



*Soy*  
ADOLESCENTE

Escúchame  
Exígeme      Comprendeme



SAN PABLO

Soy adolescente

Sylvia Ochoa Arango

## SOY ADOLESCENTE

Escúchame, exígeme, comprendeme

## Agradecimientos

A mi padre, por haber pasado muchos años alentando mis habilidades, confiando en mis decisiones y admirando mis continuos quehaceres. Él hizo de mis aspiraciones, sueños e ideales en la vida una realización permanente, ya que supo entablar con mis ideas, opiniones y conceptos, un diálogo en el cual resaltaba, paso a paso, unas fortalezas que fijaron retos muy altos y que, gracias a él, hoy se cristalizan a lo largo de este trabajo.

A José, el amor de mi vida, a quien debo la libertad que necesitaba para hacer realidad esta ilusión. Por su esfuerzo al cederme espacios de su trabajo, de su descanso y de su sueño para maniobrar con la tecnología, la cual sobrepasa mis habilidades. Él anidó en mi espíritu un estímulo constante para no dejar la pluma, invitándome a hacer de mis investigaciones y consultas, de tanto tiempo atrás, un legado para la humanidad. También supo reemplazarme en los asuntos de mamá, cuando mis fatigas intelectuales superaban el implacable tiempo. Para él, las palabras de gratitud plenifican la historia que hemos escrito como padres de tres adolescentes felices, en su momento, y que son el motivo de inspiración para estas páginas escritas con amor.

A Diego y Carito, mis hijos del corazón y la prolongación de mi vida, a quienes les ofrezco la esencia de mi producción, pues en ellos pude encarnar y verificar la validez de mis palabras sobre esta edad; por ello, todos los cruces que juntos vivimos durante su adolescencia, aparecen aquí plasmados en honor a los anhelos hechos realidad.

A Juan Simón, el último, el pequeño, el todavía adolescente, el gran reto de mi vida, debo rendirle un tributo de superación, pues su paso por esta vertiente de la existencia ha llevado nuestra vida familiar a grandes desafíos y puesto en jaque mis conocimientos y mi experiencia de mamá-profesional.

A Beatriz Elena Montoya, con quien tuve la oportunidad de trajinar tantos años en estos avatares de la educación familiar. A ella quiero decirle que sus respuestas y correcciones, desde su propia experiencia de mamá, tuvieron en mi alma la escucha de la mejor interlocutora.

A todos ellos, muchas gracias.

Sylvia

## Prólogo

Sylvia Ochoa, gran amiga, colega y educadora de amplia trayectoria tanto en el aula como en la orientación personal y familiar, nos ofrece en este texto profundas y sencillas reflexiones para convivir con los adolescentes y orientarlos en ese difícil camino hacia la madurez. De manera especial, brinda una gran ayuda a los padres de familia que deseen reflexionar sobre su propio ser y su quehacer como educadores de sus hijos. Además, los alerta acerca del peligro que gira sobre ellos, ya que, en ocasiones, inmersos en el trajín de lo cotidiano, renuncian a su capacidad de razonar, de decidir y de hacer presencia en la vida de sus hijos, lo cual los lleva a llenar el vacío que deja su ausencia tornándose complacientes y proporcionando a los chicos bienes materiales según su capricho.

Ésta es una época de desconcierto, en la cual los perfiles de lo que se quiere en la educación están confusos, por ello se hace cada vez más difícil saber hacia dónde dirigir las acciones y a quién pedir apoyo. La autora analiza estos peligros y ofrece al lector un texto optimista y sugerente, que ayuda en el conocimiento de los jóvenes adolescentes, cómo orientarlos y apoyarlos en su desarrollo personal, con el fin de que crezcan en autonomía y responsabilidad. Utiliza frases incisivas como: “Exíjase con la valentía de ir más lejos aunque cueste”, porque uno de los problemas mayores en la educación, después de la falta de claridad en el fin que se pretende, es el miedo a exigir, a mantener una línea adecuada de conducta, a ser tachado de retrógrada o de intransigente, lo que desemboca en la renuncia a ejercer la autoridad.

Hace unos años el peligro en cuanto al modo de educar, tal vez era el autoritarismo, hoy es más bien el permisivismo, el temor al fracaso, que paraliza y anula la tarea educativa. La autora nos anima a no tener miedo a equivocarnos, porque “los errores, a pesar de ser desmoralizantes, son insustituible fuente de experiencia y aprendizaje”. Esto vale tanto para los padres como para los hijos, quienes también aprenden de su experiencia cuando, con valentía, la analizan y descubren los aspectos que pueden mejorar. Todos los padres y madres de familia queremos lo mejor para nuestros hijos, por ello debemos sacar fuerzas para remar contra corriente, buscando, por el bien de la familia, los medios necesarios para no desfallecer en nuestra misión.

*Soy adolescente: escúchame, comprendeme, exígeme*, pone de relieve las características de esa maravillosa y conflictiva edad, destacando las posibilidades de la misma, enseñando un efectivo método de “dar la vuelta” al asunto para no hundirse en los aspectos difíciles sino, por el contrario, volverlos posibilidades. Debido a que en el adolescente las emociones priman sobre la razón, la autora sugiere el ejercicio de la empatía en la comunicación, y enuncia abundantes ejemplos que ilustran cómo practicarla en diversas situaciones. Subraya la importancia de que los padres sean

conscientes de reacciones que dificulten este tipo de relación.

Los últimos capítulos ofrecen al lector pautas claras para romper con la incomunicación y presentan diversas formas de ejercer la autoridad. Una de las tareas que la autora nos propone es la de enseñar a razonar, a tomar decisiones, a buscar soluciones y a comprometerse con ellas; es decir, a ejercer una autoridad participativa que permita al joven trazarse metas y entender las consecuencias que se derivan del incumplimiento de sus compromisos.

No se puede ignorar que la brecha generacional existe. Los adolescentes consideran que su forma de vida es la acertada y que los adultos, con su experiencia y conocimientos, pretenden imponer un modelo de vida obsoleto. Además, interpretan las preguntas y el interés de sus padres como intromisiones o desconfianza. Por ello, estos deben esforzarse por escuchar atentamente a sus hijos, de modo que les puedan ayudar a salir de sus silencios o actividades individualizadas.

Durante todo el libro aparecen unas recomendaciones básicas: paciencia, serenidad, confianza, buen humor y exigencia, que son presentadas a través de los casos y las reflexiones que, en forma práctica, enuncia la autora. Al finalizar cada capítulo se plantea una serie de talleres para que los padres se conozcan a sí mismos y a sus hijos, de manera que logren trazar planes educativos que permitan mejorar la convivencia y el desarrollo de todos los miembros de la familia.

El libro está impregnado de experiencias surgidas del trato entre los adolescentes y sus padres, y apoyado en textos de maestros como David Isaacs, Gerardo Castillo, José Benigno Freire, F. Otero, Daniel Goleman y muchos otros. Sin embargo, por encima de todo esto, se percibe la gran experiencia de la autora como esposa y madre.

Este texto será, sin duda, una inspiración y apoyo para las relaciones entre padres e hijos, para consolidar sus propósitos de vidas compartidas, íntegras y a la vez autónomas.

Ana María Araújo

## Introducción

*Soy adolescente: escúchame, compréndeme, exígeme.* He aquí las tres palabras claves, por las que se forja el clamor de unos jóvenes, que apenas empiezan a hacer presencia en el escenario de sus vidas.

Los padres de hoy, tan ocupados en los trajines de lo cotidiano, terminan por sanar sus culpas satisfaciendo todos los caprichos materiales de sus hijos; con ello creen estar llenando el vacío que deja su ausencia, su falta de exigencia y la carencia de amor.

Hoy, más que nunca, luego de muchos años de experiencia en la consulta privada, la investigación y la docencia, me encuentro convencida de la necesidad de ofrecer a los padres de familia y maestros de adolescentes, una ayuda más entre las muchas que ya existen, acerca de la mejor forma de convivir con sus hijos o alumnos.

Me abriga la ilusión de que ellos encuentren aquí unas herramientas adecuadas para aprender a vivir con los adolescentes, pues considero que, generalmente, los padres y maestros no aciertan en hacer lo mejor cuando sobrevienen las crisis, no porque no quieran, sino porque a través de los medios de comunicación se divulga mucha información que perjudica la educación integral de los jóvenes de esta edad.

Debido a esto, considero importante tener presentes las diferentes crisis que se manifiestan a lo largo del desarrollo cronológico del ser humano: la primera es la del momento del nacimiento, en la cual se da una ruptura con la dependencia materna, pues el niño debe enfrentarse a una nueva realidad. Esta crisis se afronta con cariño y calor de madre. La segunda crisis se da hacia los tres años de edad, es la crisis del no o adolescencia de la infancia, cuando el niño descubre su propio cuerpo y es consciente de sus diferencias.

La tercera crisis es la adolescencia. Es el tiempo de la ruptura con el mundo infantil, cuando se quiere ser adulto, pero no se es. Esta crisis se afronta con acompañamiento. La cuarta, se presenta en el momento de la iniciación laboral, cuando el joven rompe definitivamente con sus dependencias, éste es el momento preciso para apoyarlo. La quinta crisis se da en la adultez, que es el tiempo del balance y la evaluación de los logros. Aparece aquí la sabiduría de la experiencia, para la cual hay que estar preparado. Y, finalmente, la crisis de la adultez mayor, que es el desasimiento y la vuelta a lo primero; éste es el refugio anidado de una espiritualidad de cara a la trascendencia.

De todos estos momentos coyunturales en la vida del hombre, el que encierra una menor identidad es el de la adolescencia, ya que el adolescente se mueve entre dos mundos: si mira al pasado, no es niño, y si se aventura al futuro, se da cuenta de que tampoco es un adulto, lo cual le produce la crisis de no saber lo que quiere, ni quién es, ni a quién recurrir.

También los padres se hunden en este momento, pues no están preparados para estos cambios cuya lectura podría ser la siguiente:

¡Llegó la adolescencia! Se abre un abanico de posibilidades.

- Hay que decidir y dejar decidir.
- Hay que ayudarlos a buscar antídotos contra el aburrimiento.
- Escuchar más y hablar menos, porque...
  - Si los tratan como niños, se irritan.
  - Si como adolescentes, se enfurecen.
  - Si como adultos, se desesperan.

La clave es... **¡Tratarlos como jóvenes!**

## ¡Qué desconcierto!

### Caso de análisis

Por los cristales de la alcoba de Francisco se filtra el ruido estridente de su música, que hace clic en el corazón de sus padres, quienes han insistido de mil maneras para que, a las diez de la noche, la grabadora dé punto final a su sonido, con el fin de respetar el sueño de los vecinos que, prudencialmente, callan ante el ruido de este joven de 16 años de edad.

Los padres de Francisco, Julia y Manuel, pasan largas jornadas tratando de sobrellevar los episodios de su hijo, quien revienta de mil maneras, a causa del ímpetu de su edad, con desafíos, improvisaciones y desconciertos que cada vez son más difíciles de controlar.

Se experimenta, entonces, una tensión frecuente. Una situación compleja para sus padres y sus hermanos mayores, Sara y Jacobo, quienes todos los días tratan de encontrar la forma adecuada de convivir con los inconformismos y descalabros de Francisco.

El chico es un adolescente alegre, solidario, querendón y muy dado a moverse libre y caprichosamente en el tablero de su vida acomodada a sus apetencias y deseos. Sin embargo, corre el riesgo de fallar siempre, pues no dispone ni del tino, ni de la medida adecuada a lo que le conviene, dentro de unos límites y acciones ajustadas a la realidad.

Ante la difícil situación, los padres de Francisco han tratado de dedicar sus talentos, su razón y sus afectos en busca de la solución más conveniente para aliviar los problemas con su hijo. Sin embargo, él no responde a normas, ni escucha razones; solamente se deja llevar por la motivación de conseguir lo que quiere.

Convencidos de que no se deben rendir en la lucha, los padres de este joven siguen buscando soluciones. La semana pasada, por ejemplo, decidieron regalarle el despertador que él mismo había solicitado, con el fin de fomentar su responsabilidad y lograr que su inicio de día fuera más agradable.

Al comienzo, Francisco madrugaba, pero luego resolvió volver a su cama y no cumplir el horario escolar: llegada la hora del almuerzo, aún se encuentra en pijama, porque lo único que ha hecho es escuchar música toda la mañana, sin importarle los reclamos de sus padres, a quienes les responde con furor: “Déjenme en paz”.

En la noche se dedica a ver televisión hasta muy tarde y cierra sus oídos a los consejos de sus progenitores, quienes con sutileza y cariño, le piden que apague la televisión y se vaya a descansar temprano.

A diferencia de los otros días, el viernes Francisco sale a compartir con sus compañeros, pues sabe que en la ciudad se percibe el ambiente festivo de un fin de semana. Sus padres le han señalado una hora de llegada, sin embargo, él hace caso omiso y regresa algo bebido, y dos horas después de lo convenido. Entonces, vienen los enfrentamientos con su padre, quien en un momento de rabia sólo tiene palabras de prohibiciones y reclamos.

Al iniciar nuevamente la semana, el día amanece brillante y los rayos queman los cristales de los ventanales en casa de los Valbuena. Estos padres, como de costumbre, comienzan su día con optimismo. A ellos parece no importarles los momentos desagradables que han tenido con su hijo, por eso endulzan cada instante con la corteza madura de su sensatez y entusiasmo. Pero Francisco lleva consigo una sordera calcinante, pues ni responde ni escucha los saludos, mandatos o motivaciones de familiares o amigos, a no ser que coincidan con lo que él quiere.

En un intento por mejorar la situación, los padres de Francisco le regalan un equipo para que escuche música, con el fin de que el lugar de estudio y trabajo de su casa conserve el silencio adecuado, propio de un ambiente de descanso y reflexión. Pero Francisco es invasivo con su música bulliciosa y estridente. No da ni siquiera una pausa para la reflexión y la lectura de sus padres y hermanos. No escucha órdenes, no le gusta negociar y mucho menos obedecer. Por ello, su madre desesperada termina diciendo que, ante tal situación, “lo único que se puede hacer es esperar un poco”.

Para Francisco, sus padres tiene una peculiaridad: su madre es fuente de afecto y cariño, lo colma de expresiones de amor. A pesar de los impulsos de su hijo en esta etapa de su vida, lo ama mucho y su corazón palpita permanentemente por él. Su padre, en cambio, representa la sabiduría encarnada; a él recurre para hacer consultas en búsqueda de conocimiento, y en aquellos instantes en que sus interrogantes adolescentes nublan su alma. Pero él no siempre está dispuesto a responder a sus preguntas debido al cansancio que le causan las mismas intransigencias de su hijo y, tal vez, contagiado por la misma sordera del joven, no le responde, o lo hace de tal manera que Francisco queda, en ocasiones, más confundido que antes.

Los Valbuena siguen insistiendo con su hijo y, de común acuerdo, han establecido unos horarios que, aunque a Francisco no le gustan, se han dispuesto en un lugar vistoso, con el fin de que no se olviden. El chico manifiesta su inconformidad y alega que él “sabe lo que tiene que hacer”. Sin embargo, no se nota ningún cambio ni en la vida ni en la habitación de Francisco.

La familia acude, entonces, a programar una pequeña reunión informal después de la comida, cuyos platos son los favoritos de Francisco. El propósito es dialogar y escuchar las inquietudes del chico, pero todo es imposible, pues la conducta de éste es cada vez más huidiza.

Ante esta situación, los padres del muchacho manifiestan sentir maltratada su parte psíquica y espiritual. Han sido muchas las renunciadas, numerosos los caminos de ida y vuelta que han debido recorrer para comprender a su hijo y sólo esperan pasar pronto este chaparrón que, si bien es difícil de manejar, también es inevitable a su edad.

El rincón favorito para Francisco continúa siendo el margen de su pequeño cuarto, donde se refugia a la luz de sus ideas románticas, o de su fugaz imaginación de joven de 16 años; allí cavila unas veces, se fustiga otras y, la mayor parte del tiempo, está haciendo un somnoliento paseo por los recovecos de su fragmentada geografía emocional. ¡Esto nadie lo sabe! Y así, va pasando el calendario para este adolescente que, en cada rinconcito del mundo, plantea interrogantes difíciles de resolver. Aunque se reconoce que él es un chico capaz, tierno, recursivo, con buenas ideas y rica imaginación, de todas formas, como todos los muchachos de su edad deja desvanecer sus encantos juveniles en medio de desaciertos y tropezones, de los cuales le cuesta recuperarse.

Un día sí y otro no, las idas y venidas de este adolescente, en cuanto a su conducta, dejan muchos enigmas indescifrables para todos. Sin embargo, los Valbuena no pierden la esperanza de entrar en el mundo de Francisco, aunque no saben bien cómo hacerlo: si ignorando o respetando, o quizá acercándose para mimar, o manteniéndose lejos y exigiendo. Tal vez lo mejor sea... ¡darle la mano a su querido Francisco!

¿Qué pasará entonces en la familia de los Valbuena?, ¿en qué aciertan y en qué no?, ¿por qué la crisis adolescente tan marcada en este joven? Podrás resolver éstos y otros interrogantes a lo largo de estas páginas ¡Adelante!

## Capítulo 1

### Desde el silencio de su propia voz

Deslizarse grata o abruptamente por la aventura de la vida es una misión que a todos nos compete, y constituye la más seria responsabilidad personal de cada ser humano. La felicidad es una tarea interior, como lo dice John Powell en muchos de sus escritos, porque cada persona va escribiendo en cada fragmento de su condición biográfica, los trazos oscuros, sombreados o luminosos de su propia historia.

Quisiera, estimados lectores, en esta primera aproximación a sus vidas, acercarme a ustedes de manera muy coloquial, de tal forma que, por cada palabra, se dé un movimiento mar adentro de su ser. Antes de mirar lo que sucede a nuestro alrededor es esencial dar un vistazo hacia el interior de cada uno como persona y como padre de familia, ya que los problemas de la vida y del mundo se resuelven de adentro hacia afuera.

El yo: primera piedra

Queridos padres y maestros, mi invitación en este momento es a que, antes de entrar en contacto con la vida y obra de sus adolescentes en lo cotidiano, hagan una pausa tiernamente silenciosa y se pongan en contacto con su propio laberinto interior.

El paso por el tiempo de toda persona implica la complejidad de descubrir problemas, pero a la vez, la sabiduría de no dejarlos allí, nacientes y a la deriva de que otros los atiendan y resuelvan.

El ser humano está capacitado para *descubrir, resolver y crear*; esto es muy cierto, pero cuando en los distintos eventos de un día apuntamos a hacerlo mirando únicamente desde la ventana de lo que ocurre lejos de nuestra intimidad y de nuestra vida, estamos perdiendo en gran parte esta capacidad.

Es necesario penetrar en el bosque interior, para que esta misma trilogía de *descubrir, resolver y crear*, con la que se observa el mundo y se sumerge en él, sea aplicable en ustedes mismos.

Es imposible llegar afuera, si no se parte de adentro. Si ustedes no se deleitan con una mirada retrospectiva sobre sí mismos, no podrán cambiar los sonidos que tanto les preocupan de sus hijos adolescentes, quienes les piden a gritos: “Padres, por favor, *escúchenos, comprendannos, exijannos*”.

La resonancia de la escucha

Generalmente, todos hemos vivido al son de una voz interior que hay que *descubrir*,

*escuchar, retar y comprender.* La sonoridad de esa voz, a veces, se ahoga bajo el bullicio del mundo exterior, por esto es recomendable detenerse varias veces y reflexionar a lo largo de un día aquello que dice nuestro propio yo.

Un viaje hacia el interior de sí mismos

Queridos lectores, ¿se han sentado ustedes alguna vez a pensar y a reflexionar sobre lo que les quiere decir su voz interior?, ¿han sondeado los abismos más profundos de su propio ser, donde se pueden reconstruir, devolver, sumar, rectificar, modificar u olvidar aquellas actuaciones de la vida diaria?

Si no lo han hecho, deben ponerse manos a la obra antes de que sea demasiado tarde. Pónganse en la tarea de conocerse a sí mismos, con realismo, sin temores, ni remordimientos, asumiendo el riesgo de tener que rectificar muchas veces su marcha, para alinearse de nuevo en la ruta que los llevará a puerto seguro.

Con todo esto quiero decirles que antes de continuar pasando estas páginas, hagan el ejercicio de encontrarse consigo mismos y de preguntarse, en medio de la penumbra del silencio, cuáles son sus grandezas personales y cómo las están poniendo a funcionar en la convivencia, porque quizá tengan muchas que hoy reposan en el olvido, ocultas bajo la sombra de sus pensamientos tortuosos que los hacen declinar y no los dejan disfrutar del vigor de lo maravilloso que tienen por dentro.

También podría suceder que se den cuenta de las muchas bondades que poseen, pero que han dejado empolvar, oxidadas por el triunfo de sus debilidades, las cuales no les permiten caminar.

Es necesario replantearse la vida desde la perspectiva personal de: “¿Cómo lo estamos haciendo nosotros? ¿Para qué lo hacemos? ¿Cómo lo hacemos? ¿Y cómo estamos siendo motores de arranque y música de fondo para la felicidad de nuestra familia, y más en concreto, de nuestros hijos adolescentes?”.

Padres, por favor, escúchense

Escúchense a sí mismos. Si no lo practican consigo mismos, será muy difícil lograrlo con sus hijos, quienes les piden a gritos ser escuchados.

Padres, por favor, compréndanse

Compréndanse a sí mismos. Recuerden que una autocrítica moderada es indispensable para llegar a una autoevaluación constructiva de lo que pueden llegar a ser. ¿Realmente están capacitados para llegar a ser mucho mejores de lo que son hoy?

Este volver sobre sí mismos y, de manera objetiva, observarse, los llevará a aceptarse tal y como son, y les permitirá aceptar a sus hijos. Si ustedes viven en conflicto consigo mismos, su rabia se mantendrá presente y en peligro de no saber qué pasa con ustedes o con sus hijos.

¡Ánimo! Luchen primero con su propio yo, porque éste es el gran preámbulo de la

felicidad.

Padres, por favor, exíjanse

Aunque es difícil, exíjanse y tengan la certeza de llegar muy lejos. Para esto les propongo que se alejen de toda clase de afanes y vivan el presente en función del futuro, siempre bajo el interrogante: *¿para qué?*

El *para qué*, en cada momento, los hará recapacitar y ver la necesidad de que sus anhelos, sus acciones y decisiones respondan a unos fines y resultados que se han propuesto para el futuro. Al inicio les exigirá ir lento y con trabajo, pero atraídos por la alegría de lo que está por llegar, es decir, la felicidad de sus hijos.

La clave está en su autoestima

La autoestima consiste en conocerse a sí mismo, aceptarse, sentirse capaz de hacer lo que se tiene que hacer aunque existan fallas que se está dispuesto a rectificar cada día; lo que ustedes *son, tienen y hacen* constituye lo verdadero. Amarse y conocerse a sí mismo es la base de la verdadera autoestima.

Amarse para amar

Y, finalmente, lo más importante, de principio a fin, es amar mucho a esos hijos que esperan lo mejor de ustedes como padres. Si ellos encuentran en ustedes estima y amor, les será más fácil para ellos encontrarse consigo mismos y ver con claridad sus propias metas. Esto, porque:

- El amor le dice a usted quién es.
- El amor le destaca sus bondades.
- El amor lo reafirma en lo que es.
- El amor le aconseja lo mejor.
- El amor le muestra la verdad.
- El amor lo acepta como es.
- El amor lo levanta de sus desánimos.
- El amor lo reta al esfuerzo.
- El amor le dice a usted que sí puede.
- El amor le indica los límites de su actuar.
- El amor le aclara los sentimientos.
- El amor lo hace amable en su trato consigo mismo.
- El amor hace empatía con su interior.
- El amor lo mueve a la acción.
- El amor reconoce sus cualidades.
- El amor lo reta a mejorar.
- El amor le dice que es lo más conveniente.

- El amor le aclara sus pensamientos.
- El amor lo escucha siempre.
- El amor distingue lo que está bien o está por mejorar.
- El amor lo lleva a exigirse a sí mismo.
- El amor ve cualidades que otros no ven.
- En fin, el amor lo es todo.

En esta lista se han señalado todos los comportamientos que un adolescente necesita de sus padres, pero que son imposibles de asumir si antes no se logran comprender y asimilar. Por tanto, recuerden que la vida, en subida o en bajada, es el resultado de sus propias decisiones.

### Taller de interiorización

1. Reflexione sobre cuáles son sus mayores cualidades que contribuyen a una buena convivencia.
2. Piense qué defectos suyos dificultan la relación con su hijo. ¿Cómo puede erradicarlos?

## Capítulo 2

### ¿Dónde quedaron nuestros anhelos?

Introducirse en el mundo del adolescente, exige, en primer término, saber un poco acerca de esa manera especial de sentir, de pensar y de actuar que tanto desorienta a los padres, especialmente hoy, cuando parece estarse jugando una partida de ajedrez, en cuyo tablero se mantiene en jaque a los padres, debido a que desconocen el punto de acierto y la jugada sabia que los ayuda a moverse con maestría en este gran reto de la adolescencia.

Quisiera que, desde esta lectura, se convenzan de que sus anhelos no han quedado atrás, sino que simplemente han palidecido ante los rigores de la adolescencia. Deben estar seguros de que un día, no muy lejano, sus deseos de ver a sus hijos ocupar puestos de honor será un sueño hecho realidad. Sólo espero que juntos podamos deshilar esa madeja que representan los adolescentes. Éste es un paso difícil, pero por difícil o retador que parezca, es posible llegar a disfrutar de los encantos de la lucha y del esfuerzo de ver a sus hijos realizados y felices.

Mi pretensión, con estas páginas, es animarlos y alentarlos a continuar; por esto les digo que, como padres de adolescentes, su misión no ha concluido aún, sino que apenas comienza, por ser ésta la época de la vida de sus hijos en la cual quizá ellos necesiten más de ustedes. Por ello, los invito a que, por cada palabra escrita aquí, sus corazones se abran y sus mentes se reactiven para que puedan preguntarse: ¿cómo lo estamos haciendo?, ¿quiénes somos?, ¿hacia dónde vamos?, ¿qué queremos lograr y cómo podremos hacerlo?

Aquí haremos una propuesta a partir de: las características de la edad por la que atraviesan sus hijos, los comportamientos que presentan y las causas de dichos comportamientos; cómo afrontarlos y cuáles serían las vertientes que canalizarían mejor el asunto.

#### Añejando el mejor vino

Cuando pienso en la niñez, me imagino a los hijos como toneles de vino, en los que, día a día, minuto a minuto, incorporamos un poco de este licor con el fin de añejarlo y, pasado el tiempo, tener una bebida de mejor calidad.

Si, día a día, desde la infancia, inyectamos en nuestros hijos el mejor vino mediante valores y principios, con la esperanza de que, poco a poco, el licor se vuelva más fino, al llegar la juventud podremos abrir esos toneles y saborear el exquisito resultado de este proceso.

Pero, debido a la prisa que se vive en el mundo de hoy, nos adelantamos y no dejamos que el vino se añeje. Por esto, al llegar la adolescencia, rompemos el tonel sin que éste se encuentre listo para su degustación; hacemos a un lado nuestra misión de padres, recurriendo a una libertad mal entendida o, a veces, continuamos tratándolos como niños, sin darnos cuenta de que ya han crecido. Otras veces nos vamos al otro extremo y damos atribuciones a nuestros chicos, todavía incompatibles con su edad, pues su desarrollo todavía está en proceso. Ocasionalmente, entonces, en los jóvenes, el vértigo de la soledad y el aislamiento, como sucede en el siguiente caso:

Jimena, hija de Ricardo y Emma, es una joven de 16 años llena de encantos, que ha llegado a mi consultorio fracturada por el dolor, debido a que su madre había hecho de ella un sudario para desahogar sus desprecios y conflictos con Ricardo.

La mamá consideraba que Jimena ya era una mujer adulta y que, por esto, la podía invitar a almorzar para confiarle los problemas que desintegraban su vida con su esposo Ricardo.

Pero Jimena, a pesar de sus 16 años, no estaba en edad para escuchar y resolver problemas conyugales; por ello, cada vez que escuchaba a su mamá, dejaba derramar sus lágrimas sin quererlo y cada día se le veía más derrotada y metida dentro de un túnel, del que parecía difícil sacarla. La madre de Jimena se estaba adelantando a la edad de su hija, dejándola mal librada.

La realidad es que somos padres hasta el final. En los primeros años acompañamos al niño en el caballo llevando la rienda, con la maestría de saber soltar o apretar en el momento indicado; de adolescentes, nos bajamos del caballo y nos subimos a otro, y desde allí, muy cerca, los acompañamos; de jóvenes nos colocamos detrás con una linterna y vamos alumbrando su camino; y de adultos, nos quedamos bien atrás, esperando que ellos vuelvan su mirada, cuando sea necesario, para consultarnos. Lo importante es saber que en cada etapa de la vida, nuestro acompañamiento personal de padres debe ser diferente.

### Una metáfora para comprender

Desde el nacimiento de nuestros hijos, vamos con ellos en un carro. En la niñez, que es la primavera de la vida, viajamos por una avenida llena de follajes florecientes, verdes y vigorosos. Al lado nuestro, que somos los conductores del carro, está el niño. Para que el camino sea seguro nos detenemos en la estación de gasolina para recargar el combustible, cambiamos el aceite, compramos el repuesto, reparamos y lavamos el vehículo, mientras a nuestro lado sigue reposando tranquilo nuestro hijo, quien algunas veces ríe y otras llora, pero la mayor parte del tiempo, somnoliento, va siempre bajo la guía de quien conduce su carro.

De pronto, de manera inesperada, el camino se angosta, entonces el carro debe detenerse porque ha llegado a un terreno difícil, que conduce por los senderos de la adolescencia. Ésta se encuentra antes de llegar a una bella ciudad inundada de colorido y

música, alegre y atrayente, llamada juventud. Entonces, al tratar de atravesar este difícil paso, nos sorprendemos: el niño ha crecido y se despierta a una nueva etapa de su vida. Su sexualidad ha comenzado, sus piernas y sus brazos se han alargado, su voz ha cambiado y hormonalmente se ha transformado vertiginosamente.

Aquel niño, que dormía con nosotros en el carro, al despertarse, toma conciencia de su ser y, como joven adolescente, sin pensarlo reacciona, hace que el carro se detenga, reclama las llaves y quiere conducirlo. Es el momento de bajarnos del vehículo, entregarle las llaves y confiar en él. Sin embargo, debemos tomar otro carro, seguirlo de cerca y tratar de acompañarlo y orientarlo en las avenidas más difíciles de su recorrido.

A este momento llegamos casi sin darnos cuenta, nos toma por sorpresa como padres. El adolescente quiere dirigir su propia vida, está en la búsqueda de su identidad y desea encontrar su propio yo.

De los 12 a los 15 años los chicos y las chicas no saben lo qué quieren; de los 15 a los 21 tampoco saben lo que quieren, pero sí saben lo que no quieren; de los 22 años en adelante van retomando el camino, en el cual habíamos cifrado nuestros anhelos. En esta edad empiezan a comprender lo que piensan y lo que sienten, es decir, son conscientes de su propia intimidad.

En el cruce de este camino pantanoso, se atascan, se caen, se levantan, quieren atravesar el puente solos, pero no son capaces; suben al carro a sus amigos, reemplazando a sus progenitores, cambian de color el auto y le quitan el silenciador, mientras al otro lado, el padre se aturde y es rechazado en su intento de seguirlo. Sin embargo, el joven sabe que lo necesita, porque no tiene dinero para comprar el combustible ni sabe cambiar un repuesto. Aunque el joven no se dé cuenta, aún no sabe conducir su carro.

Es, ante este paso crítico, que los padres debemos estar atentos, ofreciendo a nuestros hijos –dentro de ciertos límites– oportunidades de decidir y brindándoles acompañamiento y orientación de acuerdo con su edad.

Es preciso entender que al llegar la adolescencia tenemos una nueva persona en casa, que lleva consigo nuevas exigencias y distintas inquietudes. Además, está llena de temores, por ello, como padres debemos empezar a tener en cuenta los consejos que se dan a continuación.

#### Hablar menos y escuchar más

Es preciso replantear la normativa en casa: establecer unas reglas más ajustadas a las necesidades de los jóvenes y a su mundo. Además, es importante ceder espacios a su protagonismo, abriendo canales de comunicación ante su presencia.

#### Un grito desesperado: ¡Padres, por favor, exíjannos!

A pesar de los obstáculos, el joven continúa luchando, debido a su impulso interior hacia la madurez. La conciencia infantil, ligada a lo colectivo, es reemplazada por una conciencia personal; ante este fenómeno, el mundo infantil se desmorona, produciéndose

una ruptura con el pasado y con las ideas de los mayores<sup>1</sup>.

Según Castillo, este ímpetu por alcanzar el dominio de su vida le plantea al chico o a la chica obstáculos para alcanzar lo que quiere, ya que su mundo es iluso y lleno de fantasías. Cuando el adolescente fracasa en sus intentos de llegar a la madurez antes de tiempo, y de manera no adecuada, se frustra, pero a la vez se afirma. Se produce, entonces, una crisis en el binomio inseguridad-autoafirmación. Ésta es una crisis necesaria en su camino hacia la adultez, porque lo ayuda a desempeñar un papel muy importante en su proceso de maduración personal.

La autoafirmación es el motor que refuerza y mantiene el proceso de maduración, mientras que la inseguridad ante las dificultades para superar el fracaso, es un estado crítico que le permite al joven ganar en humildad y realismo, y le crea la necesidad de aprender a reaccionar positivamente ante las frustraciones.

Los errores, a pesar de ser desmoralizantes, son una insustituible fuente de experiencia y de aprendizaje, y un llamado de atención sobre la necesidad de buscar ayuda. A partir de su reconocimiento, los adolescentes sienten la necesidad de dejarse ayudar por sus padres. Constituyen, entonces, la oportunidad que tenemos para acercarnos a ellos cuidadosamente<sup>2</sup>. Veamos un caso:

A Irene le gustaba reunirse con sus compañeros para salir a bailar o beber. Según ella, tenía la suficiente edad para permitirse ciertos derechos. Sin embargo, sus padres no le permitían organizar reuniones o participar en ciertas fiestas, mientras ellos no estuvieran presentes.

En una ocasión, Irene convenció a Isabel de reunirse con sus amigos en su casa, cada vez que sus padres salieran de viaje. Al inicio todo iba muy bien, pero con el tiempo empezaron a surgir conflictos entre los chicos. Un día, todos se emborracharon, hubo daños en las vajillas y escándalo en la vecindad.

Ante esto, Irene sintió que su mundo interior se desplomaba, se angustió y regresó a casa callada y muy concentrada en sus cosas. Dos días después, su madre quiso indagar sutilmente y encontró que en la chica había un gran sentimiento de culpa por todo lo que estaba haciendo.

En su autoafirmación, Irene experimentó inseguridad en sí misma, pero dentro de su confusión logró comprender y reconocer que aún necesitaba de la ayuda de sus padres, porque todavía no había llegado el tiempo de manejarse sola.

#### Al filo del precipicio

Es necesario permitirles a los adolescentes navegar. Pero es recomendable que los mayores no les ofrezcan salvavidas, sino que dejen que ellos mismos busquen sus propias soluciones. Recuerden que ésta es una época de tránsito en la vida del joven, durante la cual ustedes deben ser su bastón de apoyo y nunca su vehículo de transporte.

No hay que eliminar los factores que generan la inseguridad en los adolescentes, ni sustituirlos por rápidas soluciones a sus problemas, porque se corre el riesgo de impedirles aprender de su propia experiencia. Así, por ejemplo, cuando asignen a sus

hijos un dinero mensual, dejen que ellos mismos decidan cómo y cuándo gastárselo, pero si les llegara a hacer falta, por mala administración, no es conveniente que ustedes suplan la falencia. En lugar de caer en la tentación de cubrir la necesidad económica denles a entender que sólo tendrán dinero hasta la próxima cuota mensual. Esto les será de gran ayuda en su formación personal.

#### Afectividad y firmeza

Ser afectuosos y firmes a la vez cuesta. La mejor manera de hacerlo es que ustedes como padres no retiren el afecto a sus hijos, rompan el silencio y no se replieguen sobre sí mismos con actitud resentida, porque el adolescente necesita de su compañía y comprensión.

Los jóvenes están confundidos, dado que ningún adulto puede comprenderlos y, entonces, temen exponer sus confusiones más íntimas a las personas que no pueden ni quieren entenderlos.

Es normal que los adolescentes tiendan a volverse reservados, irritables, prepotentes, deprimidos, rebeldes, desafiantes y huidizos. Sin embargo, los padres deben evitar ciertas reacciones y tratar de buscar la forma adecuada de actuar. Para esto, veamos el siguiente cuadro:

¿Cómo se comportan?	¿Cómo reaccionamos?	¿Qué debemos hacer?
Reservados: porque se sienten ridículos	Con preocupación y presión	Respetar su intimidad
Irritables: porque les cuesta pedir ayuda	Con autoritarismo	Tener serenidad
Prepotentes: porque quieren demostrar que sí pueden	Con tristeza y dolor	Confiar
Deprimidos: porque fracasan fácilmente	Con angustia	Ser optimistas
Desafiantes: porque tratan de encontrar la paz	Con enojo	Dar afecto
Huidizos: porque se sienten disminuidos	Con temor y tendencia a abandonarlos	Ofrecer amistad y admiración

Los conflictos entre padres e hijos adolescentes constituyen una historia que se encuentra documentada a través del tiempo. Lo que ocurre es que al adolescente de hoy se le presentan muchísimas más dificultades, debido a que ahora los cambios se producen vertiginosamente y generan una gran tensión en ellos. Un ejemplo del ritmo acelerado de nuestros días es la oferta abierta a una sexualidad sin límites y a destiempo, ante la cual los jóvenes deben tomar decisiones sin estar preparados.

Hay una serie de rasgos en esta edad, que no son otra cosa que la expresión de su

mundo interior, como por ejemplo, la moda y la música. La primera corresponde a una búsqueda de identidad; la segunda constituye el medio con el cual expresan su autoafirmación y, en cierta medida, llevan la contraria al sistema dominante.

Como dice Fernández Otero:

La autoafirmación del joven se radicaliza en las actitudes negativas de sus padres como: rigidez, incompreensión y autoridad arbitraria. La inseguridad aparece a medida que aparecen los obstáculos del mundo exterior y, especialmente, ante el progresivo conocimiento de sus propias limitaciones, que van generando sentimientos de duda y movimientos alternativos en sus estados de ánimo<sup>3</sup>.

Para ejemplificar esto, veamos el siguiente caso:

Julio es un joven de 15 años y, como todos los adolescentes, vive sus días de un modo desenfadado. Su habitación parece un basurero, su cabello es largo y despeinado; además, le gusta llegar a casa tomado y a horas inapropiadas y en el colegio sus padres son solicitados con frecuencia, debido a que tiene un bajo rendimiento académico, porque sale a destiempo, interrumpe las clases y, como si fuera poco, con su mal lenguaje altera permanentemente la vida escolar.

Rubén, su padre, quiere darle una lección, por ello opta por llevárselo el fin de semana para la finca y allí le impone trabajos que él cumple irregularmente, lo cual desborda, aún más, el genio del papá. Por su parte, Elena, insiste en el orden, por ello no deja de repetirle que recoja y arregle sus cosas. Sin embargo, él no deja de causar problemas. En la última reunión con sus amigos terminó en una riña con uno de los invitados y ocasionó daños materiales en la casa.

Ante esto, Rubén y Elena, han buscado la forma de hacerle ver a su hijo el mal que está causando, pero siempre terminan discutiendo fuertemente con él, pues no han logrado constituir una buena mesa de trabajo en la cual se puedan sentar a dialogar serenamente. Esto ha hecho que Julio siempre salga ganando, si por ganar se entiende lograr lo que se quiere, ya que a pesar del autoritarismo de sus padres, Julio continúa acomodado a su manera de vivir, causando, cada vez más, miradas airadas a sus padres.

Si analizamos detenidamente el caso, notamos que unos padres con actitudes autoritarias, como las de Rubén y Elena, siempre llevan a reafirmar la conducta de los jóvenes adolescentes. Si ellos hubieran logrado entablar con Julio un diálogo inteligente, el chico habría entendido un poco más la situación y sus padres también habrían comprendido que su adolescente estaba más perturbado y confundido que ellos mismos y que, sólo partiendo de las necesidades de su hijo, habrían podido llegar a acuerdos favorables para todos. De aquí la importancia de entrar en diálogo con los hijos adolescentes, evitando al máximo llegar al conflicto.

Un paisaje desde nuestra ventana

Hoy vemos a los adolescentes cansados (porque sienten que no hacen nada útil),

aburridos (porque no alcanzan logros, pues no se les deja actuar), dependientes (pues no se les concede autonomía), facilistas (porque se les resuelven los problemas y no se les deja pensar), desorientados (porque se les satisfacen todos sus caprichos y se han vuelto pasivos frente a su vida) y poco comprometidos (pues como no se les permite elegir no saben cómo tomar una decisión). Sin embargo, los adolescentes son: creativos, justos, solidarios, innovadores, esperanzados, optimistas, alegres. No obstante, el conflicto se da porque:

- Ni los chicos ni sus padres tienen conciencia de lo que sucede. En otras palabras no saben qué pasa.
- Los padres no conocen a sus hijos.
- Los adolescentes aún no han madurado y tal inmadurez será siempre una fuente potencial de conflicto.
- Los padres manejan de un modo arbitrario su autoridad.
- Los padres desconocen las necesidades de sus hijos y actúan equivocadamente.

Así, como señala Castillo:

Cuando el padre se limita a reaccionar ante las molestias, o la manera de ser o de actuar de su hijo, entonces se produce un efecto en cadena así: comportamiento del hijo irritación del padre, mayor irritación del hijo, mayor irritación del padre. No hay que olvidar que el adolescente es obstinado y radical en su desmedido afán de ser él mismo<sup>4</sup>.

### Encontrar la diana

Detrás de lo visible y aparentemente malo, hay un acertijo que usted mismo tiene que descifrar.

### Cómo aproximarse

1. Más que hablar o preguntar intuya. Cuando usted hace muchas preguntas a su hijo, éste se vuelve monosilábico, pues piensa que le asalta en su intimidad.

2. Trate de convertirse en adivino. Descubra por sí mismo. Calle algunas veces, y otras hable despacio.

3. Intente encontrar las causas subyacentes a los comportamientos negativos. Usted como padre no puede prevenirse, su hijo no actúa así, de manera racional, su mundo es enteramente afectivo y, detrás de cada comportamiento, subsiste una necesidad que como padres hay que descubrir.

Estando sentados en nuestra biblioteca mi esposo y yo –relata Marta–, entra David en repetidas ocasiones, sin hablar. Primero toma un libro, luego coloca su música a un volumen muy alto como queriendo interrumpir nuestro trabajo; enseguida deja regados los CD. El chico es muy reservado; cuando al anochecer le preguntamos sobre su conducta retraída, nos dimos cuenta que necesitaba ser oído sobre algún asunto de amigos que no sabía cómo resolver y que lo tenía perturbado. Nuestro hijo necesitaba apoyo.

4. Observe detenidamente los movimientos de su hijo en casa y así podrá apuntarle a

una manera acertada de escucharlo y alentarlos, para que no le ocurra como a los padres de David.

No olvide que sus relaciones intrafamiliares con su adolescente requieren de una mirada inteligente para estar junto a él, sin que él siquiera lo note, pero aquí es donde se juega su acierto, para atenderlo como él lo necesita.

Mis queridos padres de adolescentes: son innumerables los momentos en que hay que olvidarse de sí mismos, aún en cosas pequeñas. Es la única manera en que se puede estar disponible para ellos.

5. Trate de hacer empatía con su hijo. Acérquese, no lo contradiga ni lo aconseje, mírelo detenidamente a los ojos, abrácelo o sonríale, asiente con su cabeza, de tal manera que él experimente que usted ha hecho empatía con él.

Recomiendo a usted, padre o madre, detenerse permanentemente en su actividad diaria. Cerrar los ojos en el sitio en que se encuentre, tomar contacto con su cuerpo por unos segundos, y hacerse consciente de su mirada, de su expresión facial, cómo están tensionados los músculos de la cara. Reflexione si con esta expresión del rostro está dando un mensaje de cercanía y comprensión, o si más bien está proyectando hostilidad, autosuficiencia o parquedad; entonces, relájese respire profundo y cambie su actitud corporal. Éste es un excelente ejercicio de empatía, repítalo varias veces al día. De esta manera usted prepara su corazón y el de su hijo, los abona, para luego cultivarlos con sus reflexiones y pensamientos.

6. Interésese por las aficiones de su chico. He aquí la magia para aumentar la autoestima de los muchachos, quienes buscan desesperadamente ser valorados. Este gancho nunca falla, identifique en su hijo sus preferencias, y acompañelo en este sentido de manera juiciosa; esto no sólo le ayudará en su amistad con él, sino también en su capacidad para ordenar, clasificar, investigar y mucho más.

7. Escúchelo siempre. Mientras su hijo le habla, no lo aconseje, no se defienda ni argumente, simplemente escúchelo. Escuchar exige de un padre de adolescente, mucha flexibilidad mental para hacerse sensible a las palabras de una persona que, en este momento, anda en contravía con los sueños y el querer de una generación que no es la suya.

Querido padre de adolescente: con una verdadera escucha, usted logrará atravesar todas las fisuras del alma de su hijo. Deje de preocuparse por sí mismo, por lo que usted pretende y quiere decir. Bájese del balcón de su gobierno y descienda al umbral de las necesidades de ese tesoro, que grita desesperadamente: “Papi, por favor, escúchame”.

8. Trate de lograr una armonía generacional. Cuando usted se ha hecho sensible a la escucha, significa que está dispuesto a armonizar generacionalmente. Pero mucho cuidado, ya que armonizar no es hacer igual.

Hay una relación de igualdad cuando padres e hijos intentan anular las diferencias que los separan: cuando los mayores tratan de imitar las costumbres de sus chicos, rebajando el nivel de exigencia y llegando a la familiaridad o exceso de confianza. Pretender ser amigos de los hijos basándose en concesiones, hace que éstos, a su vez, se tomen

atribuciones en su vida que no les corresponden.

Otra manera de lograr esta forma nociva de igualdad es que cada uno intente defender e imponer sus ideas o decisiones, o que opte por la intimidación. Padres e hijos no deben buscar el equilibrio en la convivencia obligada o comprada, sino en la convivencia voluntaria y sincera. Esto exige optimismo y tener la convicción de que se puede esperar algo de la otra persona. Unos y otros deben aprender a conjugar sus diferencias, buscar lo que les acerca y la relación que existe entre lo que quiere cada parte.

### Taller de interiorización

1. Responda con sinceridad las siguientes preguntas:

8 ¿Qué opina mi hijo de mí?

8 ¿Cómo creo que me ve?

2. Marque con una X aquellas frases que describen lo que su hijo(a) podría decir de usted:

8 Hago mucho oficio y casi nunca me divierto.

8 Soy quien manda en esta casa.

8 Soy su amigo(a) y compañero(a).

8 Comparto sus alegrías y problemas.

8 Trabajo mucho y no tengo tiempo para él o para ella.

8 No le permito hacer nada por sí mismo(a).

8 Lo(a) quiero mucho y aprecio lo que él (ella) hace.

8 Cuando llego del trabajo: leo el periódico, como, veo televisión y me acuesto.

8 Atiendo sus necesidades y lo(a) hago sentirse amado(a) y protegido(a).

8 Lo(a) comparo siempre con los hermanos y los amigos.

8 Soy una persona en la que puede confiar.

8 No puedo ir a su colegio porque tengo una ocupación más importante que atender.

8 Soy cariñoso(a) y tierno(a) con él(ella).

8 Siempre debe hacerse lo que yo quiero.

8 Cuando llego del trabajo le digo: “Haga lo que tiene que hacer y no me moleste”.

8 Quiero que él(ella) sea una copia mía.

8 Lucho, trabajo y me esfuerzo por darle lo mejor.

8 No le permito equivocarse.

8 Lo(a) corrijo sin humillarlo ni maltratarlo.

8 Le pido comportamiento de adulto.

8 Soy simpático(a) con mis amigos(as) y muy serio(a) con él(ella).

8 Siempre estoy detrás de él(ella) diciéndole qué hacer.

8 Casi nunca estoy con él(ella) pero le doy las cosas y el dinero que me pide.

8 Me preocupo por él(ella) pero no por mí.

8 Pido y valoro sus opiniones.

8 Soy muy malgeniado(a).

- 8 Soy responsable.
- 8 Prefiero divertirme con mis amigos(as), a jugar con él(ella).
- 8 Grito y alego por todo.
- 8 Lo(a) trato como un niño(a).
- 8 No le permito opinar y decidir.
- 3. De los aspectos anotados, escoja uno semanal, con cuya mejora podría cambiar la opinión que su hijo tiene de usted.

[1](#) Castillo, G. *Los adolescentes y sus problemas*. Eunsa, Pamplona, 1984.

[2](#) Cf. *Idem*.

[3](#) Fernández Otero, O. *La libertad en la familia*. Eunja, Pamplona, 1982.

[4](#) Cf. Castillo, G. *La fiebre de la prisa por vivir*. Eunsa, Pamplona, 1996.

## Capítulo 3

### Los recovecos de su mundo emocional

Las sorpresas de su afectividad

Un volcán en erupción.

Es el momento de poner inteligencia y corazón en las relaciones con los hijos. Al llegar la adolescencia, estos botones que venimos cultivando empiezan a abrirse y a descubrir dentro de sí un mar de sorpresas como su afectividad: afectividad que ya existía en la infancia, pero de la cual ellos no eran conscientes. Hasta este momento, el niño no era consciente de sus afectos, ni de su intimidad.

Los estados de tristeza, soledad, aburrimiento, depresión propios de esta edad, son el mejor preludio de que ha llegado la adolescencia y con ella, el florecimiento de la intimidad. De niños lloraban y reían, pero no estaban alegres ni tristes; al llegar a esta etapa sufren una toma de conciencia, ya saben que pueden pensar y sentir.

Al llegar la adolescencia, el joven se asoma a la ventana de su propia vida y empieza a mirarse por dentro. Divisa en todo su bosque interior un paisaje compuesto por subidas y bajadas, por valles y montañas, por terrenos quebradizos y siempre caprichosos. Se trata de sus estados de ánimo, estado donde el chico es apresado por sus emociones y el reecuento paulatino con su intimidad.

El mundo exterior le produce, entonces, un sonido, cuya sinfonía difiere mucho de la de su propio mundo, y con un talante sosegado, pero violentamente aventurero, empieza a recorrer todos los recovecos y escondites de su vida personal.

Carmen cumplió 13 años recientemente. Su madre acudió a mi consultorio en busca de ayuda. Sus primeras palabras fueron: “Ayer, mientras almorzaba en mi trabajo, apareció un mensaje en mi celular que decía: ‘Mami, odio a mi papá’, y a esto se suma que a menudo repite: ‘Hoy amanecí con rabia y no sé por qué...’. Esto jamás le pasaba a mi niña, estoy triste y no sé cómo manejar esta situación”.

A esta madre no le queda más que entender que su hija está dando un paso al cambio de edad, en el cual el viraje emocional es muy grande. Ella debe comprender, sin molestarse, porque el tono afectivo de un padre de adolescente ha de permanecer en alto, con el fin de servir de soporte a las vicisitudes afectivas de la edad de la inseguridad.

La gran encrucijada

El acierto de los padres consiste en que, no obstante el bullir de sus emociones, logren que éstas sean guiadas por la razón.

En esta primera parte, nos detendremos en el encuentro con el intelecto del adolescente. Este descubrimiento no es teórico sino práctico. El chico o la chica han visto que tienen unas herramientas nuevas para relacionarse con el mundo exterior, las personas y las cosas. De esta manera, creen que todos sus deseos son realizables y empiezan a visualizarlos de una manera poco realista y muy egoísta. Lo que ocurre es que han descubierto esta capacidad en clave afectiva y todo lo ven desde esa óptica.

Su concepto del tiempo también ha cambiado. Aquella temporalidad mágica del mundo infantil empieza a ceder su espacio a una racional. Pero su inexperiencia, les lleva a creer que sus elucubraciones mentales son las únicas verdaderas y que no admiten comparación con la realidad. Sin embargo, el mundo funciona distinto, las personas y las cosas tienen sus propias leyes que hay que respetar, luego, no hay que dejarse intimidar por estos muchachos que hasta ahora empiezan a vivir.

Este aprendizaje que consiste en comparar el pensamiento interior con la realidad vital es un aprendizaje dramáticamente doloroso para el chico o la chica, ya que bulle desde el fondo de sus emociones. Para su manejo, está la autoridad de los padres desde la cual ellos, llenándose de ingenio y amor, han de orientar el crecimiento de la autonomía y la responsabilidad de sus hijos adolescentes, es decir, el uso de la libertad.

El corazón de Diana de 18 años arde en afectos por su novio de 25 años; sus padres, por principio han dejado muy en claro a su hija que no debe quedarse a dormir en las fincas de los amigos cuando se va de paseo con su novio. Diana, como toda adolescente, pone a prueba el criterio de sus padres y pide su finca prestada para celebrar, con un asado, el cumpleaños de su novio y seguir la fiesta de largo, de un día para otro. Su madre, sin pensarlo, le responde: “Ya conoces muy bien nuestro punto de vista al respecto. Si quieres, con mucho gusto puedes preparar tu fiesta durante el día, para lo cual, está la finca a tu disposición”.

La madre de Diana ha sabido encontrar el punto medio, sin recurrir ni al autoritarismo ni a discusión alguna. Escucha a la joven y la complace, en la medida en que sus criterios fundamentales permanecen. Hágalo usted también de esta manera; sepa permanecer, sin aparecer necesariamente rígido.

En el ojo del huracán

En los momentos de fervor emocional, es inútil que los pongamos a pensar.

El adolescente desconoce el uso de sus herramientas intelectuales, por lo mismo, es oportuno reforzar los criterios, o sea, ponerlos a distinguir entre lo importante y lo secundario, los hechos y las opiniones, lo que se dice y lo que se hace, lo verdadero y lo aparente, para que lentamente vayan dando una mayor validez a sus argumentaciones. Para esto debe buscarse el momento oportuno, de tal manera que no coincida con un estado de alteración o excitación.

Lo que importa para él o ella, no es tanto el contenido de su pensamiento, cuanto su

posibilidad de pensar por sí mismo, el saber que puede hacerlo sin importarle el acierto en su pensar. Muchas veces, en este punto, es donde se da una lucha de poderes en su relación con él o con ella, que los padres de familia deben saber manejar.

Martín va a salir a las 10 de la noche para la casa de Juan, y su padre le dice:

–¿Para dónde vas?

–Para donde Juan.

–Pues no es hora de salir –le dice su padre.

–¿Desde cuándo han fijado en esta casa un horario para salir? –increpa Martín en tono desafiante–. Lo cierto es que quedé de visitarlo a esta hora y ya me voy.

–Si sales hoy no podrás salir mañana.

–No me importa.

Y Martín sale sin despedirse.

Aquí se presenta una lucha de emociones confusas. El chico quiere ganar sin escuchar, pero el padre debe saber abordarlo para no meterse en su juego afectivo y, de alguna manera, no caer en la trampa de su impulsividad. Así que, ante el hecho ya creado, no se atraviese, tómelo con calma, y ponga a su chico a pensar después.

La brújula está en manos de los padres

No se asuste, usted tiene la sabiduría.

En este proceso de enseñar a pensar, se produce siempre un choque en el adolescente, que hiere sus entretelas afectivas. Cada vez que queramos ponerlo a razonar por encima de sus sentimientos, él se duele y se produce un acervo de emociones encontradas, que lo dejan mal librado. Siempre que tratemos de imprimir un poco de rigor a su pensamiento, con el fin de acallar en algo su burbujeante momento afectivo, el chico o la chica va a protestar, pero no importa. Hay que pensar y pensar bien, aún a costa de sus reacciones y siempre que lo hagamos en el momento adecuado. No olvidemos que la estructura interior del adolescente está hecha para reaccionar. No tema. Su cotidiano mundo infantil siempre funcionaba bajo la mirada del adulto, pero ahora, el muchacho se cuestiona, y es el momento en que ese mundo infantil empieza a desmoronarse.

Hay que valorar mucho el fragor, la fuerza y el ímpetu de las ideas adolescentes, pero no hay que dejarse deslumbrar por ello y, víctimas de una gran ingenuidad, caer en la trampa, muchas veces de ideales nocivos, ya que el chico a esta edad es radicalmente obsesivo. Quiere cambiar el mundo y la sociedad, se rebela contra sus padres, sus maestros y las normas. Para el adolescente el mundo es en blanco y negro, y no sabe matizar.

Toda esta protesta, este deseo de invertir el mundo, de mantener los propios criterios a costa de todo, de rebelarse y decir no a los convencionalismos sociales, no es el fruto de un erróneo análisis intelectual, sino de una explosión afectiva que pone en crisis al muchacho.

En este punto, al adolescente le cuesta mucho el cumplimiento del deber, que conlleva

el seguimiento de unas normas, el dominio de unos gustos, el análisis de opiniones, la necesidad de ceder, en fin, el manejo racional de la afectividad. Por lo tanto, éste es un momento idóneo para educarlo aunque sea difícil y se vean violados los intereses vehementes y poco realistas del chico.

Aquí aparece la sabiduría de los padres, que no es otra cosa que un saber práctico, el cual está en consonancia con su proceder o manera de actuar. Esta peculiaridad en los mayores hace que los muchachos los admiren, por la verdad y rectitud de su conducta.

El asunto de la moto ha sido un problema en el conjunto de los Cano, ya que Esteban, de 15 años, altera con el ruido de ésta la tranquilidad del vecindario. El chico no respeta la hora de descanso de los vecinos. Sus padres le han insistido, de múltiples maneras, que organice sus paseos en la moto por el barrio; pero Esteban insiste en el gusto de aprovechar el campo abierto para su placer a pesar de las contiendas. Lo único que va disminuyendo la velocidad en los deseos de este muchacho ha sido una pausa continua de sus padres que se han valido de preguntas claves como: nos gusta que disfrutes tu moto, además, es bueno que demuestres que sabes hacerlo en el momento adecuado, entonces piensa: ¿qué horas son?, ¿qué pasa si lo haces ya, y qué pasaría si esperaras a mañana? Piensa un poco en qué resulta mejor para ti y para los vecinos.

De esta manera los Cano van caminando de forma serena, pero reflexivamente en el proceso con este hijo rebelde.

Educar tiene sus tiempos, sus ciclos, sus subidas y bajadas; además, hay que saber esperar y saber preguntar. El objetivo central con respecto al mundo de la adolescencia es redescubrir su racionalidad que está eclipsada por su afectividad. Un gran acierto consiste en saber poner a pensar a los chicos de una manera lenta pero oportuna, de modo que ellos lleguen a descubrir qué es lo mejor en esos momentos estelares de su insistencia desmedida, tal como lo hicieron los padres de Esteban.

En palabras de José Benigno Freire:

Es que el encuentro con su capacidad de pensar tiene un leve tono afectivo frente al descubrimiento de su capacidad de amar y ser amado, de querer y ser querido, de su voluntad, de su capacidad de hacer lo que quiere. En este momento se produce en su afectividad un verdadero festín emocional que lo enturbia y obnubila<sup>5</sup>.

### Una montaña rusa

Hay que respetar el permanente balanceo de sus estados de ánimo.

Es el momento de los enamoramientos, de los amores platónicos, en que el menor gesto amoroso recorre toda su geografía psíquica imposible de frenar; por esto, el más mínimo olvido o descuido involuntario puede ocasionar también los sentimientos más lúgubres y melancólicos. Así se explica el balanceo permanente de sus estados de ánimo.

El chico se repliega sobre sí mismo y empieza a entretenerse en la contemplación de su interioridad. Busca la soledad para recordar los momentos románticos de alguna relación. Se juzga y se duele por un destino sombrío e injusto; lame y relame una y otra vez, con refinada delectación el confín de sus proyectos e ideales, y se combinan allí las

hebras más sutiles de sus enconados ideales juveniles.

### Un parabrisas en medio de la lluvia

Es el momento de desempañar su espacio para que pueda ver mejor.

Éste es un momento muy propicio para que los padres empiecen a encauzar la soledad ensoñadora de sus hijos, llevándolos a una soledad buscada que los motive a la acción y, desde allí, a reflexionar sobre sí mismos y sobre sus propias conductas. Es de esta forma como el adolescente descubre la necesidad de establecer una lucha interior para poder llegar al punto de la madurez, tan anhelada en sus sueños de primavera.

Pero el mundo, las personas y las cosas siguen exteriormente sin afectarse, y ajenos a cualquier sentimiento del joven. Y es que los hechos y las circunstancias de afuera no dependen de nosotros; en ellos no está comprometida nuestra libertad, mientras que sí somos responsables de la respuesta que demos a ellos. Por esto, es el momento de llegar hasta esos corazones enardecidos en cada amanecer y, cada vez, hacer que crezcan en intimidad, madurando su capacidad de pensar y de sentir.

### La tarea empieza por casa

Luciendo como modelos a imitar y dando oportunidades.

Disfrute la alegría de cambiar usted primero.

El tránsito hacia la madurez es un cruce que se hace dando oportunidades y acompañando a los chicos en este lapso de su vida y, para ello, tenemos que mejorar primero nosotros, desde adentro. Lo importante es que, como padres, enamoremos a los muchachos de nuestra manera de hacer y obrar, de tal forma que su actuación en la vida sea cada vez más acertada.

Más acertada quiere decir que se necesita siempre un mejor razonar, o una mayor reflexión sobre sí, un tratamiento adecuado del tono afectivo y la lucha diaria, asunto que es muy difícil de manejar por un adolescente. Para esto, hay que ponerse el reto de dotarlo de un equipaje que soporte la efervescencia de su afectividad, la indolencia de su pensamiento y la algarabía del mundo, con inteligencia voluntad y corazón, y esto es tarea fundamental de los padres de familia.

### Taller de interiorización

Relea el caso de los Cano.

1. ¿Usted cómo reaccionaría? ¿Qué solución propone?
2. En la actualidad, ¿cómo reacciona frente a la rebeldía de su hijo(a) adolescente?

<sup>5</sup> Freire, J.B. *Hijos que duelen*. Loma Editorial, 1993.

## Capítulo 4

### Cómo abordar a su adolescente

Un mensaje que está por llegar  
Todavía está a tiempo.

La adolescencia es un período de la vida aún muy apta para educar a esos hijos que, hasta el momento, eran el espejo de sus insinuaciones, formas de actuar y de hablar; pero tenga en cuenta que a partir de hoy, usted no podrá cambiar porque sí a esta persona, que ya se rebela contra todo lo que usted quisiera para ella. La clave está en aprender a abordarla a través de una comunicación eficaz, pues es en relación con los demás que todos logramos llenar el vacío de las propias carencias y ser felices. Por tanto, una comunicación excelente es imprescindible en la educación de cualquier adolescente.

Un pentagrama melodioso

Comunicarse con un adolescente exige llegar a lo mejor de él.

El objetivo de la comunicación no consiste en manipular a los hijos, sino en llegar a sus bondades y posibilidades: a su inteligencia para que piensen mejor, a su responsabilidad, a su iniciativa, a su habilidad para ser sensibles a las necesidades de los demás. De igual modo, se trata de llegar a ellos para alimentar su autoestima.

La inconciencia de hablar con...

Aunque no nos demos cuenta, siempre habrá un mensaje encubierto que su adolescente percibe e interpreta.

Existen cuatro formas de comunicación: la verbal o de la palabra, la no verbal o corporal, la pasiva y la escrita. La comunicación verbal se realiza con las palabras y éstas constituyen el ropaje o envoltura de la realidad. Las palabras son la expresión del pensamiento y éste es el resultado de la información que recibimos. La palabra es poderosa, pues influye y transforma nuestra realidad y la de los demás.

Hay palabras vivas que son las que invitan, animan, exaltan; hay las que estimulan, que promueven a la acción, que reaniman el espíritu, que sanan y liberan, como hay también palabras dañinas, recalcitrantes, hirientes, y palabras que lastiman, que envenenan, palabras que desbordan y dejan el vacío de la crítica y el desamor. En cada palabra que diga, está dejando un mensaje a su hijo.

Un faro de luz

No olvide: usted es un faro para su hijo, que lo orienta

desde donde esté, sin necesidad de hablar.

En la comunicación no verbal es importante recordar que la dimensión corporal del ser humano es el vehículo transmisor de lo que se siente y se piensa, ya que a través del cuerpo se está comunicando algo permanentemente; es imposible dejar de comunicarnos. Sin necesidad de hablar, su cuerpo está transmitiendo algo a su chico.

La riqueza de los gestos

No se mecanice, sea consciente de su expresión no verbal.

Esta comunicación no verbal se expresa a través de los gestos, expresión facial, manejo del cuerpo, mirada, movimientos de las manos, respiración, etc. Y es tan efectiva que no requiere del uso de las palabras.

Juanito va en el carro con su padre. En el trayecto el niño le dice: “¿Papi por qué estás bravo?”. Éste no ha pronunciado una sola palabra, su ceño fruncido y su mirada le estaban enviando un mensaje al niño.

En la comunicación, el 55% de efectividad está dado por el tono de la voz, el cual delata el estado de ánimo, la actitud o los deseos. No hay que olvidar que el resultado de su comunicación depende de la manera como usted la realice. De allí la importancia de cuidar los gestos y postura corporal, a través de la cual se está transmitiendo permanentemente un mensaje.

La inteligencia del lenguaje

Cuando hable con su adolescente, sea firme pero cordial, no lo descalifique, y permítale una salida digna.

Hay que hablar a los hijos de una manera:

- Clara pero delicada. Por ejemplo, puede decirle:

“Me duele verte triste porque no puedes ir a ese paseo, pero tú ya conoces el motivo, pues lo hemos hablado en otras ocasiones”.

- Pronta pero esperanzadora:

“Hemos decidido no prestarte el carro esta semana, espero que te lo ganes para la semana entrante”.

- Firme pero calmada:

“El horario que hemos asignado para la Internet, a partir de hoy, será de 8 a 9 de la noche”.

De tal manera que las palabras sean oportunas, caigan bien, y puedan ser aceptadas, ya que la verdad desnuda es simplemente brutal y promotora de conflictos e incomprensiones.

En los casos anteriores, tendría una connotación violenta decir:

“No me insistas más, ya te dije que no puedes ir a ese paseo”.

“Te lo advertí con el carro, ahora ni me lo pidas, pues ya sabes que no tienes derecho a él”.

“Como no haces caso, y ya estoy cansado de repetírtelo, entonces, el remedio es que

hemos reducido el tiempo para que navegues en Internet. Veremos si así aprendes a utilizarla adecuadamente. Contigo no hay otra manera de proceder”.

Con esta forma de comunicarse con su adolescente, se está propiciando un conflicto de una hondura mayor que radicaliza al joven, y a usted lo vuelve airado, produciéndose una ola que los separa a los dos.

### Llegar a la raíz

Al comunicarse con su hijo, atienda a sus necesidades, descubra lo que subyace debajo de sus sentimientos.

Usted puede utilizar con su hijo dos niveles de comunicación: el primero consiste en la comunicación corriente o para recibir información (hable con sus hijos acerca de las vacaciones, lo que ocurrió en el colegio o en la universidad, el permiso para la fiesta, y otras experiencias cotidianas) y el segundo hace referencia a la empatía.

El primer nivel de comunicación es de contenidos básicos y, a pesar de ser muy importante en todas las relaciones humanas, no le permite ir más allá en el diálogo con su hijo, es decir, conocer lo que él o ella está pensando o sintiendo. En esta manera de hablar con los adolescentes, los padres se mantienen en un plano de mera información, privándose de conocerlos mejor y de llegar al fondo de sus sentimientos, expectativas, necesidades y criterios.

Lo ideal es proponerse llegar al segundo nivel de comunicación, que consiste en una forma más profunda de diálogo. Cuando usted alcanza la empatía con su hijo logra conocerlo, entenderlo y ayudarlo con eficacia. Con esta forma de comunicación su adolescente y usted como padre expresan, de forma adecuada, lo que quieren y anhelan, sentimientos que nacen de lo más profundo del corazón de cada uno.

Es preciso que ayude a su hijo a descubrir e identificar cómo se siente, acéptelo, y permítale expresarlo. Para ello es importante que sepa que existen dos clases de sentimientos, los positivos o de luz verde, que nos dan vía libre a nuestras reacciones y nos dejan continuar nuestro viaje por la vida sin contratiempos; ellos nos indican que no hay nada que nos impida relacionarnos abiertamente con nuestros hijos. Nos sentimos despejados y relajados. Estos sentimientos puedan ser de alegría, felicidad, tranquilidad, optimismo, gratitud, paz, o lo que se denomina de gratitud o acuerdos.

También tenemos sentimientos negativos o de luz roja. Son aquellos ante los cuales debemos detenernos porque nos indican que algo está mal dentro de nosotros, y es conveniente detectarlo y revisarlo.

Cuando estos sentimientos aparecen nos están avisando de alguna necesidad básica que tenemos insatisfecha, como la necesidad de afecto, de valoración, de autonomía, o la necesidad de vínculo o pertenencia a algo o a alguien. Pueden ser de enojo, angustia, tristeza, dolor, desconsuelo, decepción, entre otros. También suelen llamarse sentimientos clausurativos o de cierre. Cuando descubra que su hijo es prisionero de uno de estos sentimientos negativos, escúchelo y trate de averiguar qué necesidad tiene.

## Tres paradigmas para mejorar

Lo que pienso, lo que siento y lo que soy. Parte fundamental de la comunicación con su hijo.

Los sentimientos son reacciones espontáneas, llegadas a través de los estímulos o información que tomamos de nuestro mundo exterior; son también el resultado de nuestra personalidad, de nuestra manera de pensar y, por lo tanto, de la forma como evaluamos el mundo y la vida.

No podemos dejar de sentir. Siempre estamos experimentando sentimientos y éstos dependen de la forma en que cada persona codifique, evalúe, interprete la realidad, el mundo o lo que ocurre en el momento, lo cual, a su vez, guarda estrecha relación con el modo como ésta piense, sienta y opine sobre sí misma. Es decir, que la opinión sobre sí mismo se refleja en el modo como se interpreta la realidad y el mundo, y esto es lo que genera una u otra manera de sentir.

Jerónimo, de quince años, anda de riña en riña con sus compañeros de grupo; cuando sus padres tratan de indagar qué pasa, encuentran en el chico una valoración muy baja de sí mismo: siempre termina culpándose y sintiéndose incapaz; además, dice ser tímido por lo cual se vuelve terriblemente susceptible.

Cuando se conversa con sus padres, se descubre a un chico diferente, capaz y arriesgado; los sentimientos de Jerónimo van en bajada porque la opinión que él tiene de sí es negativa. De esta misma forma piensa sobre lo que sucede, lo cual le crea dificultades para relacionarse de manera más acertada y positiva.

Los padres deben tener muy claro el esquema afectivo o manera de sentir que manejan los hijos, especialmente en la adolescencia, cuando su afectividad está a flor de piel, con el fin de ayudarles a autoafirmarse. Esto se logra abordándolos positivamente y ayudándoles a ser más bondadosos.

Las distintas gamas de la afectividad

Los sentimientos reflejan diferentes maneras de evaluar y experimentar un mismo hecho.

Juan, de 18 años hizo una reunión con sus amigos en casa y se tomó la botella de vino del bar de la casa. Frente a este episodio su madre piensa: “Qué bueno que pueda divertirse en casa, sin tener que estar saliendo tan seguido”, y con esta manera de pensar se siente contenta y tranquila, mientras que el padre, ante el mismo asunto, se llena de pensamientos negativos o juicios que le dicen: “Qué descaro se tomó todo el trago del bar, que se vaya a parrandear por fuera”, y con esta forma de pensar y de ver la situación, se sintió enojado y descontento.

En el momento mismo de afrontar el tema con su hijo, los padres, Julián y Ester, lo hicieron desde su manera peculiar de sentir y de pensar sobre el hecho. De entrada, se creó un bache en la relación con el padre, quien lo ataca y no lo indaga sobre su conducta. La madre, por su parte, trata de acercarse al joven, pero sin resultados, ya que Julián se afirma en su comportamiento, como protesta ante las reacciones de su padre. El

asunto crece y la burbuja se infla con esta forma de proceder, produciéndose una polémica difícil de resolver.

Las grandezas de la empatía

Haga empatía con su hijo, antes de razonar con él.

Hacer empatía significa experimentar un estilo de comunicación que permita intuir qué pasa con el adolescente, cómo se siente, o qué necesita en el momento. Se trata de no hablar bajo el peso de la emoción, actitud que nos evita caer en la crítica y motiva al joven a cambiar.

El objetivo de esta forma de comunicación es ir más allá de lo expresado e intuir las necesidades del chico; de tal modo se llega a un afortunado encuentro entre padres e hijos y se consolida una relación clara y enternecedora a la vez.

Por ejemplo, si su hijo le dice: “Se burlan de mí”, usted puede responderle: “Te sientes molesto”. De esta manera, usted descubre una necesidad de afecto que permitirá al chico conversar más y reflexionar para recuperarse. En cambio, si usted le responde: “No creas, por qué se van a burlar de ti, es que a ti te parece”, lo que provoca en él es soledad y rechazo.

Veamos otros ejemplos: el muchacho o la muchacha le expresan: “No quiero ver a Ana”. Si usted le responde: “Estás enojada con Ana”, le proporciona a su hijo(a) un alivio, ya que se siente comprendido(a). Esto es más acertado que decirle: “Siempre estás peleando con Ana, mira qué es lo que pasa”. En este caso lo que se logra es distanciar al joven.

“En el salón nadie me hace caso”. Usted puede responder: “Te sientes solo”. Aquí puede haber en el chico un vacío de pertenencia frente a su grupo. Con la respuesta sugerida, éste sentirá el apoyo y se dispondrá a abrirse. Pero si la respuesta es: “Cómo te van a hacer caso si tú no te prestas”; el muchacho se hundirá más en su malestar y no habrá posibilidad de ayudarlo.

Frente a la afirmación: “No pude hablar, no me dejaron”, la respuesta podría ser: “Estás triste o te noto indispuesto”. Note que en este caso falla la valoración personal de su adolescente, que está pidiendo a gritos ser escuchado. En cambio, cuando la respuesta es: “No entiendo qué te pasó, si tú ibas muy preparado”, usted le manifiesta que quiere salvarlo. Sin embargo, ésta no es la manera de hacerlo, pues el chico no está pidiendo que lo justifiquen, simplemente quiere ser escuchado.

Este estilo de comunicación produce empatía, cercanía, apertura de mente y corazón para seguir conversando. Constituye un aliento para manejar la situación personal y descubrir, más fácilmente, el modo de ser de su hijo. Con las respuestas superficiales y de reacción simple, lo juzga, lo critica, lo ataca, lo distancia y lesiona su autoestima. Por el contrario, la comunicación profunda es un primer paso para que el adolescente, en circunstancias difíciles, se exprese y se sienta importante. Pero, ¡mucho cuidado!, un padre no puede quedarse en la contemplación y en la comprensión, hay que poner despertadores para que su hijo encuentre vías de solución con su ayuda respetuosa y su habilidad para preguntar, para ponerlo a pensar distinto y para lanzarlo a tomar

decisiones de mejora, que exijan de él riesgo y esfuerzo.

María se encuentra triste y desmotivada porque no ha sido invitada al cumpleaños de su amiga Lorena. Llega a casa descompuesta, lanzando críticas contra su amiga, y dispuesta a llamar a sus compañeras para que no asistan a la fiesta. Sus padres callan en ese instante, pero en el momento de acostarse entran al cuarto de su hija, le hacen acompañamiento, le dicen que la ven triste y malhumorada, pero que la comprenden. La niña calla y se siente apoyada. Además, sus padres analizan con ella el asunto, de tal forma que la chica termina por darse cuenta que varias veces ha indisputado a sus compañeras con su amiga, razón por la cual se ha ganado el rechazo de Lorena. Aunque a María le cuesta aceptarlo de momento, sus padres le ayudan a pensar cómo rectificar su conducta. Con esta forma de proceder, los padres de María lograron que la chica cambiara su manera de ver la situación y, en consecuencia, tomara las riendas de su responsabilidad frente a un hecho que la tenía deprimida.

### Los milagros de una buena escucha

Con su hijo adolescente, procure escuchar más y hablar menos.

La primera condición para una comunicación eficaz es una escucha afectiva. Escuchar no es otra cosa que meterse en el corazón del otro, ir más allá de sus palabras, penetrar hasta las entrañas de lo que quiere decir, descubrir su estado afectivo y lo que necesita en ese momento, para darle una respuesta adecuada.

De este modo, su adolescente sentirá que es un interlocutor válido para usted como padre, ya que con su actitud le está diciendo: “Me interesa lo que me dices, aunque muchas veces pueda no estar de acuerdo contigo”.

Recuerde que es muy humano y eficaz mostrarse siempre sensible a su situación, a su momento, de tal forma que en su corazón, su hijo encuentre un hombro en quien recostarse para mitigar el frío de su angustia, o para sanar en parte las heridas de su dolor. Además, cuando hacemos una relación de corazón a corazón, estamos preparando el camino para poner a nuestro hijo a pensar, a razonar, a reflexionar.

Las actitudes esenciales para una buena escucha se condensan en:

- Procurar una atención y concentración adecuadas.
- Comprender con el corazón primero, para luego entender con la inteligencia.
- Asumir una postura corporal abierta y positiva, expresión facial relajada.
- Dirigir una mirada directa al interlocutor.
- Ajustar nuestro ritmo respiratorio al del hijo que nos habla.
- Colocarle la mano en la espalda, o la pierna, o el hombro según el caso.
- Sonreír.
- Hacer eco, es decir, repetir la última palabra de la frase pronunciada por él.
- Hacer preguntas abiertas: para qué, cómo, qué fue lo que paso.

Para una escucha eficaz, lo más conveniente es detectar sentimientos o estados de ánimo y reflejarlos en palabras claras y concretas, pronunciadas en el mismo momento

de comunicarse con su hijo, como por ejemplo: “Veo que estás ofuscado. Entiendo que eso te pone triste. Comprendo tu desilusión y rabia”.

Es importante guardar silencios que le dejen el espacio al chico para continuar y expresarse libremente, sin reproches ni consejos, y ayudarlo a encontrar alternativas; por ejemplo: “Podrías..., me gustaría que... qué opinas si... qué te parece si...”.

Una escucha afectiva produce seguridad y confianza en el hijo, serenidad en los padres, y un encuentro que seguramente se seguirá repitiendo, en la medida en que nosotros lo permitamos y el muchacho lo solicite.

En toda comunicación hay que evitar mandar, perfeccionar, juzgar, tranquilizar, “auto defenderse”, tener la razón, querer solucionarlo todo, tener la respuesta lista, quedarse en el pasado y aconsejar.

Tomás es un chico de 16 años, de los que se pueden llamar insoportables. Sus padres se han esmerado siempre en ayudarlo y comprenderlo. Un viernes en la noche y mientras cenaban, el muchacho dijo a sus padres: “Me parece que ustedes están interviniendo mucho en mi vida y esto no me gusta, ojalá, de hoy en adelante no intervengan así”. Sus padres callaron, y durante las dos semanas siguientes se dedicaron a escucharlo, a no dar más lecciones al chico sobre lo que debería hacer, a dejar los reproches; además, le permitieron hablar sin interrumpirlo y cesaron los consejos.

Esta experiencia fue una puesta a prueba para los padres de Tomás, quienes, creyendo que hacían las cosas bien, fueron confrontados por el mismo hijo. Al cabo de dos semanas, este chico se presentaba más accesible, más calmado y menos crítico con sus progenitores, a quienes les dijo en otro momento: “Esta semana me siento mejor”. Efectivamente, las relaciones habían mejorado.

En este caso hay una clara evidencia de que Tomás se sintió escuchado y valorado dentro del entorno familiar. Cuando no hay una verdadera escucha se corta la comunicación, se pierde la confianza del hijo que no se siente apoyado ni comprendido, lo cual lo lleva a actuar emocionalmente.

Los cuatro aciertos en la comunicación con su hijo adolescente

Para hablar eficazmente:

- Exprese sus sentimientos.
- Diga cuándo o en qué momento se siente usted así.
- Exprese por qué o cuál es el hecho que le ocasiona este sentimiento.
- Diga qué espera usted para que esto no se vuelva a presentar.

En los siguientes dos casos se cumplen estas cuatro fases:

❖ Primer caso

Mateo de 21 años acostumbra a quedarse hasta muy tarde en la noche cuando sale con sus amigos. Su madre le dice: “Me angustio mucho cuando te demoras en la noche y no avisas, porque siento que algo te ha pasado, espero que avises a

tiempo”.

Con tal manera de comunicarse, esta madre se dio a conocer a su hijo, quien comprendió perfectamente su preocupación y angustia, como también sus buenas intenciones. Desde este día no volvió a fallar en avisarle cuando se iba a demorar.

Hay que tener en cuenta que el porqué... debe estar en relación con el hijo y no con el padre. Si aquí el porqué de la madre hubiera sido: “Me angustio porque no me puedo dormir”, quizá el joven no hubiera respondido tan positivamente al mensaje de su madre.

❖ Segundo caso

Si se dice: “Es el colmo que te quedes en las noches sin avisar, te pasas de tranquilo”. Con este estilo de comunicación con su adolescente no está favoreciendo la relación, ni la unidad con su hijo. Por el contrario, poco a poco el joven se va afirmando en sus conductas y el conflicto crece cada día más.

Sea muy claro, específico y concreto en estos cuatro puntos. No se trata de otra cosa que utilizar un lenguaje afectivo, que constituye una clave en la comunicación con ellos en este momento de su vida. Práctiquelo y quedará maravillado de sus buenos resultados.

Borrar y empezar cada día

Cuando las conductas son recurrentes vuelva a empezar.

Los malos comportamientos de los adolescentes muchas veces se tornan en hábito y pueden tener una triple intencionalidad: quieren llamar la atención (manifiestan necesidad de reconocimiento o de ser tenidos en cuenta); pueden querer vengarse o reclamar justicia; intentan entablar una lucha de poderes por la necesidad de que se confíe más en ellos.

Memo cruza el comedor y ve a su padre entretenido en la lectura del periódico. El chico dice “chao” y su padre lo detiene y le pregunta:

–¿Adónde vas?

–Pues a casa de Luis a realizar un trabajo. Tú sabes que siempre trabajamos juntos.

–Ya sabes que nunca me ha gustado la compañía de Luis –responde su padre.

–No me lo habías dicho, además a ti no te gusta ninguno de mis amigos, así es que no me demoro –señala el muchacho disgustado.

–Ya te dije que no puedes ir.

–Tengo que trabajar con él, y no veo motivos para no ir.

–Pues te dije que no sales y ésta es una orden.

–A mí esas órdenes no me importan.

Y Memo cierra bruscamente la puerta, ante el desconcierto de su padre que se siente desarmado y sin saber qué hacer con su hijo.

En este episodio no se ve otra cosa que una lucha de poderes, ante una falta de empatía, de diálogo por parte del padre, que precipita las cosas hasta este punto...

Es importante reconocer el propio comportamiento y fijarse en cuáles son las reacciones nuestras frente a los comportamientos de los muchachos para romper los viejos patrones. A medida que usted cambia su reacción, empieza a influir en su hijo de

forma más positiva. El padre de Memo no se ha dado cuenta de que con su reacción, día a día se produce el mismo episodio y la situación empeora.

❖ ¿Qué hacer?

- Reconozca e identifique el mal comportamiento de su hijo.
- Sea objetivo y no califique de mal comportamiento aquel que en realidad no lo sea, simplemente porque a usted no le gusta, lo que equivaldría a una manera caprichosa de proceder. Además, tenga presente que hay que enjuiciar el hecho y no al adolescente que incurre frecuentemente en el mismo error.

En tales casos observe lo siguiente:

- Qué siente usted.
- Cómo reacciona o qué hace usted.
- Cómo reacciona o qué hace su hijo.
- Cómo puede cambiar su manera de reaccionar para lograr resultados positivos y que el joven cambie.
- Céntrese en el tema, no en el chico.

La chica se coloca una prenda inadecuada y la madre le dice siempre: “Ya sabes que esa camiseta no te la debes poner; cuántas veces te tengo que repetir lo mismo”. La muchacha contesta: “Ah pues a mí me gusta y ya me voy”. Sale y tira la puerta. Esta escena se repite cada ocho días en el mismo sitio y con la misma reacción e idénticas palabras.

En este caso, cuando la chica usa esta prenda, la madre siente rabia y reacciona con impaciencia. La menor reacciona con rebeldía. Si la madre continúa con la misma manera de actuar, la hija hará lo mismo. El asunto se convierte, entonces, en un círculo vicioso difícil de resolver.

Si usted hace siempre lo mismo y siempre obtiene el mismo resultado, cambie la manera de hacer las cosas. En el caso anterior, usted podría decirle a su hija: “Quizá te combina mejor otra blusa con ese pantalón”; o bien, podría callar y algunos días después volver sobre el asunto diciéndole: “Toma este dinero y cómprate una camiseta que reemplace aquella que nos causa tanta controversia”. De esta manera, la joven no se sentirá criticada, pues se le ha dado una alternativa que puede ser válida, debido a que usted ha cambiado la forma de reaccionar ante esa misma situación, al centrarse en el tema y no en la persona. Si usted ve el asunto desde otra óptica, sus sentimientos también cambian.

### Jugando ajedrez con nuestros adolescentes

En la comunicación con su hijo insatisfecho, procure salir del jaque en que se encuentra, plantee alternativas y convenios.

Cuando su hijo presenta un comportamiento rebelde que, a pesar de no ser repetitivo, ocasiona trastornos en el ambiente familiar, conserve la calma, escúchelo y luego

ayúdelo a encontrar alternativas. No asuma una actitud negativa, pues ello empeora la situación. Por ejemplo, si el chico estuvo hablando más de media hora en el teléfono y usted se ofusca y lo increpa diciéndole: “Desconsiderado, no se da cuenta de que el teléfono se necesita, además la factura llega muy alta. ¡Claro, como usted no la paga, el teléfono es para lo estrictamente necesario!”; el muchacho se resiente, lo juzga de fastidioso, se aísla y persiste en la acción que a usted le molesta.

Ocurre algo muy distinto si usted conserva la serenidad y, después de que el chico cuelgue el teléfono, espera un poco para expresarle –de un modo sensato y racional– su molestia por su prolongada charla e igualmente le presenta alternativas para que no demore tanto sus conversaciones telefónicas. Seguramente, la conducta del muchacho cambiará. Éste asumirá una actitud de mayor sensatez y comprensión.

Cuando prima la serenidad y se vincula al joven a la solución, el problema pasa de negro a gris, no se cierra la comunicación y se le permite al joven una salida digna que, la mayoría de las veces, da buenos resultados. Sea flexible en cuanto pueda; esto le ayudará a acercarse más fácilmente a él, pero permanezca firme en lo esencial.

Supongamos que su hijo viene desde hace días actuando de forma agresiva en casa y, finalmente, se rebela diciendo: “Aquí no puedo hacer nada, no puedo dormir en casa de mi amiga, ni usar el teléfono después de las 10 de la noche, ni mucho menos ir al centro comercial. Este encierro no se lo aguanta nadie”. Escúchelo atentamente y respóndale: “¿Te parecen demasiadas normas para cumplir? Entonces, hablemos”. Luego de analizar con él detenidamente las reglas que usted ha impuesto, piense si está siendo un poco rígido. Entonces convenga en que puede ir a dormir donde su amiga una vez al mes, si hay un adulto en casa. Puede usar el teléfono a las 10 de la noche siempre y cuando haya terminado sus deberes escolares y no tenga que madrugar al día siguiente. Pero sea muy claro en que al centro comercial definitivamente no irá, por el tipo de personas que frecuentan este sitio, que no son recomendables.

Con esta manera de relacionarse, el joven se siente escuchado, usted se ha hecho flexible en lo secundario, ha ganado en serenidad, pero ha permanecido firme en lo importante. Su negociación ha ganado, permitiendo que su hijo gane también en lo que se puede, con algunas limitaciones y condiciones. Es probable que él no se sienta del todo satisfecho, pero no importa, manténgase firme.

### Hacer-hacer, comunicándose

Continúa la partida de ajedrez, cuando su adolescente exige derechos, haciéndose inmune a los deberes.

Mientras los adolescentes asuman más responsabilidades por sí mismos, menos necesitan de sus padres, serán más autónomos y responsables, y requerirán menos control.

Esto se puede obtener cuando se utiliza una comunicación informativa que le permita a su hijo sentirse útil. Es decir, cuando usted se comunica con él no para averiguar sobre sus acciones y comportamientos, sino más bien para consultarle sobre asuntos que él

pueda ayudar a resolver: cómo planear las vacaciones, como bajar los gastos en casa que se han subido este mes, acerca del negocio que se tiene pendiente, y sobre muchas cosas más, de tal manera que el chico o la chica se sienta comprometido y responsable.

Ahora bien, no le solucione sus problemas ni le retire los obstáculos, déjelo responder por él mismo, haga de esta etapa de su vida un período de maduración que lo lleve con paso seguro hacia la juventud.

Los padres de Marcela han decidido sentarse con ella a elaborar una lista de los gastos y las necesidades del mes, con el fin de asignar la cuota mensual. Han llegado a un acuerdo y Marcela ha considerado suficiente la suma asignada. Además, le ha quedado claro que si gasta en lo indebido, es asunto de ella solucionar el problema, en caso de que el dinero no llegue a alcanzarle, pues sus padres no responderán por ajustes que ellos no han propiciado...

Al igual que los padres de Marcela respete a su hijo y déjelo tomar decisiones dentro de ciertos límites.

Los encantos de hablar con...

No hable tanto *a* su hijo adolescente, hable *con* su hijo adolescente, es decir, no le pregunte tanto sobre él, ni lo aconseje demasiado.

La mayoría de las veces él ya se sabe toda la teoría y se siente cansado de escuchar lo mismo, mejor déle ejemplo y no se quede en un tedioso discurso. Veamos el siguiente ejemplo:

El chico llega de una fiesta y comienza el interrogatorio:

–¿Cómo te fue?

–Bien.

–¿Quiénes estuvieron?

–Todos.

–¿Qué les dieron?

–Comida.

–¿Qué hubo de especial?

–Nada.

–¿Pasaron rico?

–Sí.

Usted termina aburrido y el joven se cierra cada vez más. Es mejor hacer un comentario en tercera persona o cambiar de tema, por ejemplo: “¡Qué noche tan linda les hizo para la fiesta, me imagino que pasaron delicioso!”. No espere ninguna respuesta, no se ponga expectativas irreales, recuerde que los adolescentes cuidan mucho su intimidad y, por lo tanto, son muy reservados. Tampoco corrija a su hijo cuando usted sea presa del mal genio, serénese y espere hasta que a él le pase la culpa y a usted la rabia, para entrar a dialogar.

Cuide mucho la forma de comunicarse con su hijo adolescente, hágalo abiertamente, con tranquilidad pero de una manera estimulante, que lo potencie y a la vez le haga caer

en cuenta del error. Fíjese más en sus aciertos que en sus fallas.

### Cómo salir del jaque mate de la incomunicación

La importancia de la comunicación escrita.

Cuando definitivamente su hijo mantiene listas las púas como el erizo, o no sale de la coraza de la tortuga para no dejarse ver, es muy saludable que usted baje la guardia por un tiempo, cambie de tema, y se tome el tiempo para optar por la comunicación escrita:

- Una nota amorosa en su almohada cualquier noche.
- Una nota destacando dos de sus cualidades sobre el corcho de su habitación.
- Una frase estimulante al lado de su servilleta en el comedor.
- Una nota de aliento en el dorso de su cuaderno al salir de casa.
- Una carta entregada en el momento de la incompreensión.

Ésta es una manera muy gratificante para que su hijo recline su agresión y se sumerja en el océano de sí mismo para pensar y meditar. Además, la comunicación escrita lo aliviará a usted infinitamente, lo ayudará a decir lo esencial de la mejor manera, y al chico le quedará la memoria para recapacitar y avanzar.

Tenga muy en claro que el adolescente es un diario que hay que saber abrir y del cual los padres tienen la llave, pero la clave es de él, clave que usted no puede violar, pero sí podrá alentar, estimular y motivar, para que entre los dos lean y escriban las mejores páginas de su historia. Ánimo que sí se puede. Espere a que su hijo vaya cambiando. Tenga muy presente que el cambio es lento, pero esté seguro de que si usted actúa bien, el resultado llegará.

En el siguiente capítulo, mis queridos padres, encontrarán una de las claves esenciales para una convivencia grata. Aprendan a comunicarse con su adolescente, no traten de cambiarlo, traten de cambiar ustedes. Automáticamente, su adolescente cambiará y su relación con él será mejor.

### Taller de interiorización

1. Haga una lista de los comportamientos de su hijo adolescente que más ocasionan conflicto.

2. Con base en el punto anterior responda:

8 ¿Qué siente cuando su hijo se comporta así?

8 ¿Cómo reacciona usted?

8 ¿Qué siente y cómo reacciona su hijo?

8 ¿Qué resultado obtiene?

3. ¿Cómo va a cambiar su forma de reaccionar ante este comportamiento de su hijo, para obtener mejores resultados? Para responder, lea el siguiente ejemplo:

- Mi hijo, frecuentemente, me levanta la voz cuando le hablo.
- ¿Qué siento yo? Enojo.

– ¿Cómo reacciono o qué hago? Le digo que respete e igualmente le hablo en voz alta.

– ¿Cómo se siente y reacciona mi hijo? Mi hijo se siente herido, reacciona con altanería, me insulta y sale de casa.

– ¿Qué resultado obtengo? Sólo obtengo distancia, afianzo el mal comportamiento y pierdo respeto.

– En conclusión, ¿cómo voy a cambiar la manera de reaccionar ante este mal comportamiento de mi hijo, para obtener mejores resultados? *Ante este mal comportamiento de mi hijo me propondré callar, o retirarme del sitio, o responderle en voz baja, o... Para lo cual, no pensaré que mi hijo es un grosero, sino que, simplemente, es impulsivo, y que debo ayudarlo a buscar nuevas estrategias.*

4. Lea la siguiente guía práctica para la comunicación con el adolescente y desarrolle la actividad que se sugiere:

8 Mantenga la serenidad y la calma.

8 Tome conciencia de lo que está sintiendo para poder controlarlo.

8 Piense en el beneficio para su hijo.

8 No ataque ni ofenda a su hijo.

8 No critique.

8 Evite juicios internos negativos. No piense mal del chico o la chica.

8 Hable con exactitud y claridad.

8 Respete la intimidad del adolescente.

8 Corrija al muchacho a solas y con cariño.

8 Permítale fallar.

8 Mantenga el buen humor.

8 Permita espacios para el silencio.

8 No obligue a su hijo a hablar.

8 Cuide sus gestos, recuerde que su lenguaje no verbal delata su estado de ánimo.

8 Mantenga la alegría a pesar de...

8 Conserve la tranquilidad en momentos de crisis.

8 Escuche aunque el chico esté alterado.

8 Espere para comprender.

8 No emita juicios ni críticas.

8 Recuerde que hay situaciones que merecen opiniones diferentes.

8 Mantenga la humildad.

8 Reconozca los aciertos del joven.

8 Evite resentimientos.

8 Cultive los valores necesarios para mantener una buena comunicación.

8 Exprese sus sentimientos.

8 Más que preguntar, responda y dé información.

8 Detecte la necesidad que subyace detrás de las palabras del adolescente.

8 Hable de “nosotros” y de “nuestros” asuntos.

8 Utilice un lenguaje vivo.

- 8 Hable con el muchacho o la muchacha mientras toma una decisión.
  - 8 Interésese por sus *hobbies*.
  - 8 Proponga alternativas.
  - 8 Escúchelo atentamente.
  - 8 Anímelo.
  - 8 Estimúlelo.
  - 8 Hágale preguntas abiertas.
  - 8 Detecte sentimientos y refléjelos.
  - 8 Cambie la manera de hacer las cosas.
  - 8 Utilice la comunicación escrita.
  - 8 Cambie de tema.
5. Con base en esta guía, escoja dos propósitos para cada semana que le ayudarán a mejorar su relación con su hijo adolescente.

## Capítulo 5

### La autoridad, un reto del siglo XXI

Mantenga la ilusión y a la vez cambie de ritmo

No vacile, pero estrene otro estilo de autoridad, que les ayude a los hijos en este trayecto hacia la madurez.

Nos corresponde a nosotros, hoy, enfrentar la crisis de la adolescencia, en la que el joven vuelve a nacer y se redescubre capaz y consciente de sus posibilidades y de sus afectos, queriendo coger el mundo en sus manos. Para lanzarse a la conquista de sus ideales, adopta conductas que hacen que el mundo infantil en el que primaba la mirada de los padres desaparezca.

El adolescente estrena comportamientos individualistas y rebeldes que los padres no saben manejar. Se desalienta y se desanima, y todo lo que este joven tiene de maravilloso, como un ser recursivo, amistoso, creativo, solidario, se pierde bajo la dolencia de su crisis de rebeldía, paso obligado hacia la madurez. Aparece, entonces, a los ojos del padre, el chico rebelde, irascible, desafiante, huidizo, agresivo y se produce un choque generacional que agudiza la conducta del adolescente.

Los padres suelen no darse cuenta de que es el momento de evolucionar en la manera de pensar sobre su hijo o su hija, de entenderlo, de adaptarse a su nuevo mundo, y a una nueva persona en casa, a quien hay que saber abordar y comprender desde la exigencia, mediante una normativa propia para su edad. Todo esto se logra a través del ejercicio adecuado de la autoridad, que se fomenta en la participación familiar.

A los hijos simplemente hay que amarlos. Y saber degustar la copa del amor con todo lo que ello comporta, es decir, saber engrandecer al otro y a ese hijo *a través*, o *a pesar de...* sus carencias. Esta sabiduría es el resultado de una vida interior enriquecida como padres y se convierte en una verdadera conquista para estos.

Toda ilusión lleva implícito un ideal y éste no es otra cosa que hacer de lo imposible posible, para lo cual hay que amar desmedidamente a los hijos, sabiendo ser primero autoridad para uno mismo y luego autoridad para ellos.

#### Gerenciando mi propia vida

Convéngase: usted tiene que gobernar su propio territorio interior para poder derramar luz sobre la geografía escarpada de su adolescente.

Ser autoridad consigo mismo exige de cada ser humano, de cada padre de familia, el conteo riguroso de sus propias cualidades y falencias, y una capacidad infinita para saber

rectificar, evaluar, borrar, recomenzar, pulir, y a veces ir en contravía de los deseos de aquellos adolescentes antes inexpertos, cuyos ideales a veces no coinciden con el deber ser, y los cuales, indudablemente, quiebran el paso aterciopelado por donde camina ese hijo que está a la deriva, esperando, aprendiendo e inequívocamente haciendo una copia de lo que su padre le dice, le enseña, muestra, prohíbe y permite.

Queridos padres: es necesario tener el señorío sobre sí mismo, el control sobre el propio ser para tomar las riendas de la vida, superar limitaciones, vencer obstáculos, elevarse por encima de la incompreensión, los malos entendidos y sentimientos conflictivos que pueden aparecer en la familia de un adolescente. Esto es ser autoridad. Hay que empezar primero consigo mismo, mejorar los defectos y torpezas personales para encontrar la serenidad, ganarle a la fogosidad de los impulsos y, de esta manera, sentir la experiencia maravillosa de la libertad: admitir que todo depende de usted, pues la vida funciona de adentro hacia afuera.

Lo anterior implica salir de las esclavitudes de la prevención, de la ira, del desamor, de la impaciencia, y de muchas otras, para dar paso a la libertad que engendra la paciencia, el amor, la flexibilidad y la tolerancia, y así sentirse realmente dispuesto para acompañar a los hijos en su paso a la juventud.

Juan e Irma son los padres de Camila, quienes asisten a mi consulta de manera asidua, pues quieren lo mejor para su hija. En una de las sesiones se tocó el tema de la autoridad, debido a que Camila no responde a los llamados y, al llegar a casa, permanece muy sola, aunque sus padres estén presentes. La niña ama a su padre de un modo distinto a como ama a su madre, pues a Juan recurre en busca de ayuda, de información y de consulta, mientras que la relación con su madre es más afectuosa.

Juan, un intelectual y gran investigador, se mete de lleno en sus temas personales y de trabajo, y no se da cuenta de las respuestas cortas y mediocres que da a su hija, inquieta, por lo demás, en muchos asuntos. Él se ofusca, sus frases son huecas y cortantes, suele decirle que aprenda a preguntar, mientras su hija se retira, a veces, y otras le interrumpe neciamente sus trabajos como expresándole su descontento y lejanía.

Juan descubrió, luego de algunas sesiones, que su autoridad no sería eficaz mientras no acogiera a Camila y la atendiera en los momentos requeridos por la chica. El humor de este padre, su egoísmo, su intolerancia, lo llenaban de ira cuando la niña lo interrumpía en su trabajo. Costó mucho que él entendiera la necesidad de superar estos defectos, colocándose él a un lado para abrirle campo a su hija. Empezó un trabajo consigo mismo en pequeñas dosis, y así se fue sintiendo más complacido y libre para disfrutar la compañía de su hija de 14 años.

Juan ha ganado en autoridad con su hija, pero primero tuvo que hacer adecuaciones en sus actitudes, que le permitieran influir positivamente en ella, en otras palabras, darse.

Cómo exigir y cómo mandar

Exíjase para poder exigir

La autoridad, como ya se dijo, arranca de un proceso de exigencia personal. Cuando los hijos se dan cuenta de la autoexigencia de los padres, aceptan exigirse a sí mismos. Pero para exigir y mandar a los hijos hay que partir de las capacidades, necesidades y habilidades de ellos; por esto es necesario que los padres los conozcan muy bien.

Se conoce a los hijos a través de la observación y asignándoles tareas en la casa, con lo cual se les ayuda a despertar sus habilidades y a descubrir sus falencias. En este proceso es vital una acertada comunicación.

Son las ocho de la noche, y Julia entra en el cuarto de Andrea, de donde sale dando portazos, pues encuentra su armario y su habitación hecha un caos. Las cosas mal organizadas, ubicadas sin estilo y buen gusto.

No es la primera vez que Andrea y Julia discuten por esto, motivo por el cual su vida se ha vuelto calamitosa y aburrida; igual sucede con el orden en todas las cosas personales de la chica. Para Julia, soportar esto resulta casi imposible. Andrea se incomoda ante la exigencia de Julia y manifiesta haber organizado perfectamente sus pertenencias, antes de que su madre le revise o entre a su habitación. En esta pelea diaria, la chica juzga a su madre de insoportable y rígida, por lo cual, cada vez se torna más distante y reservada, pues dice que su mamá no tiene más tema que el del orden.

Cuando llegaron a mi consulta madre e hija, se notaba un aire sombrío y severo en sus rostros. Al pasar los días, Julia entendió que la niña tenía en su mente un sentido del orden que no coincidía con su estilo simétrico, y comprendió que habría que ayudarle un poco a Andrea a pulirse algo más, con el fin de hacerlo mejor.

En sucesivas sesiones, esta madre fue metiéndose cada vez más en las características personales de la chica, hasta llegar a afirmarla en su manera de organizar su habitación y, poco a poco, le fue mostrando cómo mejorar su orden: doblado de la ropa, organizar de mayor a menor, clasificar las prendas de acuerdo con su uso, pasos que Andrea desconocía, pero que fue aprendiendo a medida que su madre le explicaba con cariño.

Hoy, las relaciones entre madre e hija son más cercanas y cordiales. Julia no conocía a su hija y la veía desde su propia perspectiva, sin tener en cuenta las condiciones de la personalidad y el estilo de Andrea. La autoridad de Julia se recuperó paulatinamente, pues su adolescente empezó a sentirse comprendida, sin que su madre tuviera que dejar de exigirle.

Mantener, en lo esencial, una línea de actuación sin desertar, graduando las exigencias según las circunstancias, sin dejar nunca de exigir y de exigirse, resulta clave en el ejercicio de la autoridad con un adolescente.

Los padres de Juana llegaron con ella a un acuerdo: la chica entraría a clases de baile, tal como ella lo quería, lo cual implicaba que tendría que sacrificar las salidas de los viernes, ya que las clases coincidían con este horario.

Pasados dos meses, Juana, cansada por no poder verse con sus amigos de los viernes, pensó en retirarse del curso. Sus padres, muy a pesar de los deseos de Juana, le dijeron que debía continuar con las clases, pues la decisión había salido de ella y era su obligación asumirla. Estos padres se mantuvieron en la exigencia sin dar lugar a titubeos.

Se resalta aquí la importancia de perseverar y terminar lo comenzado que, en un adolescente, es factor primordial para el control de su sentido de la improvisación.

### Medios para ejercer la autoridad

Hay que hacer méritos para hacer valer la autoridad.

En general, los padres ganan en autoridad de acuerdo con la forma como se relacionan dentro de la familia y afuera, con los amigos; además, por la manera como se desempeñan en el trabajo.

También habría que decir que los jóvenes, sobre todo a estas edades, tienen mucho poder para juzgar y criticar a los mayores, y en especial, a los padres y maestros; por lo tanto, es indispensable ser consecuente entre lo que se dice y lo que se hace, para así ganar credibilidad ante ellos, e igualmente, autoridad.

Es preciso aclarar que la autoridad es un servicio que se presta con amor, para que los hijos crezcan en responsabilidad y en autonomía. Es decir, una autoridad bien ejercida, por parte de los padres, crea en los chicos las oportunidades para ser responsables. Esto se puede lograr, por ejemplo, mediante la exigencia y la participación en los asuntos de la casa.

Cuando a los adolescentes se les adjudica un compromiso con respecto a una tarea común de la familia, bien sea en el orden de la información o de la decisión<sup>6</sup>, estos aprenden a manejarse con responsabilidad e independencia. La participación familiar, en este caso, consiste en una serie de acciones que se deciden en el hogar para que realicen los hijos teniendo en cuenta sus opiniones e ideas.

Por ejemplo:

- En lo económico: cuando los chicos trabajen en vacaciones pueden contribuir, de algún modo, con los gastos familiares o con los suyos propios.
- Participación en las decisiones importantes de la familia: los hijos pueden opinar sobre asuntos como la planeación de un viaje o unas vacaciones, el cambio de domicilio o los arreglos de la casa.
- Participación consultiva: consiste en informarles sobre asuntos específicos en los que ellos puedan participar y darles responsabilidades respecto a temas familiares como: hacer una visita, ayudar al hermano menor a hacer determinado trabajo, buscar la información pertinente sobre las universidades, recoger a la hermana menor de una clase, responsabilizarse del menú familiar y elaborarlo de acuerdo con lo existente en la despensa, estar pendientes del vencimiento en los pagos de facturas y recordárselo a los padres, y muchos otros.

Es importante aclarar que estos encargos deben estructurarse en día y hora, de tal manera que se deje de vivir una vida improvisada, lo cual acarrea tantos sinsabores con los adolescentes. Se trata de que ellos sepan qué se espera de sus compromisos. Esto es ganar en autoridad. Los muchachos participan en la elaboración de la lista de responsabilidades, para lo cual los padres han de motivarlos de modo que se sientan importantes y entusiasmados para desarrollar sus labores. Es la única manera como el adolescente cumple gustoso lo que se le manda, porque él mismo hace parte de la solución.

También es necesario conversar para que comprendan los comportamientos de sus padres en algunos momentos, en los cuales, como es normal, pueden haber fallado. De tal modo, su hijo no tendrá la imagen de un padre perfecto, aquella que tanto lo desespera y lo distancia de usted por lo inalcanzable.

La autoridad de los padres es de carácter participativo cuando estos crean situaciones particulares para que sus hijos puedan llevar a cabo acciones que beneficien a la familia en general. Por ejemplo, se plantea un proyecto familiar pequeño o grande sobre el cual los chicos pueden opinar o dar a conocer la iniciativa personal.

La autoridad participativa implica en los padres una sensibilidad notoria para captar las sugerencias de los hijos y aprovecharlas; también requiere una actitud de exigencia para mejorar la calidad de las insinuaciones e iniciativas, mediante una mayor reflexión. Expresiones como: “Piénsalo un poco más”, pueden neutralizar la precipitación o la falta de sentido común<sup>7</sup>.

Pueden ser perjudiciales el rechazo o la aceptación inmediata de una iniciativa. Un: “Déjanos pensarlo” significa potenciar una sugerencia. No se debe rechazar ninguna propuesta como posibilidad, pero se puede pedir la colaboración de los otros para mejorarla o para matizarla.

La iniciativa da calidad a la obediencia. Obedece libremente quien hace suyo lo que se le manda, quien lo asume con la responsabilidad de una tarea libremente aceptada. Es un proceso largo y difícil, con altibajos en las distintas edades de cada hijo, estimulado por la flexible firmeza de los padres, paciencia y perseverancia<sup>8</sup>.

La tarea de educar no se realiza en el vacío ni en la pasividad, sino en la participación de los hijos, ya que esta contribución facilita el conocimiento de cada uno, el respeto por las diferencias en los estilos personales, el desarrollo de una autoestima adecuada y la capacidad para superar los obstáculos. Y, algo muy importante: favorece el desarrollo de la creatividad en los chicos.

### Ser padres con la esencia de la virtud

Cultivar las virtudes ayuda a ganar prestigio ante los hijos.

Con las virtudes de la serenidad, el buen humor y la naturalidad, fundamentadas en el optimismo y la confianza, los padres afianzan sus capacidades innatas de saber ser autoridad para sus hijos, como un servicio al crecimiento de los chicos.

Los límites racionales, la exigencia sensata, el ejemplo y la delegación confiada de responsabilidades crean el clima adecuado, para que estos tesoros, hoy opacados por el trance de su edad, conquisten la libertad de aprender a decidir adecuadamente.

Cuando un padre de adolescente es optimista y confía en las posibilidades de su hijo, sabe que si hoy falla, mañana luchará por no errar. La confianza en su chico lo mantiene sereno y le permite adoptar una actitud natural carente de la rigidez que tanto molesta a los jóvenes. El factor de la confianza es indispensable para que el joven sienta el aliento y el estímulo necesario para continuar.

### Usos inadecuados de la autoridad

#### Qué no es autoridad.

El ejercicio equilibrado y correcto de la autoridad requiere de un actuar pensado que vaya siempre en beneficio del hijo, de tal manera que se dejen de lado los caprichos e intereses personales por parte de los padres de familia. Cuando esto no se da, se incurre en el uso arbitrario de la autoridad; algunas veces propio de la inseguridad y la ignorancia.

La desconfianza de los padres, que manejan una autoridad por exceso, conlleva a la sobreprotección de los hijos, pues no les permiten que actúen por ellos mismos. Los progenitores que así se comportan reemplazan al hijo y lo liberan de responsabilidades, tal como lo hace la madre de una chica llamada Carmen. Ella me ha comentado que encuentra más fácil hacer las tareas de su hija, que esperar a que la muchacha las realice (ordenar sus pertenencias o desempeñarse sola en sus labores escolares). Por esta simple razón la chica ha presentado dificultades en su autoestima, se ha vuelto dependiente y susceptible.

Otra forma de ejercer la autoridad por exceso es el autoritarismo que ocasiona en los hijos inseguridades, temores, rebeldía y a veces timidez.

Conocí a Manuela, una chica aparentemente corriente, pero en el fondo llena de problemas, con inclinación al chisme y a las fantasías grotescas, aspectos de su personalidad que influían de manera notoria en su grupo escolar. Al averiguar qué pasaba con Manuela, encontramos a una niña triste y llena de miedos ante las reacciones de unos padres que luego de haber sido, por mucho tiempo, permisivos y demasiados complacientes con Manuela, se volvieron autoritarios. Le negaban la posibilidad de conversar y mostrar sus sentimientos. Estos padres actuaban con el autoritarismo propio de quien teme no ser respetado. Manuela presentaba una rebeldía transgresiva, pues protestaba ante mandatos que para ella eran caprichosos y sólo respondían a los gustos y necesidades de los padres.

Mi querido lector, estoy segura de que no le pasará como a los padres de Manuela, quienes han tenido que recurrir a la arbitrariedad del autoritarismo, vencidos por una relación manejada a base de mimos y concesiones.

También se falla en la autoridad cuando ésta se ejerce por defecto, cayendo en el permisivismo y abandonismo, lo que ocasiona inseguridad y miedo. Muchas veces los

padres autoritarios, al darse cuenta de la inoperancia de su autoridad, terminan siendo “abandonistas”, es decir, terminan dejando hacer sin más...

Pablo, el padre de René, dice estar cansado y no saber qué hacer con el muchacho, tal como sucede con muchos padres que, atemorizados por la reacción de sus hijos, deciden renunciar. Pablo, por ejemplo, se acuesta dejando que René continúe navegando en Internet hasta muy entrada la noche. De la familia, es el único que tiene el derecho ganado de comer desordenadamente en el cuarto de televisión y no acompaña al grupo familiar en el comedor. Se atraviesa en el momento del baño y sus hermanos deben cederle el turno por miedo a su respuesta. René manda en casa, en opinión de su madre, quien hoy ha sufrido la agresión verbal que la tiene asustada, motivo por el cual ella y su esposo acudieron a mi consulta.

Estos padres, con un estilo de autoridad “abandonista”, ya cansados y agobiados temen no estarlo haciendo bien, pero tampoco se atreven a tomar la rienda y redireccionar el camino de este chico de una manera adecuada, firme, exigente y orientadora con límites claros y ajustados a las conveniencias de su desarrollo y crecimiento.

Padres de familia: los hijos necesitan límites, es una de las formas de ayudarles a entender hasta dónde pueden llegar.

### Pasos en el ejercicio de la autoridad

Informar, pensar, decidir, comunicar y hacer cumplir.

Como padres hay que ponerse de acuerdo sobre los puntos en que su hijo necesita ser exigido con firmeza, pero sin agresión; con convicción, pero sin ningún tipo de manipulaciones y siempre por el bien de él.

Se acordó con los Ruíz un listado de asuntos que estaban incidiendo en la convivencia con Anita, de 14 años, como: salidas a destiempo, problemas en los horarios, sitios que podría frecuentar, algunas pautas de comportamiento cuando la visitan sus amigas, manejo del celular y otras conductas, las cuales se consideró oportuno analizar después de hacer los primeros correctivos, ya que no conviene saturar al adolescente recordándole sus fallas. De todas formas, es importante estar atento, observar y escuchar para cuando llegue el momento adecuado.

El programa de actividades que fue fijado por la chica en la puerta de su clóset, fue elaborado contando con su opinión. Sin embargo, en algunos asuntos la muchacha había aceptado a regañadientes y tendría que esforzarse por comprender porque, finalmente, sus mayores intereses estaban en juego. Las reglas fueron las siguientes:

- Salidas los viernes hasta las 10 de la noche.
- No frecuentar determinados sitios, sobre lo cual la chica recibió las correspondientes explicaciones.
  - Recibir y hacer visitas máximo hasta las 10 de la noche.
  - Algunas restricciones lógicas en el uso de la Internet.

Este plan resultó para Anita y para sus padres. Para la muchacha se trataba de sus

propias decisiones con consecuencias lógicas y naturales. Quedó claro para ella y para sus progenitores que el incumplimiento de algunas de las reglas acordadas traería como consecuencia alguna restricción, bien fuera en las salidas los fines de semana, en el uso de la Internet o en la visita de sus amigas. Finalmente, Anita escogería siempre.

Con esta manera de ejercer autoridad, estos padres estaban poniendo, indirectamente, sobre los hombros de su hija la responsabilidad y generando en la niña autonomía sobre sus propios actos. Al tiempo, le brindarían un adecuado acompañamiento y, ante cualquier infracción, estarían prestos a hacer cumplir, sin miedos ni titubeos. Los límites para la chica estaban claros y serían asumidos por ella.

La autonomía de los hijos necesita de la autoridad de los padres; es un servicio que implica el poder de decidir y el de sancionar; es un componente esencial<sup>9</sup> del amor a los hijos.

¿Por qué se falla en el ejercicio de la autoridad?

- Por falta de serenidad

Unos padres emocionalmente frágiles caen fácilmente en el juego de las equivocaciones de su hijo, y pierden credibilidad y autoridad. Ante esto, lo mejor es asumir una actitud de serenidad, pase lo que pase.

- Por falta de paciencia (no saber esperar)

Los padres que viven de prisa y se encuentran acosados por la premura del tiempo caen en la trampa de ser concesivos, o de impacientarse ante la rebeldía de sus hijos. Frente a esto, paciencia. Hay que saber esperar y respetar su ritmo.

- Por falta de confianza y optimismo

Es necesario tener confianza en las posibilidades y habilidades de los chicos, y detenerse más en sus aciertos que en sus fallas. Esto ayudará a que usted, como padre, se mantenga firme pero ecuánime en la relación autoridad-servicio.

- Por actitudes rígidas (abandonistas, permisivas)

La rigidez proviene del miedo a no ser obedecido y respetado, y esto comporta un estilo de autoridad estricto que no brinda razones. Frente a esta forma de dominio de los progenitores los adolescentes se vuelven cada vez más opositores. Ante lo cual los padres se cansan y se desaniman, y terminan dejándolos hacer lo que ellos quieran, por tanto, abandonándolos a sus apetencias y deseos.

Con este estilo personal las cosas se complican. Es mejor optar por abrir la mente y ser flexible para poder conocer el punto de vista de su hijo. Esta apertura facilita el entendimiento con el joven.

- Por miedo a desacomodarse

Usted es el líder de sus hijos, y un líder arriesga su bienestar por el éxito de su misión, así que sea generoso y no olvide que la felicidad de su hijo es la suya.

- Por miedo a tener que cambiar

El asunto empieza en los mismos padres. Es necesario luchar por encarnar aquellas actitudes que le darán a su hijo la garantía para imitar su estilo personal de vida.

- Por miedo a la reacción del hijo

La firmeza a pesar de... es garantía de claridad en el punto de vista de los padres y seguridad para el chico, de que ellos saben cuál es el camino. Por esto hay que pensar mucho antes de tomar una decisión, para luego informar y hacer cumplir. Querido padre: ¡Sea consecuente y consistente a la vez!

- Por miedo a salirse de la moda

Cada chico y cada familia son únicos e irrepetibles, por lo tanto, el adolescente debe saber que cada grupo familiar tiene su sello personal, que es el que da identidad a cada familia.

- Por miedo a fallar

Para evitar fallar, los padres deben informarse bien, pensar y estudiar la conveniencia de la decisión a tomar. Sea lógico y consecuente, actúe sin egoísmos, decida, informe a su hijo, y hágalo cumplir.

- Por miedo a perder imagen

Los padres deben tener presente que ganan más prestigio ante los ojos de sus hijos, en tanto más se ajusten a su realidad adolescente. Por esto, es necesario conversar mucho con ellos, ganarse su cariño sin dejarse manipular. Ésta es una forma muy sutil de mantenerse en lo que es cierto y real, sin temor a perder imagen, ya que el adolescente aprenderá a valorar a sus progenitores por lo que son. No se atemorice.

- Por facilismo

Educar implica esfuerzo, renunciaciones y sacrificios por esos hijos del alma. No caiga en el facilismo; que su hijo note sus valentías y corajes, y éste será su mejor antídoto contra la pereza. Exigencia, mucha exigencia a pesar de que esto le implique redoblar sus esfuerzos.

#### Pautas para el ejercicio correcto de la autoridad

- Coherencia de vida

Los jóvenes están pendientes de la coherencia de los actos de sus padres, es decir, que lo que dicen sea consecuente con lo que hacen. Si éste es su caso, tenga la seguridad de que su prestigio estará en alto y su autoridad será eficaz.

- Exigirse a sí mismo

Ya se ha dicho que la autoexigencia es un ingrediente fundamental para que los hijos comprueben el impacto que tiene el que ellos también se exijan a sí mismos. Si su hijo observa que usted es una persona que lucha contra sus propios defectos, su autoridad cobrará mayor credibilidad ante ellos.

- Establecer previamente unas normas y reglas de juego y sus consecuencias

La vida familiar es como una gran empresa. Al llegar la adolescencia, de manera muy particular, se requiere de un mínimo de normativa familiar en casa, en cuya

elaboración deben participar los chicos, de tal manera que comprendan que sus infracciones tienen unas consecuencias lógicas y naturales.

Con esta forma de proceder usted contribuye al ejercicio de la libertad o autonomía responsable de su hijo. Él debe ser quien comande el curso de su vida. No olvide que esto es lo que el joven persigue, y ésta es una ocasión y manera inteligente de hacerlo.

- Que ambos padres se pongan de acuerdo

Cuando papá y mamá están en casa, la autoridad debe partir de una unidad de criterios, que den seguridad al chico.

- No separar comprensión y exigencia

Éste resulta ser un binomio maravilloso. La comprensión no tiene porqué terminar en permisivismo ni facilismo. No olvide que no hay excelencia sin exigencia.

- Virtudes

Se pueden catalogar como virtudes tutelares de un padre de familia de adolescente las siguientes cualidades: serenidad, buen humor, naturalidad, optimismo y confianza, dentro de un clima de exigencia y calidez afectiva, sin dejar de lado la paciencia y la perseverancia para no desertar y conservar la ilusión de futuro.

- Prestigio

Unos padres que han ganado prestigio ante los ojos de sus hijos siempre serán seguidos por ellos en lo fundamental, es decir, aquello que constituirá el resorte de su vida en el futuro. El crédito se gana brindando relaciones armoniosas y beneficiándose de un saber práctico.

- Perder miedos

Es fundamental que los jóvenes adolescentes no perciban el miedo de sus padres a actuar. Si usted lo hace con sensatez, inteligencia, voluntad y corazón, buscando lo mejor para ellos, no tendrá porqué sentir miedo ante el desarrollo de una misión tan bella como la de educar a los hijos.

- Participación

No se educa en la pasividad, sino en la actividad. Por eso es importante dar a los chicos oportunidades de participar y de comprometerse en el interior de la familia. Tal es un modo excelente de ejercer la autoridad, ya que unos hijos comprometidos, responsables, con iniciativa y capacidad decisoria, necesitarán cada día menos normas, puesto que su autonomía los va llevando con claridad a comprometerse por sí mismos. Volver a los hijos pasivos influye negativamente en su autoestima y autoconocimiento. De igual modo, impide que los padres los conozcan bien.

- Pensar, decidir, comunicar y hacer cumplir

Estos son los cuatro pasos imprescindibles para llevar a cabo uno de los aspectos de la autoridad en la relación con los hijos, cuando se trata de hechos aislados. ¡Adelante, su adolescente espera y necesita mucho de usted!

Taller de interiorización

Examine atentamente las pautas analizadas y propóngase mejoras concretas respecto a un punto específico cada semana, con el fin de ejercer adecuadamente la autoridad, herramienta sin la cual, su hijo vive a la deriva, y su relación con él se deteriora. Usted debe saber manejarla con gran sabiduría y seguridad. ¡Adelante!

Mi propósito semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

<sup>6</sup> Cf. Fernández Otero, O. *Autonomía y autoridad en la familia*. Efunsa, Pamplona, 1983.

<sup>7</sup> Cf. *Idem.*.

<sup>8</sup> Cf. *Idem.*

<sup>9</sup> *Ibid.*

## Cómo convivir con un hijo adolescente en el mundo de hoy

Serenidad y paciencia

Tranquilidad ante lo inevitable, y esperar el cambio.

Cuando Hernán y Juan, los dos hijos de los Romeral, contaban con 16 y 18 años respectivamente, lograron asustar a sus padres por la forma rebelde, fogosa y desordenada de manejar sus vidas. Estos, aunque muy preocupados, decidieron cruzar aquel trance de la vida de los chicos con una actitud de optimismo y confianza en lo que les habían inculcado a sus hijos. Hoy, Hernán tiene 27 años, y Juan 29, ambos se desempeñan en su vida laboral y afectiva con la madurez propia de quienes recibieron en su niñez y adolescencia una formación adecuada, basada en sólidos valores y virtudes cultivados por sus padres en la infancia.

Es preciso entender que la adolescencia es un momento difícil, pero los padres no pueden dejarse llevar por lo negativo de la crisis que los puede hacer renunciar. Al contrario, es necesario redescubrir permanentemente en los hijos sus grandezas, aquellas que en esta etapa de la vida se ocultan bajo el rigor de las inseguridades y los miedos. El padre, entonces, debe conocer el lado positivo de la crisis adolescente y, hasta cierto punto, adaptarse a ella.

Muchas luces, pocas sombras

Los padres deben despertar los puntos fuertes de sus hijos  
y ayudarlos a fortalecerlos.

Tenga en cuenta que todo adolescente tiene cualidades maravillosas:

- Deseo de superación
- La misma rebeldía
- Solidaridad
- Innovación
- Justicia
- Amistad
- Capacidad para pensar
- Creatividad

Es importante que el padre de familia se apoye en estas fortalezas para ayudarle a crecer en esta etapa que, sin duda alguna, es un puente que une la infancia con la juventud.

Cómo aprovechar estas maravillas:

- En cuanto a su deseo de superación: es conveniente ayudarlos a concretar sus sueños a través de acciones concretas.
- En cuanto a la misma rebeldía: es aconsejable que el padre de familia no se deje enredar en el conflicto, que tome decisiones y deje decidir a pesar de...
- Con respecto a la solidaridad: como se ha dicho en repetidas ocasiones, es importante que los mayores consulten a los chicos y los dejen participar en los asuntos familiares.
- El asunto de la innovación: este punto hace referencia a estimular las ideas de los muchachos. Cuando éstas no son viables se les debe dar la oportunidad de hacer nuevas propuestas.
- El asunto de la justicia: este valor es crucial para un joven de esta edad, por eso es importante que los padres actúen de manera atenta y reflexiva para no actuar caprichosamente, sino siempre en beneficio del desarrollo integral de los chicos.
- La amistad: es una herramienta fundamental en la relación con ellos en esta edad. Sea amigo sin dejar de ser padre, pero ser amigo no implica ser concesivo o transigir en lo que no se puede. La amistad se edifica en el trato cercano. Es fundamental que el joven sienta que se le escucha y que además puede opinar, ayudar, y decidir, única manera de sentirse útil y protagónico en el seno de la familia.

La serenidad

Un anzuelo que no falla.

La serenidad de los padres depende, por un lado, de la seguridad de tener unos criterios firmes, certeros y claros, y por otro lado, de la disposición a ser coherentes con dichos principios y consecuentes con lo que se expresa verbalmente.

La serenidad se apoya en el optimismo y en la confianza. Así que confíe en sus posibilidades, en que mañana lo hará mejor que hoy, sin permitir que cambien sus criterios.

Catalina, de 14 años, pide permiso a sus padres para viajar sola con su novio a una ciudad lejana. Ante la negativa, ella utiliza el “no confías en mi”, caballito de batalla de los adolescentes para mover el piso a los mayores y confundirlos. Los padres conversan con la chica sobre el sentido de la confianza: creen en su hija, pero esto no es suficiente para arriesgar y poner los medios y los contextos adecuados para que ella, como cualquiera de sus amigas, pueda fallar. Catalina protesta, pero finalmente acepta la negativa.

Los padres de esta chica no bajaron la guardia, pero procedieron con serenidad y con un buen sentido de la lógica, que convenció a la muchacha.

Dado que educar es ponerse al servicio de la mejora del educando, los padres no deben ceder siempre por miedo a provocar una situación conflictiva. Cuando un adolescente hace exigencias desmesuradas y en un tono agresivo y reivindicativo, el conflicto ya está creado, pero desde la perspectiva del joven. Entonces, no se deje

confundir, no se atemorice ni se exalte, usted tiene la sartén por el mango. Permanezca sereno.

Sofía de 15 años dice:

–Mami vamos a hacer una fiesta esta noche en casa de Irene.

–Bueno hija, ¿y quién va a estar en casa? –responde su madre.

–Ah yo no sé. Siempre me preguntas lo mismo –dice la hija en tono displicente.

–Sí, hija debo saber quién va a estar allí –confirma la mamá.

–Pues te digo que no sé –replica la hija.

–Entonces, averigua para que puedas ir –dice en tono serio la madre.

–Siempre sales con lo mismo, a mí es a la única que me preguntan tanta bobada, dime pues si me vas a llevar o no –responde Sofía desafiante.

La madre se contiene y firme, pero cariñosamente, le dice:

–Hija, mientras no tenga este dato no puedo autorizarte.

¡Zas!, se siente el ruido, la puerta de la habitación de Irene se ha cerrado.

Esta madre conserva la calma y su tono de voz, no teme a la reacción de Sofía, el problema no es suyo. ¡Esta madre está en lo que tiene que estar!

## Polo a tierra

A los adolescentes no les sirven unos padres que no son capaces de tomar decisiones.

Tampoco les sirven unos padres que se dejan arrastrar por la concesión indiscriminada y el derrotismo ante las fuerzas manipuladoras del ambiente.

Los padres de Clarita han convenido de antemano con la niña que no iría al paseo del sábado, mientras no terminara un trabajo del colegio. Llegó el sábado y llegaron las amigas de Clara a recogerla. La madre constata que la niña prefirió hacer otras cosas antes que realizar su trabajo. Ante este hecho, ella dice a su hija: “¡Lástima, pero tú has decidido no ir al paseo, debes terminar tu trabajo, la decisión ha sido tuya no mía, tú ya sabías a que atenerte!”.

A los adolescentes hay que presentarles el problema y la responsabilidad de acuerdo con unas consecuencias lógicas. Ésta es una de las formas mas sanas para que ellos aprendan a decidir, responsablemente, por sí mismos.

No es fácil mantener la calma, para esto es necesario que los padres se examinen permanentemente, de modo que descubran en qué punto se está agravando la situación con su hijo adolescente, como consecuencia de su manera de reaccionar. Así que deténgase, haga una lista de los momentos de conflicto y luche por rectificar sus errores. Le aseguro que sus batallas con su hijo bajaran de tono en sumo grado.

La implacable justicia adolescente

La importancia de ser consecuente.

Los hijos suelen respetar más a un padre sobrio en gratificaciones, pero coherente, que a un padre sospechosamente tolerante, que renuncia fácilmente a sus principios.

Joaquín, hijo de padres separados, vivía con su madre; sin embargo, un día quiso cambiar e irse a vivir con su padre, permisivo y paternalista, y con un estilo de vida poco consecuente con los principios que el chico había aprendido. A los tres meses, el joven resolvió, por sí mismo, regresar a la casa de su madre, lo que explicaba diciendo: “Con mi papá, muy chévere, pero no, prefiero volverme con mi madre que, aunque me alega más, siento que estoy mejor con ella”.

La reacción del muchacho expresa que éste necesitaba más apoyo, más coherencia por parte de su padre y más orientación. Con esta actitud, Joaquín hacía justicia al estilo de vida de sus progenitores.

Los adolescentes suelen ser contradictorios, dogmáticos e intransigentes, con quienes no les gustan, pero tolerantes con quienes comparten sus ideas. Son también impacientes, quieren todo ya. Hay una mezcla de cosas aprovechables y otras corregibles en toda persona, igual sucede con los adolescentes. Dentro de lo mejorable tenemos: su afectividad, su obstinación, su concentración sobre sí, su inflexibilidad.

Lo mejorable:

- Su afectividad
- Su obstinación
- Su concentración sobre sí
  - Su inflexibilidad

¿Qué hacer con estos encantos?

El efecto del estímulo en los adolescentes.

Lo más importante es apoyarse en sus cualidades concretándolas en actos; por ejemplo, si su hijo es recursivo, plántele problemas cotidianos y deje que él los resuelva; si es creativo, déle oportunidades para exponer sus ideas y discutirlos.

Muchas veces los padres dicen: “Es que es buenísimo para las matemáticas”; pero no hacen nada con esta habilidad de su hijo. Entonces, ¡manos a la obra, pídale que le ayude a llevar las cuentas de la finca o de su negocio!; si sabe de mecánica consiga revistas sobre el tema, llévelo al mecánico cuando su carro falle y pídale conceptos. Es más, podría encargarle el cuidado de su vehículo una vez a la semana.

El esfuerzo consistirá en:

1. *Ayudarles a materializar sus sueños e ilusiones.* Por medio de actividades, deportes o aficiones, que les hagan sentir valiosos y mejorar sus relaciones.

Bruno asistió a mi consulta a instancias de sus padres. El chico, a sus 16 años, se comportaba de manera irreverente con su madre, quien luchaba desconsoladamente por atraerlo, pero cada día se veía envuelta en una maraña de insatisfacciones y frustraciones. El muchacho no se dejaba hablar, protestaba indiscriminadamente y, a pesar de esto, su mamá trataba de complacerlo, pero tampoco esto funcionaba.

Un sábado en la noche sus padres descubrieron la habitación de Bruno tapizada de fotos y afiches de peces. En ese momento se dieron cuenta de la inclinación del chico hacia este tema, al que nunca habían atendido. Ese fin de semana su madre

preparó cazuela de mariscos y el tema giró alrededor del asunto. Bruno empezó a abrirse a una mejor relación con ellos, quienes comenzaron a ayudarlo a cristalizar sus sueños de manera concreta, llevándole información, acompañándole en Internet y demás. El muchacho, en pocos días, expresó a sus padres el gusto que sentía al poder contar con su apoyo, lo que contribuyó enormemente al cambio favorable del chico.

Estos padres estaban centrados en ellos; tardaron varias sesiones para entender la necesidad de encontrar algo más en su chico en relación con sus gustos, *hobbies* y aspiraciones. Cuando los padres de Bruno lograron centrar su atención en el joven, la situación cambió, pues empezaron a conocer un poco acerca de sus gustos y hacerse cómplices del chico. Esto, para él, representa algo muy importante en su diario vivir.

2. *Estimularlos para que ocupen su tiempo libre.* De este modo desplazan el ocio egocéntrico al que suelen ser tan aficionados, y que les lleva a sentirse víctimas y desgraciados, es decir, a sufrir la llamada depresión del siglo XXI.

A los 15 años, Katia entró a la terapia con una sonrisa sensacional que acusa una expresión de no necesitar nada más, pero su consulta se centra en que, al llegar las vacaciones, se siente deprimida, cansada y hastiada, ya que su tiempo transcurre entre los ires y venires del centro comercial al parque, y del parque a la casa. “Y eso cansa”, dice. Se propuso, entonces, para Katia, en conjunto con sus padres, un plan de acción para sus vacaciones, consistente en dedicar unas horas diarias a trabajar en la oficina de su padre. Cuando la chica regresó de vacaciones se veía más resplandeciente que nunca. Sus palabras fueron: “Qué delicia, aprendí contabilidad y creo que el resto del año voy a seguir ayudando a mi padre, pienso que soy buena para esto, además me he ganado un dinero con el fruto de mi trabajo”.

El empleo del tiempo libre resulta un arma maravillosa para enseñar a los chicos a obtener logros personales y constituye un medio estupendo para estimularlos y lograr que se alejen del ocio, factor tan destructivo para los jóvenes de hoy. Esto exige tener suficientes motivaciones, darles oportunidades y mucho ánimo, de manera que sientan que son importantes para sus padres y que su trabajo es valioso, como ocurrió con Katia.

Nada de caras serias ni de severidad. El adolescente no funciona entre rieles de trenes que lo hacen subir porque toca; a ellos hay que visitarlos en su estación y motivarlos con amor y mucha lógica para que compren su tiquete, e inicien un mejor viaje, en vagón de primera categoría.

Un remedio infalible

Es necesario poner la responsabilidad sobre los hombros de su hijo adolescente.

Para ascender hasta aquí, lo sugerido es acordar unas reglas del juego claras, puestas de acuerdo con ellos y con consecuencias lógicas. Si los chicos participan en la creación de esta disciplina, la cumplen más fácilmente. Es importante no dejarse manipular. Los padres, de antemano, debemos saber para dónde vamos y, aunque esta disciplina sí debe

ser concertada con el hijo, hay que tener el tino y el acierto suficiente para saber influir positivamente en ellos. Esto contribuirá enormemente a que usted se alivie un poco de imponer los castigos; ellos notarán que todo es el resultado de lo que ellos racionalmente decidan.

Basta con una actitud motivadora, alegre, argumental y no caprichosa. Una vez que ellos entiendan la conveniencia, accederán a ponerse de acuerdo sobre aspectos tan vitales como las salidas: qué días, cuántas veces a la semana, y los horarios en cuanto a llegadas y comidas.

En una reunión con su hijo llegue a concertaciones serias y consecuentes, por ejemplo: diversiones, los viernes y sábados, con llegada a una hora que usted estime conveniente y racional, y que su hijo acepte con argumentos sensatos. Se trata de que él entienda que así como la vida funciona con normas de tráfico, con horarios de trabajo, con filas en los bancos, con memorandos en la oficina cuando se llega tarde o se comete una falta, del mismo modo transcurre la convivencia familiar.

Un día cualquiera los padres de Paúl, decidieron estructurar un poco su ambiente familiar, ya que estaban agobiados de dar permisos a cuentagotas y establecer sanciones sin resultados positivos.

Reunidos en una cena especial, pusieron el tema sobre la mesa. Claro está, primero reconocieron en el muchacho miles de aciertos: Paúl era delicado en el trato familiar, ayudaba a su hermana, tenía buenas notas en el estudio, se podía confiar en él porque siempre decía la verdad... Habiendo ganado terreno –pues el chico se ponía más atento y más dispuesto a escucharlos–, sus padres tocaron el tema de fondo: las horas de llegada a casa. Le propusieron, entonces, al muchacho conversar sobre cuál sería la mejor manera de solucionar el asunto.

Se hizo un acuerdo en el que él mismo Paúl propuso una hora de llegada. “Si fallas, ¿qué podría pasar?”, preguntó el padre, “porque debe haber una consecuencia que cada uno asume de acuerdo con sus decisiones, y aquí el que decide eres tú, no nosotros”.

A Paúl le quedó muy claro que si se retrasaba una hora, la semana siguiente llegaría una hora antes, ya que se habría consumido su hora la semana anterior. Paúl entendió que su vida dependía de él, que sus padres le estaban dando una parte de confianza, y se sintió alentado y tratado como joven. Sus padres no serían quienes lo sancionaran, sino que él mismo decidiría entre cumplir o recortar sus horarios.

Al iniciarse el proceso, hubo momentos en que a Paúl le costaba un poco tomar conciencia, pero sus padres permanecieron en su punto, siempre haciéndole reflexionar sobre el riesgo de sus decisiones y lo que éstas implicaban, sin necesidad de volverse repetitivos. Paúl sabía qué se esperaba de él.

Si el asunto se complica y el adolescente se vuelve transgresivo, hay que conversar con el joven y encontrar los motivos que lo llevan a actuar así. Existen momentos en que los adolescentes no quieren hablar y hay que respetar su decisión. Ellos viven en un mundo

emocional de subidas y bajadas. Un rato ríen y al otro gritan, callan, en fin, pero usted no se deje meter en esa montaña rusa emocional. Permanezca sereno.

### Señales de parqueo y de salida

En qué exigir.

Los adolescentes en conflicto quieren romper todos los moldes, rechazan todas las reglas porque están concentrados en sí mismos; su búsqueda de identidad es radical y obsesiva.

Es necesaria una mínima normativa familiar en estas edades, precisamente para no violentar su intimidad y no decidir por ellos, entonces, hay que fijar más o menos participativamente un mínimo de comportamientos, teniendo en cuenta que hay que exigir a los hijos mucho en pocas cosas.

En este punto se hace referencia a: relaciones con los hermanos, relaciones y respeto a los padres, área de estudio, diversión y trabajo, amigos, dinero, y aquello que los padres consideren necesario en su hogar, siempre evitando los excesos.

Corresponde a los padres informar clara y correctamente sobre las reglas y los criterios, con el objeto de orientar y exigir un cumplimiento externo de las mismas. Se debe tener presente que a toda norma debe corresponder un valor a vivir, porque de lo contrario, se haría una normativa caprichosa, de acuerdo con las necesidades y preferencias de los padres, y no considerando las necesidades de los hijos. Cuando los adolescentes entienden el para qué de la norma, la siguen con mas facilidad.

Se refieren algunos casos:

- Se come únicamente en el comedor. *Valor a vivir: el orden.*
- Los novios se reciben en el estudio o en la sala. *Valor a vivir: el respeto,* y esto se fundamenta con excelentes criterios.
- Quien no pueda llegar a tiempo a comer por motivos de fuerza mayor, debe dejar la cocina arreglada. *Valor a vivir: la solidaridad.*

### Respetando los límites

Sin caer en la trampa de la manipulación.

Los sentimientos, criterios y decisiones personales pertenecen a la esfera de la intimidad del adolescente y, en consecuencia, no deben ser violados con coacciones, autoritarismos, sutiles paternalismos o chantajes afectivos o emocionales. Por ejemplo: “Si no llegas a tiempo, tu papá no te dará el permiso para ir a la fiesta”; “Si te va mal este bimestre, tu mamá se vuelve a deprimir”.

Recuerde que el adolescente decide por sí mismo, siempre y cuando las reglas del juego estén claras y, por lo tanto, sepa qué se espera de él. Se le debe dar la oportunidad poniendo la responsabilidad sobre sus hombros, de manera inteligente y racional, de tal forma que el muchacho entienda que a cada norma corresponde un valor a vivir que lo favorece a él y al entorno familiar.

Esto no es otra cosa que saber distinguir la información de la decisión. A veces es difícil para los padres mantenerse en la información sin violar el espacio de la intimidad del hijo. Insistir demasiado sobre un tema se convierte, para los chicos, en cantaleta, lo cual es poco funcional con ellos.

### Un arco iris para un nuevo amanecer

Es necesario mantener una actitud positiva aunque se vislumbren muchos relámpagos.

Aliente y anime. No hay que olvidar que en estos años el adolescente está pendiente de las reacciones y actitudes de sus padres. Un ambiente positivo es el único antídoto contra un ambiente negativo, por eso se debe mantener el buen humor y la capacidad para no dramatizar los momentos difíciles. Del mismo modo, hay que evitar la crítica, pues ésta desmotiva. Esto no es fácil, pero a usted como padre le ayudará mucho centrarse más en lo que su hijo hace bien que en lo que hace mal.

Mónica se molesta porque su hija de 13 años, Carol, no saluda con amabilidad a sus amigas cuando llega del colegio y ellas se encuentran en la sala. Esto daña sus relaciones. Hace poco, Mónica le hizo un comentario a su hija –que para la madre era insignificante– delante de la visita, al ver que la chica saludaba un poco mejor a las señoras: “¡Cómo has aprendido de bien la lección!”. Carol se sintió criticada, hundida y apenada; además, se sintió tratada como una niña.

Después del mal rato, Carol habló con su madre y le hizo la lista de las veces en que durante el día la había criticado: por la forma de tender la cama, por la demora en el baño, por salir de prisa para el colegio, por llegar de improviso con su amiga a casa, y por último, lo que para su madre creyó ser un elogio, que para ella resultó ser una crítica mordaz: el incidente con sus amigas.

### Mantener el portafolio abierto

Mantenerlos informados implica que el joven oiga, vea y haga.

Con esto quiero decir que es importante que el chico se entere del portafolio familiar de necesidades y carencias, de proyectos y tropiezos, y que a la vez tome partido en la solución o en la necesidad de restringir o modificar algunos asuntos de lo cotidiano.

Hay que abrir el portafolio familiar a los hijos adolescentes que ya están en condiciones de contribuir activamente en la casa. Me refiero a comentarles los asuntos internos de la familia, de tal manera que ellos puedan aportar soluciones, ver, oír y hacer algo por su cuenta.

¿En qué pueden colaborar? Por ejemplo:

- Es necesario recortar el tiempo de la empleada a media jornada. ¿Cómo distribuir el oficio en casa?
- ¿Qué hacer con el niño que llega a las cinco y mamá está en la oficina?
- La tía esta delicada de salud, ¿cómo podemos acompañarla, qué hacer?

Hay padres que se quejan diciendo: “Es que lo único que debe hacer mi hijo es estudiar, de resto no le toca hacer nada y, sin embargo, vive aburrido, cansado y además, le va mal en el colegio”. A esto podemos decir que hay que educar en la actividad. Es necesario comprometer a los adolescentes en la vida familiar y social, de tal manera que pongan a funcionar sus talentos, se conozcan y alcancen logros.

No hay que olvidarse que se educa para el servicio, para el futuro, que como padres se tiene la responsabilidad de formar los líderes del mañana de una sociedad nueva. La pasividad produce cansancio, hastío y baja autoestima.

Rocío, a sus 16 años, asiste a mi consulta en su segunda sesión semanal. Es lunes, dos de la tarde. Desde el mismo momento en que hizo su entrada al consultorio percibí en Rocío una mirada opaca, unas pisadas temblorosas y un movimiento del cuerpo cansado y aburrido.

La chica toma asiento con desdén, se demora en expresarse, y cuando lo hace, sus palabras dejan escapar una expresión fugaz de cansancio, aburrimiento y depresión. De queja en queja, descubre en su geografía emocional un letargo sin fin, como si estuviera metida en un adormecimiento del cual no puede salir. La chica, por sí misma, hizo un recuento sobre su fin de semana: “El viernes nos reunimos en el centro comercial, y comimos y comimos, tomamos traguito y llegamos a casa a las 2 de la mañana. El sábado, con ese guayabo, dormí hasta las once, almorcé viendo televisión hasta las seis que salimos para el club. Había fiesta y trasnoché. El domingo, salimos con mis padres a la finca. Allá comimos golosinas toda la tarde y dormimos en las hamacas, y aquí estoy, muy aburrída, mejor dicho como con rabia, sin saber qué me pasa”.

Rocío era presa del síndrome de la pasividad, en el que se pierde el sentido de la vida, se atrofia la inteligencia y se inmovilizan los sentidos. Sin darnos cuenta, situamos a los chicos en el borde de un abismo ante el cual pueden sucumbir, bien porque han perdido la capacidad de admiración, o porque los invade la nubosidad de no saber qué hacer, ni para qué están en el mundo. Se encuentran ante el terrible enigma de una existencia cosificada.

Nuestro mejor antídoto

Eleve su potencial

Además de mantener un ambiente positivo en casa, hay que ayudarles a los muchachos a llenar su tiempo libre, no sólo para evitar el ocio y darse a los demás, sino también para que tengan oportunidad de adquirir confianza en sí mismos a partir de los éxitos personales, su eficiencia personal en el trabajo, reconocimientos de otras personas y oportunidad de mejorar.

La actividad en los adolescentes ha de orientarse a descubrir motivos para una lucha personal por mejorar, y esto puede llevarlos, tarde o temprano, a decidir rectamente sobre el sentido y la razón de su propia vida.

Observe, escuche, intuya y negocie

Intuir y negociar, sin olvidarse de los rectos criterios, y de la exigencia necesaria en toda relación de amor.

Usted ve que su hijo lleva varios días sin hablar, y que no se le puede acercar, no lo ataque, ni le pregunte cómo está ni qué le pasa, porque su respuesta va a ser: “nada”, con lo cual usted va a salir mal librado; busque el momento adecuado y dígame que quiere hablar con él o ella; pues lo ha notado triste y muy silencioso, esto le produce preocupación y, por lo tanto, está dispuesto a escucharlo en cualquier momento. El chico podría responderle: “Sí, es que estoy muy aburrido en esta casa, aquí no dejan hacer nada”.

Así ocurrió con Simón de 14 años, hijo de Juan y Lucy.

Juan y Lucy tienen una familia normal, con las previsiones propias de cualquier hogar con hijos en los comienzos de la adolescencia. Cuando los padres de Simón lo notaron huidizo, malhumorado y callado por más de dos semanas, quisieron hablar con él, pero sólo recibieron ataques y quejas acerca de las permanentes restricciones que le imponían al chico: “Hay una hora para comer; si el bus me deja no me llevan al colegio; no se puede salir entre semana ni siquiera al parque, y la Internet mantiene con clave sólo para cuando ustedes quieran usarla. Soy el único distinto. Estoy aburrido”.

Los padres de Simón no supieron escucharlo y, cargados por las acusaciones de su hijo, impusieron unilateralmente la normativa, aduciendo que había que cumplirlas y, que además, debería entender que ellos eran distintos a los padres de sus amigos. Simón se sintió agredido, desconocido y tratado como un niño; las relaciones se distanciaron y cada vez la convivencia se hizo más difícil.

Cuando estos padres se acercaron a mi consulta, estaban desconsolados y a punto de renunciar; se les sugirió esperar un tiempo a que los ánimos bajaran y, en medio de un momento grato, acercarse cuidadosamente al chico para ofrecerle la oportunidad de conversar. Ellos mismos deberían hablar de los puntos ya señalados por su hijo, y decirle que, efectivamente, si él consideraba que había muchas restricciones, sería bueno analizarlas y llegar a conclusiones favorables para todos.

Por ejemplo: era necesario conservar el horario de comidas a no ser que eventualmente se presentara un motivo especial, ante lo cual, ellos estarían dispuestos a ceder. Las salidas al parque podrían ampliarse una media hora, siempre y cuando sus deberes escolares estuvieran cumplidos; y el horario de la Internet podría extenderse bajo la supervisión de los mayores.

Los padres de Simón salieron de mi consulta muy esperanzados, aunque no resultaba fácil para ellos hacer este acercamiento. Sin embargo, les quedó claro que deberían luchar contra sus actitudes de autoritarismo, rigidez y orgullo. A Simón también le costaría aceptarlo.

Ésta es una manera de negociación propia para adolescentes difíciles, con la cual usted recupera la relación, establece y se muestra a la vez firme en lo fundamental. Se trata de una forma de resolver situaciones conflictivas con su hijo adolescente, la cual llega al fondo de sus necesidades. Se pone el problema sobre sus hombros, se le genera responsabilidad y autonomía frente a sus acciones, y se conserva en alto la relación entre padres e hijos. Pero, recuerde que se trata de un proceso que no es milagroso, necesita tiempo, convicción y paciencia para esperar los nuevos hábitos del chico. No se rinda.

### Reaccione de manera absurda e inesperada

Cuando las estrategias se agotan, resulta provechoso, en algunos casos, recurrir al absurdo.

Haga lo mismo que su hijo. Si usted ha insistido en reglas que no van a surtir resultado, entonces, proceda a actuar como lo hace el chico: por un día no prepare desayuno con el argumento de que a usted no le gusta levantarse temprano; no tienda su cama ni lave los platos alegando que no tiene deseos de hacerlo. Esto ayudará al adolescente muy rebelde a comprender que no se hace siempre lo que se quiere, sino lo que se debe. Esta forma absurda de actuar da resultados en casos demasiados difíciles y cuando ya se han agotado todos los recursos.

En medio de todo esto, guarde serenidad y disfrute de las inmensas posibilidades que albergan sus hijos. Ellos representan más estímulos positivos que negativos. Simplemente, sepa llegar hasta el fondo de aquello que se esconde en ellos y que tiende a desestabilizar al padre de familia. Descubrirá todo lo maravilloso que su hijo le ofrece, cuyo desarrollo y disfrute está en sus manos.

### Taller de interiorización

1. Haga una lista de las normas que usted tiene en su casa para sus hijos adolescentes. Coloque al frente el valor que se pretende vivir con cada norma. Si no lo logra, es porque la norma ha sido impuesta caprichosamente.

Norma... Valor a vivir.

2. Piense en este espacio, cuáles son los momentos de la convivencia familiar con su hijo adolescente, y escriba unas normas que ayuden a la mejora de todos. Recuerde que a cada norma debe asignarle un valor que la justifique. Por ejemplo:

8 Se toca en la puerta antes de entrar en una habitación que está cerrada.

Valor a vivir: *el respeto a la intimidad.*

Norma	Valor a vivir
-------	---------------

Se toca en la puerta antes de entrar en una habitación que está cerrada. El respeto a la intimidad.

8 Se deja la cocina limpia cuando se utiliza algo en ella. Valor a vivir: *la solidaridad*.

8 Se habla en un adecuado tono de voz. Valor a vivir: *la delicadeza*.

3. Cada noche, tómese el tiempo suficiente y, con papel y lápiz, haga un listado de los aciertos o logros de su hijo durante el día. Este esfuerzo le ayudará a cambiar la imagen negativa que tenga del joven. Se trata de un ejercicio que resultará muy saludable para él y para usted.

4. Plan de mejora personal de actitudes.

	Nombre del hijo	Propósito	Ganancia	Actitud a mejorar
1	Juanita	Acercarme a ella	Ganar en flexibilidad en la expresión	Cuando me pide permisos
2	Daniel	Exigirle más	Ganar en credibilidad	Cuando hay que colaborar
3	Diana	Regañarla menos	Ganar en paciencia	Cuando arregla su cuarto
4	Irene	Estimularla	Ganar en optimismo	Trae malos informes del colegio

Cómo iniciar este proceso:

8 Busque primero cuál es el momento de mayor y más frecuente conflicto con su adolescente cada día.

8 Piense en su propósito o lo que quiere lograr.

8 Encuentre qué actitud debe mejorar usted para alcanzar este propósito.

8 Decida cuándo y en qué momentos se presenta.

8 Dé un paso a la acción, realice lo decidido.

8 Persevere a pesar de...

5. Para poner a prueba su serenidad interiorice los siguientes puntos:

8 Conocer lo positivo de la crisis.

8 Apoyarse en sus puntos fuertes y concretarlos en acciones.

8 Ayudarlos a materializar sus sueños e ilusiones (deportes-actividades).

8 No intimidarse ante sus reacciones.

8 Ocupar su tiempo libre (ocio-egocéntrico aburridos e infelices).

8 Reglas de juego (orientar-informar-dar criterios y hacer cumplir).

8 Mantener un ambiente positivo.

8 Hacer-ver-oír.

## Capítulo 7

### Saber esperar

El hombre de hoy está dominado por la prisa. Ésta tiene múltiples manifestaciones: la impaciencia en relación con el amor; el placer efímero basado en la necesidad de alcanzar resultados inmediatos; la falta de voluntad y esfuerzo para alcanzar logros (el facilismo); y, finalmente, se ha perdido la esperanza

Estamos en la sociedad de la eficacia, del pragmatismo, del utilitarismo, de la productividad, importa hacerlo todo ya y sin demoras, para ello basta con presionar un interruptor, o prender una pantalla. Se aprende una lengua extranjera en tres meses mientras se duerme y sin hacer ningún esfuerzo; queremos que los chicos tengan vida social a los doce años y que los pequeños lean a los cuatro. Se trata de una sociedad de cambio violento que no permite la asimilación de lo que tenemos, pues cuando lo estamos haciendo ya nos sorprende la aparición de lo nuevo. Este modo de vida nos impide alcanzar la sana maduración.

La prisa genera violencia, atropella, aleja de la ternura, máxima expresión de la afectividad y, por lo tanto, nos priva de la contemplación de lo bello. Además, conlleva la negación de las expectativas de futuro, es decir, la pérdida de las ilusiones. Esto sucede con aquellos padres que, agobiados por el rigor de la crisis con sus hijos, pierden la ilusión de ver realizados sus proyectos y la visión positiva de lo que está por llegar: la juventud radiante de sus chicos adolescentes.

#### Ilusión y esperanza

Llegar a este borde de la vida adolescente con estos hijos exige confiar y esperar. Esto es, soportar con paciencia los obstáculos que se presentan ante las maravillas que tardan en llegar. Es preciso que los padres no se dejen llevar por la impaciencia y violenten los procesos normales en el crecimiento de sus hijos. Es necesario que estos aprendan a vivir situaciones difíciles, afrontar desánimos y percances, y aguantar contradicciones. Por eso, deténgase con serenidad y contemple la situación que vive con su hijo. En nuestra condición de padres es necesario detenerse para:

- Escuchar al hijo.
- Exigirle con amor.
- Acompañarlo con dedicación.
- Respetarlo sin límites.
- Acariciarlo con la autoridad nacida de quien quiere verlo crecer.

- Interesarse por sus aficiones.
- Penetrar en su verdad.

Lo anterior significa contemplar, reflexionar, saber esperar y saber disfrutar el tiempo necesario a la espera de que el cambio se produzca, lo cual implica paciencia, comprensión y tranquilidad. Y esto es felicidad.

### La coyuntura del conflicto

Hemos llegado hasta el final de estas disertaciones, y es oportuno que precisemos dónde se da el vértigo que fricciona el encuentro de este caminar entre padres e hijos, a esta edad. Las causas son múltiples, entre las más significativas podemos subrayar:

- Un cruce generacional. Mientras a los hijos se les agranda el futuro, a los padres se les acrecienta el pasado y se les acorta el futuro.

Al llegar este momento:

- Los padres quieren comunicarse, los hijos optan por el silencio.
- Los padres quieren ser argumentales, los hijos son emocionales.
- Los padres quieren retener, los hijos buscan libertad.
- Los padres quieren corregir, los hijos quieren experimentar.

### Taller de interiorización

Aquí encontrará un plan de proyecto de vida para practicar la convivencia diaria con su adolescente, o con sus hijos en general.

1. El procedimiento consiste en que usted como padre se autoevalúe diariamente respecto a cada valor, o a uno solo que usted elija, y cuya definición encontrará al final, para ello aparecen en la base del gráfico los 31 días del mes, en el costado del gráfico, se señala un porcentaje de uno a cien de tal manera que pueda cuantificar cada valor diario con su color correspondiente, y al final de cada mes tendrá la curva a color por cada valor vivido; esto le dará una pauta de evaluación para crecer.

Por ejemplo, el 15 la serenidad que es morada la evalúa de uno a cien en treinta; el siete en 45 y así sucesivamente, hasta llegar al 31 con la curva de cada valor, identificado con su color correspondiente.

*Aceptación:* querer al hijo como es, no como quisiéramos que fuera, y mantenerse en la relación a pesar de... “Te quiero por lo que eres y como eres, no por lo que haces”.

*Escucha:* intuir el mensaje que hay detrás de sus palabras, sin aconsejar ni criticar ni defenderse; meterse en su corazón, servir de refugio.

*Paciencia:* saber esperar con ilusión sus cambios, sus demoras, etc.

*Flexibilidad:* saber modificar lo secundario, manteniendo en lo fundamental los criterios de actuación personal. Cero rigidez.

*Comprensión y exigencia:* comprensión con la persona y exigencia con la tarea. Firmeza cariñosa pero clara y decidida.

*Buen humor:* capacidad para matizar los momentos difíciles.

*Optimismo:* sacar los aspectos positivos de las situaciones difíciles, optimismo realista, saber encontrar alternativas y soluciones.

*Confianza:* creer en las posibilidades y capacidades del hijo, ayudarle a descubrir sus talentos y potencialidades, creer en que cada día lo hará mejor.

*Serenidad:* mantener la calma exterior, aunque por dentro ruja el corazón.

## Apéndice

He aquí unas herramientas básicas que los padres pueden utilizar y que cubren la totalidad de la temática tratada a lo largo de estas páginas:

- *Relájese*

Convéznase de que la adolescencia es una etapa para crecer y ayudar a crecer. Nada es perfecto, bájele a su perfeccionismo, permita que se cometan errores, respire profundo varias veces al día y ¡manos a la obra!

- *Infórmese*

Haga una lectura de este libro y de muchos otros, tome nota y practique. Cuando usted comprenda qué pasa, su viaje será más saludable.

- *Comprenda que hay una nueva persona en casa*

Recuerde que sus hijos están de paso, y que la verdadera educación y felicidad consiste en que cada día necesiten menos de usted, lo que quiere decir que cada vez se harán más libres; entonces, cambie su estilo de vida en casa, acondicione sus costumbres y sus normas a una nueva persona en su hogar, de niño ha pasado a ser un joven.

- *Consúltelo y déjelo participar*

Cuando tome el punto de vista de su chico, le está diciendo que cuenta con él, y ésta es una forma muy gratificante y sencilla de comprometerlo en asuntos de los cuales él ya debe participar.

- *Conózcalo, acéptelo y confíe en él*

La mejor manera de conocer a su hijo es comunicándose con él más profunda y afectivamente, como también dándole oportunidades de comprometerse en tareas a través de las cuales él demuestre sus habilidades y carencias. Confíe siempre en que será capaz y en que si falló hoy, mañana lo hará diferente. Todos tenemos derecho a fallar.

- *Empatice con él*

No vaya en contravía siempre desde el comienzo. Hay que acercarse con cariño y comprender, para luego pedir, recomendar e insinuar.

- *Déjelo fracasar*

No haga por su adolescente. Permítale fallar; ésta es una forma práctica de poder rectificar, de esforzarse y de prepararlo para el dolor y los obstáculos de su vida futura.

- *No renuncie ante sus amenazas y reacciones*

Por favor, usted como padre tiene que estar alerta para no derrotarse ante él.

Ellos con sus reacciones quieren moverle el piso de sus criterios. Usted, en lo fundamental, debe permanecer firme en esos fundamentos de actuación personal, cuando los tiene claros y son lo mejor para su hijo.

- *Muéstrese ante él como usted es*

Sea transparente. Los chicos se valen de la inconsistencia de sus padres para desertar.

- *Déjelo tomar decisiones*

El adolescente está en la búsqueda de la independencia, por esto es muy conveniente dejarlo tomar decisiones de acuerdo con su edad, y las cuales impliquen consecuencias lógicas y naturales, y que él esté dispuesto a asumir y cumplir. En la toma de decisiones propias de su edad es indispensable ponerlo a pensar.

- *Sea coherente entre lo que dice y lo que hace*

Cuidado con la teoría, su hijo espera verlo a usted en la lucha de lo que promulga para él.

- *Aprenda a ser amigo sin dejar de ser padre*

No se vuelva permisivo ni imitador de la moda de su hijo para ganarse su amistad. La verdadera amistad de un padre de familia se gesta en el prestigio.

- *Déle oportunidad de estar ocupado*

El tiempo libre mal empleado es la causa del aburrimiento, el fracaso y la depresión. Hay que ser creativos para darles opciones de ocupar su tiempo.

- *Deléguele funciones*

Haga con él una lista de encargo en casa, que nadie puede hacer sino él. Confíe y crea en él, y vaya más allá de lo que usted considera que su hijo puede.

- *Respételo*

Mucho cuidado. Ya su niño ha crecido. Es esencial hacerlo protagónico y tratarlo como joven.

- *Reconózcale sus cualidades y dígaselas*

Que la crisis de adolescencia de su hijo no le robe a usted su capacidad de admiración; resulta más saludable reconocer los valores que corregir constantemente.

- *Póngalo a pensar*

Corresponde a los padres desarrollar la capacidad de analizar y reflexionar de los hijos, ya que en esta edad, debido a su fogosidad emocional, les cuesta mucho hacerlo.

En cada evento evite juzgarlo, criticarlo o sancionarlo; sea inteligente en la formulación de preguntas abiertas y descubrirá que él sacará conclusiones muy provechosas; hágalo y compruebe la gran fuente de ideas y talentos de su hijo.

- *Haga silencios sabios*

Cuando los ánimos se calientan, es prudente, en muchos casos, simplemente callar.

- *Déle afecto, mucho afecto*

Desde el afecto y el cariño conquistamos a nuestros hijos y aprovechamos sus fortalezas en desarrollo. Brinde a su hijo mucho afecto y cariño, representado en el tono de voz, o bien, sorpréndalo con un detalle pequeño, palabras de aliento, una broma que alegre su alma y lo saque de la aridez del momento.

- *No lo controle*

A esta edad hay que arriesgar en el ejercicio de la libertad. No lo controle ni lo fiscalice; converse con él, llegue a acuerdos, exija y haga cumplir.

- *Pierda el miedo*

Como padres de adolescentes, no está permitido dejarse intimidar; siéntase seguro con su proceder. Luego de que haya hecho un buen análisis y de que posea una muy buena información, no tiene por qué temer. Actúe de acuerdo con su recta razón, aunque le cueste un grito o una respuesta desafiante por parte de su hijo: no importa. Hay que ser firmes y puntuales, pero con un talante afectuoso y cariñoso. Dicho de otra manera, combine el binomio comprensión-exigencia y obtendrá, con el tiempo, excelentes resultados.

- *Sepa mandar y hacer cumplir*

No deserte ni cambie fácilmente ante una decisión tomada, cumpla y haga cumplir; para esto es necesario tener muy claros los objetivos de la decisión, con el fin de no dar lugar a arrepentimientos o malos entendidos. Si a un adolescente usted le dice hoy que sí y mañana que no, le crea inseguridad, lo desorienta y usted pierde credibilidad.

Hay que ser siempre coherente, por esto, cuando no esté seguro de la respuesta que va a dar, respóndale: “Déjame pensarlo, mañana hablaremos”, o sugiérale otra alternativa conveniente para él.

- *Evite la rigidez, sea flexible en cuanto pueda*

La rigidez es pésima estrategia con un adolescente, por esto, es recomendable no dar una negativa de entrada, sino escuchar y ofrecer un diálogo con preguntas y alternativas, pero cuídese de no echar para atrás con respecto a sus principios básicos.

- *Póngase metas y trabájelas conjuntamente con su hijo*

Si su hijo es muy rebelde, esta estrategia surte un gran efecto. Se trata de ponerse a su nivel para luchar por algo que les cuesta, por ejemplo, mejorar en el genio, tratar bien al hermano, ordenar los útiles.

- *Parta de las necesidades de su hijo*

No sea caprichoso, ni vea un defecto donde no lo hay. Fíjese mucho en que su joven resulte favorecido en su mejora personal, y que lo que usted dice no sea fruto simplemente de su comodidad o egoísmo.

Ser padres implica mucho desprendimiento, sobre todo, en este momento. Con el paso del tiempo usted gozará de unos resultados que lo harán mucho más feliz que hoy. ¡Recuérdelo!

- *No lo reemplace en lo que él pueda hacer*

Confíe en las habilidades y capacidades de su hijo, no le llene los espacios en que él puede actuar, avanzar, corregir, llamar, comprar, programar, y muchas cosas más; así, cuando por ejemplo, se vaya de viaje, permítale al chico hacer los trámites de tiquetes, equipaje, hotel y mucho más.

- *No dramatice*

Tranquilidad, mucha tranquilidad, a veces con una sola palabra o gesto los asuntos se aclaran, no los agrande porque la copa se rebosa. El chico camina al ritmo que usted lo jale.

- *Por el momento no espere demasiado de ellos*

Dese cuenta que éste es un puente un poco largo y que su hijo no le va a dar respuestas que no puede. Sea realista y no se ponga expectativas que lo harán decepcionar y entristecer. Polo a tierra.

- *Tenga más en cuenta sus aciertos que sus fallas*

Hay que ser minuciosamente observadores para encontrar en su adolescente sus logros, las cosas que hace bien, y decírselas; si lo afirma en lo bueno, estoy segura de que él tratará de estar a la altura de lo que usted le ha reconocido. Él no querrá defraudarlo, y además repetirá la conducta aprobada, para ganarse el estímulo y la satisfacción que se le ha brindado.

Así, la imagen de su hijo cobrará nuevo brillo para usted y para él, y se aliviará el camino y mucho más.

- *Mucha paciencia*

Paciencia no es otra cosa que saber esperar con amor y fortaleza las bondades de los bienes que tardan en llegar. Éste es un verdadero reto para unos padres de adolescentes, el cual se hace con gusto, baja la ansiedad y los rigores de la cotidianidad.

- *Atempere los ánimos del joven hacia ideales profundos*

No se detenga con ellos en sus estados de ánimo, que usted ya sabe son parte de su cometa que sube y baja, dependiendo de los vientos que la muevan.

Más bien, entusiásmelo con proyectos de futuro realizables y alcanzables para ellos, como organización de clubes juveniles, formas de ganar dinero, trabajar en colecciones, deportes y muchas cosas más. Grandes ideales que los mantendrán ocupados y los harán luchar por algo concreto.

- *Dé ejemplo*

No olvide que sus hijos graban más sus acciones, que sus palabras o discursos.

- *Buen humor*

Sepa poner la responsabilidad sobre sus hombros sin aplastarlo y sonría muchas veces al día.

- *Cambie usted*

Es indudable que la principal misión de un padre de familia es ser modelo, de tal manera que sus hijos se enamoren de su estilo de vida y quieran imitarlo. Esto equivale también a que ellos conozcan, igualmente, las debilidades y fallas de sus padres; por ellas, precisamente, descubrirán la necesidad de la lucha diaria.

Nada se gana un padre de familia teniendo muchas pautas para educar a sus hijos, si su vida interior no le permite sentirse entusiasmado, alegre y muy dispuesto a estar por encima de las carencias de su adolescente, para ayudarle con amor.

- *Disfrute*

Y por último, mi querido lector, disfrute. La vida es un carrusel de melodías que, dependiendo de cómo usted las interprete, podrá disfrutar de sus compases. Haga de su hijo una cajita de resonancia, en cuyos ritmos encuentre el mejor compás para gozarlo y disfrutarlo.

Es delicioso este paso de la vida, cuando usted logra ver que estos hijos del alma tienen mucho para dar y entregar. Haga de cada pincelada a su lado, una obra de arte que lo deslumbré por su belleza y colorido.

Empiece ya ...

Una nota para papá y mamá

Queridos papi y mami:

Hoy han llegado al final de una de las tantas jornadas que la vida les invita a cruzar, al terminar de leer estas páginas. Espero que en el rincón de su corazón, al llegar hasta la última letra, hayan descubierto mis propias bondades, mis talentos y mis aptitudes, que

aún esperan ser rescatados por ese alguien que son ustedes: las personas que más amo y en quienes más puedo confiar, aunque a ratos no lo crean.

Sólo quiero decirles que necesito de su inteligencia para que entiendan la persona que soy; de su voluntad para renunciar a algunas cosas tuyas, en aras de conquistar su felicidad a través de la mía; y de su corazón, para que con la dulzura de sus sentimientos, experimenten la caricia de lo que soy y lo que puedo, si ustedes me lo permiten.

Una palabra de perdón se desgaja de mi interior, pues han debido batallar conmigo a veces hasta secar sus ilusiones. Lo sé y lo comprendo, pero hoy, muy quedo al oído, vengo a confesarles que me hace falta su exigencia para demostrarles que sí puedo. No quiero ser reemplazado por ustedes, anhelo ser yo mismo; pero para alcanzarlo, necesito también de su firmeza ante los desalientos propios de mi edad, de su compañía para sentir que allí están, y que puedo recostar mi fragilidad y mis desmayos en su almohada, seguro de que allí encontraré el perfume de su presencia, el resorte de su seguridad para animarme, la morosidad de su paciencia por mis desaciertos y la serenidad de su paz, porque sé que me miran con visión de eternidad.

Gracias, muchas gracias, por haber dedicado este espacio de su tiempo para mí al leer estas líneas y reflexionar sobre ellas.

Soy testigo de sus buenas intenciones, yo también he aprendido con ustedes al haberme dado cuenta de su esfuerzo por cambiar y mejorar.

Quiero ofrecerles lo mejor de mí: *lo que soy*.

Una mirada se desliza de mis ojos cristalinos para expresarles mi gratitud por ser como son, por creer en mí, por comprenderme.

¡No lo olviden: *Soy adolescente: escúchenme, compréndanme, exijanme!*

Su hijo(a).

## Bibliografía

- Aguiló, A. *Educación de los sentimientos*. Ediciones Palabra, Madrid, 1992.
- Aregui, V. y Choza, F. *Filosofía del hombre*. RIALP, Madrid, 1995<sup>4</sup>.
- Castillo, G. *Los adolescentes y sus problemas*. Eunsa, Pamplona, 1984; *La fiebre de la prisa por vivir*. Eunsa, Pamplona, 1996.
- De Arquer Armanguer, J. *La empresa familiar*. Eunsa, Pamplona, 1979.
- Dolto, F. *La causa de los adolescentes*. Seix Barral, Barcelona, 1990.
- Dur, O. *La obediencia del niño*. Herder; Barcelona, 1969.
- Fernández Otero, O. *Relaciones familiares*. Navarra, Pamplona, 1988; *Autonomía y autoridad en la familia*. Eunsa, Pamplona, 1983<sup>4</sup>; *La educación como rebeldía*. Eunsa, 1985<sup>3</sup>; *La libertad en la familia*. Eunsa, Pamplona, 1982.
- Frankl, V. *El vacío existencial*. . Herder, Barcelona, 1992.
- Goleman, D. *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor S. A., Buenos Aires, 1996.
- Isaacs, D. *La educación de las virtudes humanas*. Eunsa, Pamplona, 1986<sup>8</sup>.
- Kaplan, J. *Adolescentes. El adiós de la infancia*. Paidós, Buenos Aires, 1991.
- Marina, J. A. *El laberinto sentimental*. ANAGRAMA, Barcelona, 1996.
- Melendo, T. *Ocho lecciones sobre el amor humano*. RIALP, Madrid, 1995.
- Papalia, D. *El desarrollo humano*. Mc Graw Hill, México, 2005.
- Secadas, F. *Psicología evolutiva*. CEAC, Barcelona, 1981.
- Shapiro, L. E. *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Editor S. A., Buenos Aires, 1997.

# Índice

1	25
2	25
3	25
4	25
5	30
6	55
7	55
8	55
9	55