una autoestima baja.

➤ Comparando constantemente a un hermano con otro se acaba haciendo daño a los dos. Aquel que en la comparación sale desfavorecido irá gestando una baja autoestima que será difícil de cambiar, y el más brillante o gracioso tenderá a sobrevalorar sus propias cualidades, y en el mundo real, fuera de la familia, tendrá que aceptar con dolor, quizás, ser uno más.

El trato diferenciado a las chicas y a los chicos en las obligaciones familiares, en los horarios, en la valoración de su forma de vestir, en el control de sus amistades, en el juicio sobre sus comportamientos... hace que interioricen prejuicios innecesarios o sentimientos de inferioridad. No se pueden aplaudir los ligues de nuestro hijo y echarse las manos a la cabeza con los de nuestra hija, es imposible entender que el hijo no quita la mesa porque está cansado del entrenamiento y su hermana tiene que hacerlo sin protestar; una chica, más madura normalmente que su hermano de la misma edad, tardará en comprender horarios de vuelta a casa diferentes...

➤ Pasando de los hijos, dejándoles hacer, no se contribuye a que su adolescencia tenga el sabor de la seguridad. Muchos niños van con la llave de casa porque cuando regresan no habrá nadie, comerán solos y pasarán los días sin aquella compañía que necesitan, y cuando lleguen los padres el mal humor y las discusiones acaban de hundir la idea de participar en una convivencia con alguien en el futuro. A veces estando en casa todo el día tampoco se mejora la convivencia porque se busca, con más frecuencia de lo aconsejable, el momento de echarles en cara lo mal que hacen algo. Si se añaden insultos, comentarios despectivos u órdenes carentes del más mínimo razonamiento, se estará ayudando a construir un mundo de inseguridad y baja autoestima en el adolescente.

➤ Existen padres que parecen disfrutar culpabilizando al adolescente por sus notas, por su comportamiento, por su forma de vestir...

- Después de todo lo que hemos hecho por ti...
- Nos avergüenzas delante de nuestros amigos...
- Vas hecho un gitano, vistes así para dejarnos mal...

Los besos posteriores no borrarán el dolor de estos comentarios, no son tan duros como aparentan estas chicas/os de 13 y 14 años.

4. Proponiendo soluciones

1. Fundamentalmente es el cariño, un hogar con normas, una convivencia sin gritos y una forma de actuar que se aleje igualmente del autoritarismo como de la sobreprotección, el terreno donde puede germinar una autoestima positiva.
2. Reconocer las limitaciones de nuestros hijos y exigir en función de ellas hará que se sientan más satisfechos de sus triunfos y acepten mejor sus fracasos.
3. No proyectar vuestros sueños de padres en una realidad que no existe. Los hijos son como son, y la aceptación de sus defectos y de sus virtudes les ayudará a sentirse bien con vosotros.
4. Potenciar los aspectos positivos de su forma de ser y sus cualidades hará más sencillo que ellos asuman su persona y no se avergüencen de sus defectos.

NOTAS

1 *Ya no sufro por amor*, de Lucía Etxebarria.

El contacto con el instituto

1. Acercándonos a la realidad

Los padres son los responsables de la educación de los hijos. El colegio y el instituto son instituciones necesarias que pueden ayudar a conseguir los objetivos.

En España se observa, hace mucho tiempo, que se han olvidado estas dos sencillas verdades. Los equipos directivos, el profesorado y la administración educativa ignoran muchas veces su labor y cargan la culpa de sus fracasos a unos padres a los que consideran incapaces de educar correctamente a sus vástagos. Los padres piensan que muchos colegios y profesores no hacen las cosas bien y dan crédito, con excesiva frecuencia, al hijo que se queja del trato de los profesores, de las notas, de las malas explicaciones, de los deberes, de los comentarios fuera de tono, de los insultos... La educación se ha convertido en una guerra en la que siempre tiene la culpa el otro bando del fracaso de un alumno, y si todo va bien se apropiá las victorias.

2. Buscando un camino

Comentaba, en un capítulo anterior, que la mayoría piensa que un matrimonio debe estar de acuerdo en las normas con las que educar a sus hijos para ser efectivos y no causarles daño y confusión. Con el instituto debería pasar algo parecido, aunque sea muchísimo más difícil porque son múltiples los factores que intervienen.

En primer lugar se tiene la opción de elegir el Centro donde se educará vuestro hijo. Normalmente prometen una forma de actuar y de tratar a los alumnos que os puede dar pistas sobre si es adecuado para lo que como padres buscáis. La proximidad a casa, los amigos de primaria y las trabas que ponen las normas de matriculación no siempre hacen sencillo fijarse en qué tipo de educación se imparte en cada centro, pero no está de más echar una ojeada a lo que opinan los padres de los alumnos que llevan ya años matriculados allí.

Una vez elegido el centro debéis hacer abstracción de prejuicios y proponeros ser positivos hacia la labor de los profesores, positivos pero no ciegos.

—En la consideración del profesorado este país se ha transformado. Antes el maestro siempre tenía razón y el hijo era considerado culpable. Si te pegaban o castigaban procurabas ocultarlo para no hacerte acreedor de una ración de lo mismo

por parte de tus padres. Evidentemente el castigo físico no era buena medicina pero la actitud de los padres de respeto al profesorado tenía una parte positiva que se ha perdido —don José recuerda aquellas escuelas de antes donde el esfuerzo del alumno se multiplicaba para intentar evitar el castigo y le da vueltas a cómo podemos hoy conseguir ese esfuerzo sin aquellos métodos.

—*¿No irá usted a justificar a los profesores y padres que maltrataban a sus hijos?* Además, existen profesores que no se sabe cómo han llegado a ejercer con lo malos que son. No podemos estar presionando a los adolescentes todo el día y pensar que siempre tienen la culpa. Debemos escucharles... —Nuria sabe que su suegro no defiende los castigos físicos, pero también es consciente de que desaprueba que sea tan blanda con Aitor.

—*No he dicho que esté a favor de machacar a los adolescentes. Intentaba explicar que hoy les hemos quitado autoridad a los profesores y hemos hecho muy difícil el ejercicio de su profesión y, con tantos mimos, cada día vamos a peor.*

—*No, si al final querrá que volvamos a hacerles comer cocido cada día y obligarles a irse a la cama cuando se retiran las gallinas...*

Es evidente que el profesorado ha perdido el respeto de la sociedad y que los padres han olvidado, en muchos casos, motivar a sus hijos para el esfuerzo porque la educación que les han dado es excesivamente permisiva y complaciente con sus caprichos. Esta realidad está muy extendida y se debe partir de ahí para encontrar soluciones.

Existen profesores muy malos, como dice Nuria, como existen políticos ladrones, banqueros incompetentes o fontaneros chapuzas. También es cierto que aún queda un grupo de profesores que mezclan la ilusión con el esfuerzo por hacer más llevaderos los problemas de cada día. No se puede ignorar tampoco que existen padres que ponen límites a sus hijos y les exigen un esfuerzo razonable, pero un número significativo, que ha acabado imponiéndose en el ambiente, han mimado en exceso a sus niños.

En el instituto, como en la vida, se encuentran dificultades que no son evitables. Un sueldo de miseria, un profesor malo, el paro, un castigo injusto, una enfermedad, el acoso de los compañeros... El instituto puede ayudarles a aprender a adaptarse a las dificultades que encontrarán, con una actitud crítica, pero buscando sobrevivir y crecer ante los problemas.

3. Senderos para acertar

—*Creo que, si no se concreta un poco nuestra labor, nos quedamos cómo estábamos, criticando la situación sin saber adaptarnos* —Juan es más práctico y quiere saber cómo puede ayudar mejor a Aitor cuando lleguen las dificultades.

Se pueden esbozar un conjunto de actitudes y comportamientos que contribuyan a mejorar la convivencia en los centros, el rendimiento académico y la madurez del

adolescente.

3.1. La Administración también es responsable

Nos referimos a los que hacen las leyes y deciden en qué se gasta el dinero del Estado. Todos venden, con su pico de oro, la importancia de la educación, pero, en la práctica, no son consecuentes con lo que predicen. Debemos saber que, a pesar de la mejora en los últimos años, España se encuentra a la cola del gasto público en educación dentro de los países que integran la OCDE.

La única defensa que tenemos es fijarnos en qué partidos defienden un mayor gasto en educación y le dan más importancia en sus programas, aunque, visto lo visto, no es muy de fiar que hagan lo que prometieron al día siguiente de ganar las elecciones.

El sistema educativo español está inmerso en un gran fracaso desde el parvulario a la universidad, y cada partido, cuando gobierna, intenta poner parches para acercar el sistema a su ideología sin atacar lo que consideramos defectos básicos de todas las reformas.

- Formación del profesorado para aplicar una reforma. Aquí primero reforman y, cuando ya está en marcha, comienzan a pensar si tienen dinero para formar al profesorado. Llevan años hablando de competencias básicas y muchos profesores las consideran una solemne tontería. Existe un índice de fracaso escolar muy alto pero no se cambian los métodos ni los contenidos. Prefieren echar la culpa a la sociedad que adaptarse a los problemas que conlleva una educación secundaria OBLIGATORIA. Si están obligados todos a estar habrá que adaptar los contenidos para no expulsarlos del sistema porque existe un grupo significativo que no puede o no quiere seguir lo que se quiere imponer.
- Directrices claras sobre los contenidos básicos y la didáctica de los mismos. Se necesita una Administración que se implique en evitar el fracaso escolar en primaria y que incida en la educación, los hábitos y el esfuerzo más que en el nivel instructivo. Los buenos estudiantes necesitan buenos hábitos de trabajo y no excelsos contenidos. Cuando asimile la sociedad, la Administración y el profesorado este principio se estará más cerca de dedicar esfuerzos a ayudar a aquellos que tienen más dificultades y podrá mejorar el trabajo en la enseñanza secundaria.
- Se deben priorizar los recursos con especial atención a los primeros pasos en las aulas, allá en primero de primaria, cuando comienzan a detectarse los problemas académicos.

En la ESO se vuelve a repetir el mismo esquema. Se predicen competencias básicas, se pasan pruebas para medir su asimilación, pero no se trabajan en las clases. Llegan a casa algunos dosieres de los alumnos con palabras técnicas que

solamente un especialista puede dominar y comprender; contenidos alejados de la comprensión de los alumnos y profesores que repiten sus fracasos sin adaptarse a las directrices de educación.

➤ Una inspección educativa que potencie estos aspectos pedagógicos, anime al profesorado a ponerlos en práctica e imponga sanciones al que incumple sistemáticamente las orientaciones. Las notas son muchas veces una pista importante para detectar problemas; un profesor que suspende a más de la mitad de la clase tiene un problema importante: se está suspendiendo a sí mismo en adaptación. Los profesores nefastos los conoce todo el mundo. En la pública van cambiando de centro para volver a repetir los mismos errores, en la privada se esconden sus debilidades; deben ser apartados de la docencia, sean funcionarios o no lo sean, sean amigos del director del instituto concertado o primos del fraile.

—En mis treinta años de profesor los inspectores saben que su trabajo es asustar, imponer las directrices disciplinarias de la Administración y no tener problemas en su zona —don José tiene especial manía a este cuerpo de inspectores que más que arreglar complican los problemas.

➤ Defender la ratio de alumnos por profesor en las aulas. No puede funcionar un sistema educativo con 30 o 35 alumnos diversos por aula.

—A mí me pueden contar lo que quieran de resultados pero yo no puedo atender igual a un grupo de 35 que a uno de 25. Es tiempo para dedicar a los alumnos, para hablar con ellos, para ayudarles, para escucharles... Claro que se puede imponer una disciplina e impartir conocimientos que asimilen los que lleguen al nivel que pedimos, pero exige clases homogéneas, obviar el tema educativo y convertir el aula en una mera transmisión de contenidos instructivos —don José se enfada cuando oye que no está demostrado que sea mejor tener menos alumnos en clase.

Se debe aspirar a un sistema educativo duradero, respetuoso con las diferencias; tanto personales como territoriales, que valore la educación por encima de la instrucción y que encuentre el camino para que los adolescentes se esfuerzen y maduren con responsabilidad. Hasta ahora la Administración consigue fracaso tras fracaso en sus intentos de mejorar los resultados. Se debería resaltar el trabajo de los profesores que día a día se esfuerzan en el aula y comenzar los recortes suprimiendo tantos pensadores, consejeros, directivos y personas que no inciden directamente en la educación de los jóvenes.

En España siguen remando unos pocos y sobran directivos en la embarcación.

3.2. Los profesores

Otro de los factores cruciales que detecta la OCDE es que los países con los mejores resultados en las pruebas trianuales sobre comprensión lectora, matemáticas y ciencias

naturales **son aquellos que más invierten en su profesorado.**

«En general, los países que logran buenos resultados en las pruebas Pisa atraen a los mejores estudiantes a la profesión de la enseñanza, y les ofrecen salarios más altos y un gran estatus profesional», indicó la OCDE. Esto les hace personas respetadas por los padres y por la sociedad, ayudando a que su labor sea mucho más eficaz.

Los profesores deben ser aliados de los padres en la educación de los hijos, tienen una gran dificultad para enseñar en la sociedad actual y necesitan de la colaboración de las familias para que los adolescentes crezcan más seguros. La mayoría de los profesores se entregan a su trabajo, como es su obligación, e intentan cumplir lo mejor que saben su difícil misión.

Los padres deberían tener una actitud positiva hacia ellos, al menos delante de sus hijos. Normalmente no tienen la virtud de coordinarse mucho y pueden hacer necesaria la presencia de los progenitores para orientarse en el caos inicial de asignaturas y profesores al comenzar la ESO.

Como actitud básica, teniendo en cuenta que parece razonable navegar en el mismo barco, quizá sea conveniente:

- a) No criticar al profesorado en las conversaciones que se mantienen delante de los alumnos.
- b) Concederles el beneficio de la duda y cuando arrecien las críticas sobre algún profesor, mejor acudir a contrastar la información con el tutor. Sería conveniente acudir al instituto sin tener una postura tomada respecto a los hechos. Excesivos padres, cuando llegan a hablar con el tutor, ya han juzgado y condenado al profesorado en un intento de justificar a sus hijos o a ellos mismos.
- c) Transmitir al instituto la información de interés que se desea que tengan con claridad y concisión.
- d) Escuchar qué esperan de vosotros en cuanto a horarios, comportamiento, salidas, reuniones o colaboraciones.
- e) Pensad que, cuando la mayoría del profesorado ve a vuestro hijo de forma muy diferente que vosotros, pueden tener una parte de razón aunque vosotros no seáis conscientes de ello. Si todos le suspenden, posiblemente exista un problema de capacidad o de esfuerzo y no un sentimiento general de manía hacia él.

3.3. En casa

En las reuniones de principio de curso suelen darse unas orientaciones que se deberían tener en cuenta porque pueden ayudar a hacer más efectivo el tiempo que se dedica a los hijos. Allí os hablarán del horario de estudio, de la utilización de las nuevas tecnologías, de cómo se corregirán comportamientos inadecuados, de los canales de comunicación con el instituto, del control de la asistencia a clase y de cien detalles más

que pueden ser útiles durante el curso.

Una vez escuchadas dichas orientaciones podéis haceros una mejor composición de lugar y decidir cómo intentar ayudar a vuestros hijos en sus estudios. Como norma general el objetivo de la intervención de los padres es contribuir, en la medida de lo posible, a la autonomía de los adolescentes y que sean ellos quienes resuelvan sus problemas. Hacerles los trabajos o solucionar los deberes puede ser una solución momentánea pero una mala inversión de futuro. Aquel nueve puntual de un trabajo quizá vaya acompañado de un dos en el examen o de la falta de esfuerzo de nuestro hijo para llegar a alcanzar todos los conocimientos que le exigen.

4. Proponiendo soluciones

1. Un ambiente en casa que se interese por sus estudios, escuche al alumno y valore el esfuerzo que hace o tome medidas cuando este esfuerzo se observa que no se realiza. Deben ser los padres, sabedores de las cualidades de sus hijos, los que valoren su tiempo de trabajo y aplaudan o pongan cara de pocos amigos ante una calificación determinada. Un bien puede ser una nota baja o una nota excelente según de qué alumno se esté hablando, y el esfuerzo no siempre se correlaciona con las calificaciones de los profesores.
2. El adolescente debe tener un lugar fijo de estudio, siempre que nuestra casa lo permita, alejado de la televisión encendida y, al menos en los dos primeros cursos de la ESO, donde se pueda ejercer un control indirecto del trabajo. Quizá una habitación individual con la puerta cerrada no sea, rodeado de tentaciones agradables, el mejor instrumento para concentrarse mejor.
3. Pactar con ellos un horario fijo, que puede estar en torno a una hora diaria en primero de ESO. Tanto ellos como los padres deben intentar respetar ese horario, que puede prolongarse con los años y las necesidades de exámenes o trabajos, pero que no debería abreviarse nunca. La familia tiene una labor fundamental en este tema.

—*Muchos días no tienen deberes o los acaban en veinte minutos. Están cansados del instituto y da pena no dejarles jugar con el móvil, pues se les ve muy felices y entretenidos* —Nuria ha vivido aquellos años en que Aitor iba sobrado de conocimientos y de tiempo y ha ido cediendo terreno a las horas de ocio de su hijo.

—*Yo soy partidario de que tenga un buen libro de lectura, que le guste, para los días que acabe pronto los deberes o que elija alguna actividad alternativa como escribir un diario o repasar temas atrasados. Puede preparar la mochila para el día siguiente, ordenar sus apuntes, controlar su agenda... No está prohibido estudiar, además de llenar los deberes para que no nos llamen la*

atención —don José sabe que la prisa no es buena consejera para el trabajo bien hecho, y si espera una actividad placentera al finalizar los deberes, no dudarán en acelerar el proceso.

Parece conveniente un horario, de una hora inicial, porque se crean hábitos, porque pueden aparecer nuevas inquietudes en el adolescente y porque se pone freno a la prisa y a los olvidos.

4. Pactar las condiciones en que se llevará a cabo la sesión de estudio. Móviles inactivos o apagados, los amigos deben conocer su tiempo de estudio y respetarlo. Ordenador con acceso exclusivo para trabajos, su música preferida en espera, la televisión apagada o fuera de su alcance, las distracciones en la pared de atrás... Los padres deben poner las líneas rojas que marcan los límites en los que pueden pactar, pero ellos deben tomar parte en las decisiones e ir asumiéndolas como propias.

—Dice que tiene que hacer un trabajo y consultar el ordenador pero alguna vez le he encontrado conectado a las redes sociales hablando con sus amigos — Juan es más duro que Nuria y quiere prohibirle el ordenador y la música durante el horario de estudio.

—Eso lo hace si entra algún amigo pero normalmente no nos engaña. Me dice que con la música estudia mejor y yo he visto a algunos atletas que escuchan música para concentrarse. Quizá esta generación sea diferente — Nuria se pone siempre del lado de su adolescente y no quiere imponer medidas duras.

—Mis alumnos decían mucho lo de la música y en algunos momentos me hicieron dudar de si era más efectiva esta generación haciendo dos cosas a la vez. Luego pensé qué música escuchan, la que les gusta, y me quedé con mi antiguo planteamiento de que no es compatible con el horario de trabajo — don José sabe que es una causa perdida en muchas casas, pero no se resiste a poner sensatez en la conversación.

5. Ayudarles a organizarse. De repente se encuentran con diez profesores, normas diferentes, libretas y folios sueltos, agendas donde se olvidan de apuntar, aunque estén llenas de las poesías más vulgares, asignaturas con horarios distintos... es difícil asimilar el cambio, es necesario estar cerca para echar una mano o para comprobar que todo va bien.

Es muy sencillo de observar. Hojas dobladas, apuntes de dos asignaturas distintas juntos, no saber el horario del día siguiente, no tener el horario a la vista, mala utilización de la agenda, olvidarse deberes que tiene que hacer deprisa por la mañana, exámenes que no sabía que tenía, serán indicios de que quizás tengamos que echarle una mano para que se acostumbre a organizar el trabajo.

No es educativo ponerle el material cada día nosotros, no se debe ordenar sus hojas siempre, pero se puede insistir en cómo hacerlo y exigir que ponga ganas

para solucionarse sus problemas. Hasta aquí todos tienen capacidad para cumplir.

6. No es normal que el padre o la madre se siente antes que el adolescente para estudiar. Es su tiempo de estudio y los padres deben evitar la dependencia excesiva de su presencia. Si nos pregunta, acudiremos a echarle una mano, pero es él el que debe aprender a estudiar con autonomía.

El ordenador puede solucionar muchas de sus dudas y ayudarle a dominar el arte de buscar la información en sus millones de páginas, pero tiene el peligro de las redes sociales y de los juegos. Ellos son más rápidos que nuestra vista y cuando os deis cuenta ya huyeron del trabajo, ponen cara de no haber roto un plato y os habrán engañado. Una habitación cerrada y con las distracciones al alcance de sus manos no es la mejor manera de ayudar a un adolescente a controlarse.

7. Mantener una relación fluida con el tutor. Anunciar con tiempo nuestra visita para que él pueda recabar información de otros profesores. Si no se está de acuerdo con sus indicaciones, pondré en duda vuestras seguridades antes de tomarlo por imbécil.
8. Participar en las actividades para padres que se organicen en el centro os ayudará a conocer a personas que tienen vuestros mismos problemas o parecidos y os hará sentir más cercanos al instituto.
9. No se deben dejar crecer los problemas. Si aparecen partes de disciplina, bajas inesperadas en el rendimiento, cambios de carácter de nuestro hijo, si se acostumbra a faltar a clase, es conveniente analizar con el tutor la situación y buscar posibles soluciones. Algunas madres ocultan los problemas a sus maridos para evitar que se enfaden; cada día sucede menos, pero, por si se os pasa por la cabeza hacerlo, debéis saber que es uno de los senderos equivocados.
10. La educación de un hijo no es un problema de las madres, las reuniones con los profesores tampoco; si vuestro hijo ve que acudís juntos y que estáis de acuerdo, será mucho más eficaz el trabajo de quien pasa horas con el adolescente.

Si perciben que se respeta al profesorado y su trabajo, que existe contacto con el tutor de forma periódica y que os preocupáis de sus estudios y valoráis su esfuerzo, habréis echado los cimientos para que estas diez ideas que hemos expuesto sean más efectivas y hagan mucho más fácil la tarea de llevarlas a la práctica.

Son ellos los estudiantes, llegará un momento en que vuestros conocimientos no puedan ayudarles. Es mejor potenciar sus hábitos de trabajo y su capacidad de resolver los problemas que se les planteen. Estar cerca por si os necesitan, pero no son los padres los que tienen que estudiar.

Epílogo

Tienen futuro

Los padres al levantarse y ojear los periódicos se encuentran con una sociedad que parece romperse por todos los lados. Es difícil que tengan tiempo para preocuparse del mal carácter de los adolescentes o del trabajo que necesitan los jóvenes que ya han tenido su proceso de maduración. Habían pensado un mundo sin problemas para sus hijos, en una vida mucho más fácil que la suya y ahora resulta que pintan bastos y no todo irá como pensaban.

Los adolescentes tendrán problemas para encontrar trabajo, sabrán lo que es la competencia y las decepciones. Para vivir en esta sociedad no es buen equipaje haber sido una persona mimada y consentida. Se debe pensar en dotar a los hijos de herramientas para luchar contra las dificultades y esas herramientas solamente se consiguen entrenándose en el esfuerzo y luchando por lo que quieren. Si todo se les pone fácil y no poseen mecanismos para defenderse en las adversidades, estarán más años en casa pero no vivirán mejor cuando tengan que abandonarla.

La adolescencia es un período muy difícil, para los padres y para los hijos. Para los padres porque se les viene encima sin darse cuenta, el niño crece, cambia su carácter, se rebela, exige y transforma su forma de relacionarse. Para los hijos, porque deben abandonar la plácida niñez y transitar a la madurez en un mundo lleno de inseguridades, miedos y sorpresas.

Creo haber insistido lo suficiente en la necesidad de obligarles a esperar lo que desean, de pedirles esfuerzo cuando quieren conseguir algo y de las responsabilidades compartidas en el hogar. Son tres pilares que les harán más fuertes cuando se enfrenten en solitario a las dificultades de abandonar la niñez.

El otro punto importante es la necesidad de poner límites. Los padres deben tener claro cómo educar a su hijo y qué cosas puede hacer y hasta dónde. Los padres no deben improvisar sus reacciones, ellos necesitan un referente para no sentirse tan inseguros y las normas les ayudan a ello.

Y el tercer punto en que más se ha insistido es en la conveniencia de que ellos se sientan queridos, aunque pongamos límites, y aceptados con sus cualidades y sus defectos. Se debe vigilar exigirles en función de su capacidad, no de vuestros sueños.

El carácter de los adolescentes puede acabar con la paciencia de cualquiera, y es conveniente respirar hondo cuando el equilibrio se tambalea.

Personajes

Don José, el abuelo

Tiene la barba llena de canas, las manos arrugadas, los kilos sobrantes amenazando obesidad y más de sesenta años caminando por el mundo. En sus ojos cansados brilla la luz de la experiencia adquirida junto a muchas generaciones de adolescentes en su vida de profesor.

—Me llamo José, aunque para mis alumnos siempre seré don José, ellos no pueden evitar el mote y yo no quiero decirles que solamente soy un jubilado que compartió con ellos el pasado. Ese don refleja el estatus que el profesorado tenía antes, cuando la familia compartía objetivos con los centros de enseñanza. Muchos recuerdan solamente los castigos físicos, que eran materia corriente años atrás, pero olvidan aquel clima que ayudaba al adolescente a sentirse seguro.

He venido a hablar de cuando mi casa no tenía luz, ni teléfono el pueblo, cuando los hogares estaban llenos de silencios y de normas claras que hacían difícil imaginar los cambios de los sesenta y una película de Julio Verne describir los adelantos que disfrutamos hoy. Aquellos niños vivíamos en la calle, sin mimos ni caprichos, sin esperar regalos, inventando con los renacuajos y los pájaros el mundo de nuestros sueños. Pocos besos y caricias usaban los padres para decir que nos querían.

En mis últimos años de trabajo encontré adolescentes consentidos y mimados, poco preparados para defenderse en las adversidades, cargados de derechos y sin obligaciones. Se emborrachan con el dinero de sus padres y se quejan del lugar de vacaciones o de la moto que no les compraron. Sus móviles son un derecho y su ropa una elección intocable. Viven en un mundo donde todo pintaba de color de rosa hasta que se cruzó la crisis para dar, con un futuro incierto, un portazo a la esperanza.

El brillo de mis ojos tiene el sabor del futuro de nuestros adolescentes.

Nuria, la madre

Estoy en los cuarenta y tantos, tengo canas que oculto, convivo con un joven que me trae a mal traer y sufro la sensación de haberme equivocado en algún momento en su educación porque tengo más problemas de los imaginables. Aquel adolescente estudioso, cariñoso, que crecía despacio, se ha convertido en un joven impertinente que bebe más de la cuenta y se relaciona con porros y rayas más que con los libros.

Siempre nos esforzamos para que no le faltara de nada, le mimamos con nuestros besos, jugamos con él, le preparamos para que destacara en el colegio y tuvo libros y juguetes hasta hacer limpieza en su habitación, cada cierto tiempo, de aquellos que tenía olvidados.

Con mi suegro, don José, discuto mucho porque él piensa que he sido muy permisiva con mis hijos y que les he mimado en exceso. Además, yo defiendo la enseñanza privada y él la pública.

Todo iba bien, nos decían que era un alumno brillante y que podría ser el ingeniero que todos soñábamos. Al comenzar el bachillerato todo cambió con un desengaño amoroso, unas compañías desafortunadas y unas salidas nocturnas que mezclaron el alcohol con los porros sin mirar el reloj para regresar. Tengo la sensación de haber malgastado inútilmente mi vida soñando su felicidad; quizá debí de preocuparme más de mí mientras él crecía.

Confío en que todo pasará y que volverá a estudiar como antes, pero el calvario que estoy pasando con sus insultos y sus desplantes arranca mis últimas lágrimas en mis momentos de soledad. Hasta discuto constantemente con Juan, mi marido, por culpa de nuestro hijo, Aitor.

Cada día me cuesta más quererle, me consumo esperando que baje de su nube y comparta con nosotros los años que nos prometíamos felices preparando su futuro en la universidad.

Juan, el padre

A mí también Aitor me hace perder los nervios, aunque no lo demuestre. Falta constantemente al respeto a Nuria y hace lo que le da la gana. Encima mi mujer le mima porque debe pensar que así reconducirá la situación, y discutimos todos los días.

Cuando vengo del trabajo llego cansado, cada día me exigen más y yo necesito estar tranquilo y reponer fuerzas, no una batalla campal. Me imagino que Nuria piensa igual pero no se rinde nunca. Bueno, ahora al menos me dejan fumar mi puro tranquilamente frente al televisor porque antes madre e hijo tenían un frente común que me acorralaba.

A veces pienso en ponerme duro con Aitor, es lo que me sale de dentro, y alguna vez he estado a punto de perder la calma y cruzarle la cara, pero sé que esa reacción solamente empeoraría las cosas. Mi padre nunca me pegó, pero siempre imponía su autoridad con sus castigos y su mirada.

Ahora todo es muy complicado, se creen con derecho a salir hasta la hora que les de la gana y a tenerlo todo al momento. Aquellos horarios de antes ya no rigen ni en las discotecas ni en las churrerías, los adolescentes ven el mundo desde otra perspectiva y los padres quedamos fuera de juego la mayoría de las veces.

Me siento culpable de haber dejado sola a Nuria muchas veces con la disculpa del trabajo y ahora no sé cuándo tengo que intervenir ni cómo puedo apoyarla; estoy pensando en hablar con ella y al menos evitar que Aitor acabe con nuestro matrimonio.

¡Todo iba perfecto, menos mis puros, hasta que un buen día comenzaron a surgir problemas! Voy a dormir un rato a ver si al despertar comienzan a arreglarse los problemas de la misma manera que comenzaron.

Aitor, el adolescente

Soy aquel niño bueno que creció tarde, al que sus compañeros no trataron muy bien porque no se desarrollaba a su ritmo y estudiaba con buenas notas. Me enamoré de Ana locamente porque estuvo a mi lado en los momentos difíciles y me quedé sin ella a la vuelta de la esquina cuando mi cuerpo ya llamaba la atención.

Un nuevo instituto, nuevos amigos y la soledad de quien ama y no es amado me condujeron a noches de juerga en las que disfruté de cuantas novedades salían a mi paso. Unas veces para olvidar y otras para destacar dentro del grupo de nuevos amigos, me convertí en un noctámbulo peligroso con fama de inconsciente.

Mis padres lo pasan mal porque he tenido que repetir curso y mi madre me pone de los nervios porque piensa que sigo siendo el bebé que ella tenía en su regazo. Tenemos discusiones diarias y no acierto a salir de ese círculo; siento pena porque sé que les hago sufrir pero se me olvida cuando salgo de marcha con la peña.

Algún día tengo que parar, porque en algunos momentos pienso que no controlo la bebida y los porros, pero lo voy postergando; tampoco sé si quiero ser ingeniero en paro o buscar trabajo para tratar de independizarme y olvidar la pesadilla diaria de saberme mirado como una oveja descarriada que desentonía en la familia.

Mi padre calla pero sé que también lo pasa mal, veo que no se merecen este comportamiento porque siempre soñaron algo muy diferente para mí. Algún día con calma tenemos que sentarnos para plantearnos cómo podemos mejorar la convivencia porque estoy tensando la cuerda en exceso.

¡Qué difícil encontrar la salida del pozo!

Edición en formato digital: 2014

Director de la colección: Francisco Xavier Méndez

© Elías Argüello Alonso
© De esta edición: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2014
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-3184-9

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: calmagráfica

www.edicionespiramide.es

Índice

Agradecimientos	7
Desprevenidos	8
Parte Primera. Ser padres: una profesión de riesgo	11
1. La sociedad actual: espacios para la calma	12
1. Acercándonos a la realidad	12
2. Buscando un camino	13
3. Senderos para acertar	15
4. Proponiendo soluciones	18
2. Son diferentes, con problemas comunes	20
1. Acercándonos a la realidad	20
2. Buscando un camino	25
3. Senderos para acertar	26
4. Proponiendo soluciones	27
3. Los hijos solamente tienen un camino: crecer	29
1. Acercándonos a la realidad	29
2. Aitor creció más tarde que sus compañeros	31
3. Buscando un camino	35
4. Senderos para acertar	38
5. Proponiendo soluciones	41
4. Sexualidad, amores y sueños	42
1. Acercándonos a la realidad	42
2. Buscando un camino	47
3. Senderos para acertar	49
4. Proponiendo soluciones	52
Parte Segunda. El tiempo del adolescente	54
5. El instituto: nuestro compañero de viaje	55
1. Acercándonos a la realidad	55
2. Buscando un camino	58
3. Senderos para acertar	62
4. Proponiendo soluciones	70
6. El horario de estudio: un hábito a resucitar	72
1. Acercándonos a la realidad	72

2. Buscando un camino	72
3. Senderos para acertar	73
4. Proponiendo soluciones	75
7. Actividades extraescolares	77
1. Acercándonos a la realidad	77
2. Buscando un camino	77
3. Senderos para acertar	78
4. Proponiendo soluciones	80
8. El mando de la televisión	81
1. Acercándonos a la realidad	81
2. Buscando un camino	82
3. Senderos para acertar	83
4. Proponiendo soluciones	85
9. El móvil, ¿podemos apagarlo?	86
1. Acercándonos a la realidad	86
2. Buscando un camino	87
3. Senderos para acertar	88
4. Proponiendo soluciones	89
10. Internet	92
Los videojuegos	93
1. Acercándonos a la realidad	93
2. Buscando un camino	95
3. Senderos para acertar	96
4. Proponiendo soluciones	97
Las redes sociales	98
1. Acercándonos a la realidad	98
2. Buscando un camino	101
3. Senderos para acertar	102
4. Proponiendo soluciones	105
11. El fin de semana: tiempo para convivir	107
1. Acercándonos a la realidad	107
2. Buscando un camino	109
3. Senderos para acertar	112
4. Proponiendo soluciones	114
Parte Tercera. Previniendo problemas	115

12. Necesitamos un plan	116
1. Acercándonos a la realidad	116
2. Buscando un camino	116
3. Senderos para acertar	118
4. Proponiendo soluciones	120
13. El tabaco	122
1. Acercándonos a la realidad	122
2. Buscando un camino	125
3. Senderos para acertar	125
4. Proponiendo soluciones	126
14. Los porros, las pastillas y la cocaína	128
1. Acercándonos a la realidad	128
2. Buscando un camino	133
3. Senderos para acertar	135
4. Proponiendo soluciones	137
15. El alcohol. El botellón y los menores	139
1. Acercándonos a la realidad	139
2. Buscando un camino	143
3. Senderos para acertar	144
4. Proponiendo soluciones	145
16. La violencia con los padres	146
1. Acercándonos a la realidad	146
2. Buscando un camino	147
3. Senderos para acertar	150
4. Proponiendo soluciones	151
Parte Cuarta. Cómo ayudarles a madurar	153
17. Educando en la responsabilidad	154
1. Acercándonos a la realidad	154
2. Buscando un camino	154
3. Senderos para acertar	155
3.1. El horario	155
3.2. El orden	156
3.3. La paga	156
3.4. El móvil, los videojuegos e Internet	157
3.5. Participar en decisiones	157

4. Proponiendo soluciones	157
18. Mejorando su autoestima	159
1. Acercándonos a la realidad	159
2. Buscando un camino	160
3. Senderos para acertar	161
3.1. El cariño	162
3.2. Escuchar sus opiniones	162
3.3. Normas y límites claros	163
3.4. Elogiar conductas positivas	164
3.5. Conocer sus cualidades	164
3.6. Participar en las decisiones	165
3.7. Aceptar sus limitaciones	165
3.8. Respetar sus iniciativas	166
3.9. Actuaciones que alimentan una autoestima negativa	166
4. Proponiendo soluciones	168
19. El contacto con el instituto	169
1. Acercándonos a la realidad	169
2. Buscando un camino	169
3. Senderos para acertar	170
3.1. La Administración también es responsable	171
3.2. Los profesores	172
3.3. En casa	173
4. Proponiendo soluciones	174
Epílogo	177
Créditos	182