

La Adolescencia de mis hijos

1	• Afrontando un nuevo periodo vital: la adolescencia	5
2	• Tiempo para el cambio: espacios propios	15
3	• La negociación con el adolescente	21
4	• Conclusiones finales	29
	Bibliografía	27

Afrontando un nuevo periodo vital: la adolescencia

1.1 La adolescencia construida.

1.2 Cambios en la adolescencia:
conductas esperadas y conductas imprevistas.

1.3 Los padres: de la protección a la delegación.



1

Afrontando un nuevo periodo vital: La adolescencia

6 Probablemente uno de los temas de mayor preocupación en el proceso educativo que padres y madres asumen, sea la adolescencia de alguno de sus hijos. Un periodo conflictivo, en ocasiones “temido” por los padres desde edades muy tempranas, y que provoca una sensación de frustración e incapacidad a la hora de abordar una educación que, hasta el momento, los padres creían tener más o menos controlada.

Esta situación parece complicarse, a medida que los progenitores intuyen la existencia de nuevos riesgos con los que sus hijos se van a encontrar en temas como: sexualidad, consumo de drogas, salidas nocturnas, etc., riesgos que han adquirido unas connotaciones muy diferentes a las que los propios padres vivieron. Es normal que los padres puedan sentir como las referencias que tenían de su propia adolescencia no sirvan para guiar a los hijos. Nada más lejos de la realidad, la propia experiencia de los padres será la mejor guía para entender lo que sienten y quieren sus hijos adolescentes.

En todo este entramado, las primeras cuestiones a resolver serían ¿Qué es la adolescencia? ¿Es por definición la adolescencia un periodo de crisis en la educación de los hijos?

1.1

La adolescencia construida

Los conceptos de niñez y adolescencia, al igual que los de juventud o adultez se construyen como formas de organización social, es decir, son maneras de organizar a la población para determinar sus funciones y capacidades de producción económica y social (Aguilar y Alapont, 2006).

Se trata de construcciones sociales (podrían ser así o de otra manera) que “varían de una cultura a otra, dentro de la misma cultura o según las épocas” (Feixa, 1999). Baste con observar que en las sociedades más primitivas, tan sólo existían las categorías de niñez y adultez, y que es, con el impulso que produjo la Revolución Industrial donde se incorpora el concepto de adolescencia: en las sociedades industriales, la necesidad de especialización de la mano de obra obligó a la creación de escuelas por niveles para lograr una mejor preparación de los trabajadores en las nuevas tecnologías apareciendo así una nueva categoría social (Tellez, 2006).

En algunas sociedades primitivas los niños se transforman en adultos de la noche a la mañana por medio de determinados ritos (circuncisiones, rapado de pelo, etc.). Dichos ritos iniciáticos continúan existiendo en las sociedades modernas, aunque adquieren matices diferentes: carnet de conducir, acabar un ciclo de estudios, salir con un/a chico/a.

Por tanto, el que la adolescencia sea necesariamente una etapa de tormento y tensión es discutible. Probablemente el conflicto surja por la relación existente entre los cambios biológicos y los cognitivos, es decir, entre los cambios en las capacidades del sujeto y los cambios en sus expectativas sociales (Sandoval, 2002).

De la misma forma, el resultado final (convertirse en adulto) es distinto de unas sociedades a otras, no existiendo siempre las angustias emocionales, los conflictos familiares y las crisis existenciales propias de los adolescentes de las sociedades occidentales.

Podemos definir la adolescencia como un periodo vital que va desde la pubertad (± 12 años) hasta que el sujeto ha conseguido una cierta inserción social estable en el mundo adulto (± 21 años).

Los criterios de segmentación básicos utilizados para definir la adolescencia (Gutiérrez, 2006) pueden responder a:

1. **Criterios de edad:** la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y los 19 años. Este mismo periodo está dividido en adolescencia temprana (10 a 13 años), media (14 a 16 años) y tardía (17 a 19 años).
2. **Criterios psico-biológicos:** relacionados con la maduración sexual, afectiva, intelectual y físico-motora del individuo.
3. **Criterios culturales:** definiríamos la adolescencia a partir de los modos de pensar, sentir, percibir y actuar que atraviesan las actividades de un grupo y los distinguen de otros.

Mientras que por sí sola la primera categoría no es suficiente para el análisis de lo adolescente, la clasificación psico-biológica y cultural permite garantizar el reconocimiento de la existencia de diferentes "adolescencias". Es necesario reconocer que **se trata de un grupo heterogéneo que desarrollarán diferentes formas de pensar, de sentir y de comportarse** en función de:

1. Las dinámicas, las interacciones y las prácticas adolescentes que se producen a su alrededor en estos años de su vida (Funes, 2005).
2. Los contenidos adquiridos durante las etapas previas de niñez y pubertad.

Todo esto nos hace plantear una cuestión esencial: aunque la adolescencia no es más que una palabra, no deja de estar cargada de significados culturales que marcan fuertemente el comportamiento esperado para este grupo de población.

¿QUÉ IMPLICACIONES TIENE TODO ESTO EN LA RELACIÓN CON EL ADOLESCENTE?



El pensar que la adolescencia va a ser necesariamente un periodo difícil puede llevar a anticipar determinadas dificultades, bloqueando nuestra capacidad educativa o justificando determinadas conductas conflictivas del propio adolescente.

Madre: "Ya verás cuando sea adolescente, ahí sí que empezarán los problemas de verdad".

Madre: "Seguro que dentro de unos años te largarás con tus amigos por ahí y no me harás ni caso".



El pensar que el grupo de adolescentes se comportan de igual manera puede llevar a justificar erróneamente determinados comportamientos no deseables y normalizar la situación.

Padre: "Eso lo hacen todos los de su edad".



El pensar que es una etapa de desarrollo independiente de la niñez puede llevar a pasar por alto algún tipo de dificultad o problemática que se viene arrastrando de etapas anteriores.

Padre: "No te preocupes, ya se le pasará".

1 2

Cambios en la adolescencia: conductas esperadas y conductas imprevistas

Si tuviéramos que definir la adolescencia en una sola palabra hablaríamos de **CAMBIOS**, los cuáles tienen lugar fundamentalmente en dos esferas:

- **Cambios Biológicos:** desarrollo hormonal, aparición de la capacidad reproductiva, cambio de la voz y de todos los caracteres sexuales secundarios, etc.
- **Cambios Psicológicos:** aparición de pensamiento abstracto que le facilita hacer cuestionamientos respecto a los padres, la familia y los adultos en general, desarrollo de la propia identidad, etc.

Nos detenemos en este momento en el grupo de cambios en el pensamiento, por considerarse los mayores desestabilizadores de las relaciones familiares. A nivel de modificaciones que operan a nivel mental en el adolescente, debemos considerar una serie de premisas básicas:

- Se produce una gran ampliación del mundo social del sujeto, sobre todo, en tres sentidos:
 - a) Se empiezan a mantener relaciones más diversas: se amplía el grupo de amigos y conocidos.
 - b) Se empiezan a mantener relaciones con grandes instituciones: instituto, ámbito laboral, etc.
 - c) Se empiezan a gestionar directamente las relaciones: el adolescente elige sus compañías y decide el tipo de vínculo que quiere mantener con ellas.
- Todas las experiencias vivenciales de la infancia se prolongan en la adolescencia.
- Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a confiar en sus propias capacidades.

Dichos aspectos socio-culturales son de tal importancia que se superponen a los factores biológicos. Al sujeto se le exige, o mejor dicho, se espera de él, en un momento determinado de su vida, que adquiera:

1. Autonomía

- a) Cognitiva: que mantenga un sistema de creencias propio.
- b) Afectiva: principalmente respecto a los vínculos familiares.
- c) Conductual: que haga las cosas por sí mismo.

2. Coherencia para la creación de un proyecto de vida global,

Para conseguirlo, el adolescente necesita **EXPLORAR** (considerar posibles alternativas) y **COMPROMETERSE** (identificarse con alguna de esas alternativas).

En la búsqueda de su propia identidad el adolescente se encuentra en una **época de crecimiento** (incremento de las capacidades ya existentes) **y desarrollo** (adquisición de nuevas capacidades), a la vez que afronta cotidianamente los problemas que le rodean, por lo que resulta "normal" que muestre cierto grado de confusión y desorganización.

En todo caso, el adolescente tenderá a desarrollar toda una serie de conductas (esperadas o previsibles) que entren en confrontación con la disciplina familiar impuesta hasta el momento, tales como:

Conductas Esperadas

- **Rebeldía** ante las normas, valores y creencias
- **Impulsividad**
- **Tendencia grupal desmesurada:** inseguridad y necesidad de reafirmación a través del grupo de iguales
- **Necesidad de fantasear:** para evadirse de los problemas que no sabe o no puede resolver
- **Manejo del presente y escasa visión de futuro**
- **Enfrentamientos constantes con los adultos**
- **Lejanía en las relaciones afectivas** con los padres
- **Ambivalencia:** **contradicciones sucesivas en la conducta**, no sabe exactamente lo que quiere
- **Cambios constantes de humor:** pasa de la alegría a la tristeza en función de las gratificaciones que reciben
- Necesidad de experimentar nuevas situaciones y emociones: **comportamientos arriesgados y trasgresión de los normas.**
- **Imagen de autosuficiencia**

Búsqueda de Independencia e Individualización

Ahora bien, aunque con frecuencia la adolescencia se menciona como una etapa de TRÁNSITO, **no debemos caer en la interpretación de que se trata de una etapa pasajera y por la cual no hay que preocuparse** (Funes, 2005). Esto no debe impedir a los padres estar atentos al comportamiento del adolescente y a algunos signos o síntomas que pueden estar indicando la existencia de algún problema más grave que será necesario abordar (conductas imprevistas).

Conductas Imprevistas

- **Relación con los padres (“Personalidades dependientes”)**
 - Apego desmesurado a uno o ambos progenitores
 - Búsqueda excesiva de apego
 - Incapacidad de mostrarse seguro sin la presencia o “visto bueno” de los padres
 - Excesivo nerviosismo o falta de comunicación
- **Estudios**
 - Conducta anormal relacionada con alguna situación escolar, ansiedad antes de ir al colegio o ansiedad anticipatoria el día o días anteriores con síntomas físicos (diferente a hacer novillos)
- **Alimentación (Trastornos de la alimentación)**
 - Preocupación excesiva sobre su apariencia física que le lleva a dejar de realizar determinadas actividades
 - Ingesta alimenticias compulsivas
 - Le aterroriza aumentar de peso
 - Control excesivo en las cantidades ingeridas o contenidos calóricos
 - Utilización de laxantes o diuréticos
 - Excesiva práctica de ejercicio
- **Sexualidad**
 - Excesiva preocupación o incapacidad de expresar a los padres los cambios corporales experimentados
 - Rechazo al sexo opuesto de manera reiterada
- **Consumo de drogas**
 - Desmotivación exagerada
 - Irritabilidad
 - Somnolencia continua
 - Problemas para conciliar el sueño
 - Enrojecimiento continuo de los ojos
 - Tos persistente
- **Relación con el grupo de amigos**
 - Aislamiento extremo
 - Cambio constante del grupo de amigos
 - A menudo intimida, amenaza o empieza luchas.
 - Dependencia excesiva a los amigos sin capacidad para la toma de decisiones propia.

Dificultades para el adecuado desarrollo del adolescente

Aún con todo, **NO OLVIDE QUE LA ADOLESCENCIA ES UNA PROLONGACIÓN DE LA INFANCIA**, en la que aparecerán características de etapas anteriores y otras nuevas, a la vez que, determinados conflictos por resolver en el periodo vital anterior pueden manifestarse con un carácter más grave.

Matizar que, aunque estemos hablando de conductas imprevistas o “anormales”, estas podrán constituir un “problema” cuando las mismas se mantengan continuadas en el tiempo y con una cierta intensidad.

1.3 Los padres: de la protección a la delegación.

Los padres, deben facilitar el ajuste de los cambios que atraviesan los adolescentes para que éstos los sientan como algo natural, evitando toda una serie de creencias erróneas con respecto a los hijos o caer en la comparación inter-generacional (padres-hijos) que tan sólo dificulta las relaciones que se establecen con ellos.

Creencias erróneas instauradas por el mundo adulto	La realidad
"Los adolescentes de hoy son muy diferentes de los de antes".	"No cambia tanto el contenido sino la forma".
"Es algo que les pasa a todos, no le des importancia".	" Normalizar en exceso puede llevar a asumir conductas problemáticas como normales".
" No insistas, va a hacer lo que quiera".	"La disciplina debe mantenerse e incluso fortalecerse durante el período adolescente".
"Las conductas de riesgo como el consumo de drogas, conducción temeraria, conducta sexual de riesgo, etc., aumenta en la adolescencia".	"Es cierto que el adolescente asume conductas de riesgo, como parte de su necesidad de experimentar, pero muchos pasan esta etapa sin implicarse en conductas de riesgo".

Es lógico que los padres, que durante las etapas anteriores comprendían a sus hijos, no comprendan lo que sucede en este momento ya que las relaciones se hacen más lejanas. Pero, va a ser en cierta medida la **ACTITUD DE LOS PADRES**, la que va a determinar el grado de preocupación por el adolescente.



Mientras que, durante la infancia los padres controlan y deciden sobre la vida del niño, en la adolescencia parecen convertirse en los mayores opositores a sus deseos y necesidades.

Pasamos de una fase de protección, en la que padre y madre resuelven y gestionan la vida de su hijo/a, a otra en la que la delegación se convierte en una necesidad tanto para los padres como para los hijos.

La participación que los padres mantenían anteriormente con los niños menores ahogaría en este momento al adolescente, lo cual no implica estar presente y observar desde la distancia. El simple hecho de "estar allí" permite al padre observar sin invadir y estar disponible si se lo necesita (Cook, 2006).

Ejemplo: *Llevar a sus hijos y amigos a la discoteca le dará la oportunidad de conocer a los amigos de su hijo/a, observar la relación entre ellos y conocer los espacios en los que pasan su tiempo libre.*

Los padres se resisten a cambiar las reglas familiares que han funcionado bien en el pasado, mientras que los adolescentes desean cambiarlas precipitadamente para poder gestionar con mayor independencia su vida: quieren tomar más decisiones sobre su apariencia, su vida social, hábitos de alimentación, programas de televisión, formas de vestir etc. Es el momento de **REPLANTEARSE LAS NORMAS Y EXPECTATIVAS RESPECTO AL ADOLESCENTE.**

LA RELACIÓN ADULTO-NIÑO DEBE EVOLUCIONAR A ADULTO-ADULTO

14

Lejos de pensar en recetas infalibles, como padres deben adaptar la educación llevada a cabo en el hogar a las nuevas características de sus hijos. En este momento pueden surgir algunas confusiones en torno a la relación que debe establecerse con el hijo/a adolescente:

- **Se confunde autoridad con autoritarismo:** la intención de no repetir patrones excesivamente represivos o inflexibles que los padres han experimentado durante su adolescencia, puede llevar a dejar de marcar las normas y límites que el adolescente necesita para su buen desarrollo.
- **Se confunde paternidad con amistad:** hay que intentar buscar el equilibrio entre ser una figura de confianza para su hijo/a y ejercer la supervisión y control necesario.

La independencia y autonomía es lo que debemos potenciar en este momento, siempre desde un marco de responsabilidades y derechos bien definidos.

PROTECCIÓN ORIENTADA A LA AUTONOMÍA

Debemos estar pendientes para evitar riesgos innecesarios pero procurando que sean ellos quienes tomen sus propias decisiones.

La información, la influencia de los demás y la propia experiencia constituyen las herramientas fundamentales en la toma de decisiones.

Cabe tener en cuenta que el adolescente recibe información de diferentes fuentes: amigos, padres, medios de comunicación, etc., información que no en todas las ocasiones coincide. Es por tanto muy importante que los padres se convierten en una fuente fidedigna de información para el hijo a través de la difusión de mensajes objetivos y directos.

“CONOCER PARA INFORMAR”

Por su parte, la influencia del grupo de amigos es muy fuerte durante la adolescencia. Para minimizar dichas influencias es necesario que los padres ayuden a sus hijos a comprender que éstas existen y como manejar la presión grupal.

“REFLEXIONAR PARA COMPRENDER”

Por último, la experiencia propia es otra de las fuentes que permite la formación de valores, actitudes y opiniones favorables o no en relación a la cuestión por decidir. El adolescente no cuenta con la experiencia suficiente para decidir en muchas situaciones, por lo que la información de la que dispongan y la influencia de los demás cobran una mayor importancia.

“DELEGAR SITUACIONES PARA RESOLVER”

RECUERDE QUE LA PRÁCTICA DIARIA ES EL MEJOR INSTRUMENTO PARA GANAR EN CONFIANZA Y OBTENER BUENOS RESULTADOS

El tiempo para el cambio: espacios propios

2.1 La Habitación Digital.

2.2 Los Espacios de Ocio



2

Tiempo para el Cambio: Espacios Propios

16

En el desarrollo de su personalidad individual los adolescentes pasan por la necesidad de tener "espacios propios" en el sentido más literal del término; espacios en los que guardar su privacidad o ejercer su libertad fuera de las miradas del mundo adulto (Bernárdez, 2006).

Los dos contextos o espacios más inmediatos e influyentes en la vida de un adolescente serán:

- Su Habitación
- Los Espacios de Ocio

2.1

La Habitación Digital

En los últimos años la habitación de los adolescentes se ha convertido en uno de los principales reductos para la salvaguarda de su intimidad y para la construcción de su "propio mundo".

Como consecuencia de la extensión de la cultura digital se ha hecho posible la comunicación interpersonal desde el propio espacio privado: el teléfono móvil; la comunicación digital SMS, e-mail o chat; los videojuegos, etc. Esto permite a los adolescentes, acceder a comunidades virtuales que están mucho más allá de su habitación y practicar desde su casa lo que antes tenían que hacer en espacios públicos. Se amortigua el conflicto generacional, pero aparecen nuevas brechas (cada vez más sutiles) que separan a padres e hijos. Unos y otros comparten, cada vez durante más tiempo el mismo espacio (si tenemos en cuenta el retraso en la emancipación familiar) pero buscan espacios propios que puedan compensarles: la cultura de la noche, los viajes y la habitación propia (Feixa, 2006).

Así, a la preocupación de los padres/madres por conocer qué "hacen" sus hijos fuera del ambiente familiar, se une la inquietud de saber que hacen en su habitación y como sacarlo de ella para que comparta algo de su tiempo con el resto de la familia.

Algunos consejos:

- Intente conocer las aficiones y actividades que realiza su hijo/a en su habitación (¿Cómo funciona Internet? ¿A que páginas accede? ¿Cómo se chatea? ¿Qué programas de televisión le gustan?, etc.)

- Dedique una hora mínimo cada día a esto. No se desanime si los primeros días observa un rechazo o las cosas no salen muy bien. Persista, mejore su enfoque... piense en ello cada día. Si no conoce bien las nuevas tecnologías, dígale a su hijo/a que le enseñe.

- **Intente compartir las aficiones y preferencias de sus hijo/a** (música, programas de televisión...) ya que de lo contrario estará propiciando que se encierre en su cuarto

- Aproveche determinados momentos del día para compartir aficiones. Cuando estén realizando alguna actividad juntos intente conocer sus opiniones.

- **Ponga límites al uso de las nuevas tecnologías**

- No coloque televisores, ni equipos que están conectados a Internet en la habitación de los niños. En su lugar, utiliza una ubicación central, como la sala de estar.

- Limite las horas de usos, así como, el acceso a determinados contenidos no adecuados a su edad.

- Controle el uso de los móviles, evitando que el adolescente disponga del mismo sin ningún tipo de control.

Esto permite a los adolescentes, acceder a comunidades virtuales que están mucho más allá de su habitación y practicar desde su casa lo que antes tenían que hacer en espacios

CONOCER, COMPARTIR, LIMITAR

Luis es el mayor de dos hermanos. Acaba de cumplir 17 años. Desde hace un tiempo cuando llega a casa se encierra en su habitación y sólo responde con monosílabos.

¿QUÉ NO HACER?	¿QUÉ HACER?
<ul style="list-style-type: none">• No añorar conductas del pasado "Cuanto has cambiado, antes hacíamos cosas juntos"• Utilizar un lenguaje negativo "No hay quien te aguante"• No darle importancia "Ya se le pasara"• Increparle constantemente su actitud "Desde luego, siempre vas a la tuya"• Ignorar la situación manteniendo las distancias que él ha marcado "Haz lo que quieras en tu habitación, mientras yo no te vea"• Facilitar situaciones para que se encierre en su habitación "No te soporto...vete a tu habitación"	<ul style="list-style-type: none">• Asumir sin alarmismos la nueva etapa que está atravesando "Es normal que pase mas tiempo con sus cosas"• Utilizar un lenguaje positivo "Me gusta cuando compartimos estas cosas"• Aborde sinceramente la situación que le preocupa, sin dramatizar "Entiendo que quieras estar en tu cuarto, pero a mi me gustaría"• Sea flexible en algunas actitudes "Bueno no pasa nada, mañana lo haces"• Reforzar algunas normas y asegurar su cumplimiento "Aunque estés en tu habitación, comemos y cenamos todos juntos"• Propiciar situaciones para compartir que sean del agrado del adolescente "Que haces, te puedo ayudar" "Te apetecería que fuéramos juntos a....."
PENSAR QUE NADA SE PUEDE HACER	SEA CONSCIENTE DEL TIEMPO DISPONIBLE PARA COMPARTIR CON SU HIJO/A

2.2 Los Espacios de Ocio

Uno de los puntos de mayor atractivo para los adolescentes son las primeras salidas de fin de semana con el grupo de amigos. En etapas anteriores a la adolescencia, los padres podían sustituir de alguna manera a los amigos de los hijos y ocupar su tiempo libre, sin embargo, en la adolescencia esto resulta implanteable.

El ocio para el adolescente tiene un gran significado porque le permite disponer de sí mismo y asumir su libertad (Avellanosa et al, 2006). Lo cierto es que, **a medida que el hijo/a crece, la gestión propia del tiempo libre aumenta proporcionalmente a la preocupación de los padres por la exposición de sus hijos a determinados riesgos.**

Se observa que pasa muchas más horas en la calle con sus amigos (que ya no son necesariamente sus compañeros de clase), comienzan las salidas a lugares de ocio como discotecas, y se resiste a informar a sus padres acerca de dónde ha estado y con quién (Castillo, 2004). En este momento tenemos que recordar que, aquellas actividades que impliquen un cierto alejamiento de la "presencia y protección" de los padres son maneras adecuadas de conseguir "autonomía".

Algunas de las características que pueden definir el tiempo libre de los adolescentes actuales son (Cembranos et al, 1991):

- **Aislamiento:** la escasez de espacios de encuentro en las ciudades y la desaparición de la influencia de la familia extensa, hacen que la variedad de relaciones entre los niños se haya reducido notablemente. Esto explicaría en parte la tendencia de los jóvenes a buscar las grandes concentraciones de gente de su misma edad.
- **Sobreprotección:** en las nuevas sociedades los riesgos están conformados cada vez por más variables de forma que, las combinaciones se vuelven infinitas (Beck 1998). En consecuencia el núcleo familiar se centra no tanto en la conducta problema sino en los riesgos asociados a ella.
- **Consumo:** el tiempo libre es tiempo de consumir, desplazándose los deseos de los objetos a las marcas de los objetos.

El grupo de amigos pasa a constituir para el adolescente el grupo prioritario desplazando a la familia. Respecto a esto, existe una idea muy extendida según la cual **"el grupo de iguales ejerce una influencia opuesta a la familia"**. Afirmación que requiere de algunas matizaciones:

- **La afirmación es correcta:** si consideramos que el grupo de amigos ejerce una influencia diferente a la familia en el sentido de que ofrece un aprendizaje diferente.
- **La afirmación es incorrecta:** si consideramos que el grupo de amigos propone valores opuestos a los transmitidos por la familia.

Se tiende a elegir amigos con valores y estilos de vida similares a los de la familia

Frente a las peticiones de nuestros hijos de salir no podemos negarnos eternamente, pero comienza una nueva fase: **renegociar los horarios, distribución de tiempos, pagas**, etc.

predeterminados de antemano. Cierta delegación es necesaria pero con coherencia a las normas establecidas en la niñez.

Algunas recomendaciones:

- **Conozca las características del ocio adolescente y escuche lo que le cuenta su hijo/a para después fijar pautas y normas claras.**

Como primer criterio se puede comparar con lo que otras familias establecen, para partir de aquí, si las normas negociadas son cumplidas dar mayor libertad de horario y mayor autonomía en la gestión del dinero.

- **No critique los sitios a los que va, simplemente intente conocerlos para poder valorar los riesgos.**

No necesitamos saber exactamente que es lo que hace en su tiempo de ocio. Necesitamos saber cuáles son los argumentos que están detrás de sus comportamientos.

- **Independiente de las actividades que realice con su amigos, intente seguir compartiendo alguna actividad lúdica con ellos (acompañarles a sus partidos o actividades extraescolares, a clase, yendo juntos al teatro o al fútbol).**

Establezca con su hijo/a algún día de la semana para compartir alguna actividad que a él le guste.

- **Comunicar durante la semana las actividades de ocio programadas individualmente.**

Aunque las actividades a realizar no coincidan entre los miembros de la familia es aconsejable comunicar lo que se tiene previsto hacer (tanto los hijos a los padres como los padres a los hijos)

- **Preparar con antelación las posibilidades de ocio que ofrecen los períodos vacacionales.**

El ocio de los hijos a medida que se van haciendo mayores debe ser menos directivo y más consensuado

BUSQUE LA
COMPLICIDAD
DE SUS HIJOS

La Negociación con el Adolescente

3.1 La distorsión de las normas

3.2 Retomando la comunicación

3.3 La afectividad encubierta



3

La Negociación con el Adolescente



En este momento es importante que las normas con el adolescente se vayan adaptando a su edad y maduración personal, desechando aquellas que ya no sirven e incorporando algunas para abordar nuevas situaciones. Eso sí, **LA NEGOCIACIÓN adquiere mayor importancia.**

Aun con esto, recuerde que seguirán existiendo normas fundamentales que los padres fijarán según sus valores y creencias (Ejem: no violencia en casa, respeto, etc.) y otro grupo de normas donde el adolescente contará con más participación (Ejem: horarios, arreglar la habitación, etc.).

En este momento de negociación es importante:

- Conocer de antemano el tema de negociación para poder ajustarnos a la realidad que vive el adolescente.

Ejem: Entiendo que algunos de tus amigos lleguen a casa tan tarde pero, yo creo que si a la discoteca llegáis sobre las 12, las 3 es una buena hora para volver a casa.

- Buscar puntos de encuentro y ofrecer alguna compensación a cambio del compromiso.

Ejem: Entiendo lo que me dices. Si te parece, puedes dedicar una hora al día a estudiar y después salir un rato con tus amigos. Si cumples con ese mínimo, puedes continuar con tus salidas."

- Reforzar con privilegios a medida que el adolescente cumple con lo pactado, haciéndolo más responsable gradualmente.

Ejem: Estamos muy contentos con tus notas, hemos pensado que podrás pasar el fin de semana en casa de tu amigo.

3.1

La distorsión de las normas

La disciplina sigue siendo tan importante en la educación de un adolescente como lo era durante la infancia. La diferencia es que conforme se van haciendo cada vez mayores, los adolescentes cuestionan cada vez más las normas y límites que sus padres les imponen.

Sin embargo, la disciplina es una herramienta básica en la formación de una persona responsable y estable, así que, es muy importante tener unas normas y límites bien definidos y exigir que todos los respeten.

La distancia debe entenderse como una manera de formar o enseñar que combina tanto técnicas positivas (REFUERZOS) como negativas (CASTIGOS)

Frente al incumplimiento de las normas el castigo resulta necesario, pero el uso sistemático del castigo como acción correctora principal puede acarrear consecuencias negativas que deben evitarse: baja autoestima, aparición de estados de tensión y agresividad, empleo de la mentira como medio de evitar el castigo, etc.

Otro punto a tener en cuenta para evitar enfrentamientos y discusiones no productivas es que el castigo quede fijado de antemano. A este respecto cabría resaltar algunas pautas a la hora de aplicar algún castigo tras la trasgresión de la norma:

- Reservar los castigos para las normas que usted considere más importantes en su vida familiar, y temas como: drogas, desempeño escolar y conducta sexual responsable.
- Aplique castigos relacionados con la autonomía del adolescente (restringir las salidas, reducen el tiempo de ocio, quedarse el móvil, etc.) evitando la retirada de afecto o castigos de base material.
- Una vez establecidos los castigos, hágalos cumplir y supervise el cumplimiento de los mismos (Ejemplo: no le diga "no sales en un mes" sino "el sábado no sales").

3.2 Retomando la comunicación

Diversas investigaciones han señalado que durante la adolescencia la comunicación entre hijos y progenitores se deteriora: pasan menos tiempo juntos, hablan menos de sus asuntos espontáneamente y la comunicación se hace más difícil (Barnes et al, 1985).

Con frecuencia, se hace hincapié en hablar con su hijo/a adolescente, comunicación que en este momento requiere de una dosis extra de paciencia y empatía. Algunas veces da la impresión que, la brecha entre los adultos y los adolescentes es enorme y la comunicación entre ellos parece imposible. Percepción que mantienen tanto padres como adolescentes:

MUY IMPORTANTE
De igual manera cuando se cumplen las normas debemos premiar dicho comportamiento recurriendo a refuerzos que estimulen dicha conducta (alabanzas, mayor autonomía)

Padres: "No nos podemos entender. Se diría que no hablamos el mismo idioma"

Hijo/a: "Nunca entiende lo que me pasa, siempre quieren tener la razón".

Sin embargo, **la buena comunicación con los padres, es otra de las claves para ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones.** El adolescente busca sus momentos y los temas que a él le interesa o cree conveniente hablar con sus padres, guardándose otros muchos para su intimidad o para el grupo de amigos.

Algunos consejos para mejorar la comunicación con su hijo:

- **Mantenga una escucha activa:** cuide la comunicación verbal y no verbal.
 - Ponga atención en lo que le dice manteniendo el contacto visual y asistiendo con la cabeza o diciendo "sí", "ahá"...
 - Haga preguntas abiertas para conseguir más información: preguntas que no se puedan responder sólo con un "sí" o un "no".
 - Haga un resumen de lo dicho por su hijo/a con sus propias palabras y verifique que lo ha entendido bien.
- **No debe juzgar al escucharlo:**
 - Evite sermones y comparaciones de cuando usted tenía su edad.
 - Utilice mensajes cortos y sencillos.
 - No sienta necesidad de instruir, señalar ni aclarar: los adolescentes deben razonar las cosas por sí mismos.
- **Respete la privacidad y la confidencialidad de lo que le cuentan.**
 - Si va a contarle a su pareja lo que le ha dicho su hijo/a, comuníquesele
- **Escuche para entender, no para saber "la verdad".**
 - A veces la información que un adolescente comparte parece incorrecta, pero es importante comprender lo que esto significa para ellos.
- **Respete su intimidad y sus silencios, sin intentar hacerle hablar de algo que no quiera.**
 - Aproveche los encuentros casuales para escuchar y hablar.
- **Intente evitar el:**
 - "Tú tienes que..."
 - "Por qué tú no hiciste..." "
 - "Muchos de tú edad..."
 - "Yo en tú lugar haría..."

Reflexione sobre el tipo de comunicación que mantiene con su hijo e intente progresivamente ir probando formas nuevas de comunicarse

3.3 La afectividad encubierta

Al igual que ha ocurrido con la comunicación, las normas o el tiempo compartido, durante la adolescencia la expresión de afecto entre padres e hijos parece reducirse:

- El adolescente canaliza sus sentimientos y afectos hacia fuera de casa, hacia los compañeros.
- Las manifestaciones externas de cariño por parte de los mayores parecen molestar al adolescente, que se siente tratado como un crío.

El adolescente tiende a separarse afectivamente de sus padres. En su pretensión de ser esa persona mayor, se defiende de la propia sensibilidad y de la necesidad de ternura ostentando dureza y cinismo. Pero al mismo tiempo es muy susceptible respecto a cualquier falta de atención o muestra de indiferencia.

El afecto no solo se refiere a las muestras físicas de cariño (besos, caricias, etc.) sino que, son todos los actos (hechos, comportamientos, actitudes) en los cuales los padres demuestran protección, comprensión y apoyo hacia sus hijos

Es importante saber que **el adolescente experimenta emociones intensas que pueden llevar cambios de humor constantes, que nada tienen que ver con lo que los padres hayan hecho o dejado de hacer**. Es el momento en el que aparecen nuevos sentimientos acerca de la sexualidad o inquietudes que a veces puede dar vergüenza preguntar. Comienzan los primeros flirteos, los enamoramientos, que acaban tan pronto como empiezan, y que generan sentimientos difíciles de expresar.

Para facilitar la expresión de afectos:

- Tenga en cuenta que **el grado en que ustedes manifiesten su propio afecto condicionará en gran medida el desarrollo socio afectivo de su hijo/a**.
 - Transmítale sus sentimientos (cómo se sienten, que les preocupa, que les alegra, etc.....).



- Aunque reciba negativas de su hijo/a frente a sus caricias, abrazos o besos, persista en esta conducta.

- **Ayúdeles a nombrar lo que sienten**, a reconocer y diferenciar sentimientos sobre todo en relación al amor y la sexualidad.
- **Conceda credibilidad a sus sentimientos**, sin quitarles importancia.
- **Valore las conductas positivas** de su hijo/a haciéndoselo saber.
- **Respete los tiempos y momentos del adolescente.**
- **No utilice nunca la retirada de afecto como forma de castigo.**

4

Conclusiones Finales

La Adolescencia

Estamos frente a una etapa de CAMBIOS a nivel físico y emocional, y como tal, una época de dudas e incertidumbres que en muchas ocasiones provoca tensiones en la relación con los demás.

NO OLVIDE: USTED TAMBIÉN FUE ADOLESCENTE

La Visión del Adulto

La adolescencia es definida como una etapa inevitablemente PROBLEMÁTICA. El adolescente es considerado como objeto peligroso y en peligro: ante eso se protege y se prohíben cosas "por su propio bien".

NO OLVIDE: NO SE ACOSTUMBRE A ESPERAR DE SU HIJO/A TENSIÓN Y CONFLICTO

Relación con los Padres

Los padres suelen sentirse rechazados. Pero este rechazo aparente es necesario para que el joven llegue a ser un adulto con una identidad propia. Aunque los enfrentamientos y discusiones sean frecuentes, los adolescentes suelen tener un alto concepto de sus padres.

NO OLVIDE: LOS PADRES TODAVÍA JUEGAN UN PAPEL CRUCIAL EN LA VIDA DE SUS HIJOS

La Disciplina y las Normas

La disciplina sigue constituyendo, al igual que en la infancia, el elemento de referencia para el adolescente, que le guía y orienta sobre su conducta y lo que se espera de él.

NO OLVIDE: LA NEGOCIACIÓN CON SU HIJO/A SE CONVIERTE EN EL MEJOR MECANISMO PARA RELACIONARSE CON ÉL

El Grupo de Amigos

En la búsqueda de su independencia el adolescente se aleja del mundo adulto y se acerca al grupo de pares, convirtiéndose éste en una pieza fundamental. El grupo de amigos adquiere un significado especial para el adolescente, dado que le proporciona modelos de comparación para su propio crecimiento físico y psicológico y un refugio "seguro" en el que puede probar y experimentar nuevas ideas.

NO OLVIDE: OBSERVE DESDE LA DISTANCIA

**NO OLVIDE
LA TAREA DE EDUCAR NO ES SENCILLA PERO ES FUNDAMENTAL PARA
EL BUEN DESARROLLO DE SUS HIJOS**

Bibliografía

- Aguilar, J., Alapont, L. (2006). La prevención en la adolescencia: conceptos, contextos y consumos de drogas. En: Pérez de los Cobos, JC. et al (Eds). Tratado SET de Trastornos Adictivos (517-522). Madrid: Médica Panamericana.
- Avellanosa, I., Callabed, J., Gaona, JM., Muñoz, F. (2006). Ser adolescente no es fácil. Madrid: La esfera de los libros.
- Barnes, H., Olson, D. (1985). Parent-adolescent communication and the circumplex model. *Child Development* 56, 438-447.
- Bernárdez, A. (2006). A la búsqueda de "una habitación propia": comportamiento de género en el uso de internet y los chats en la adolescencia. Recuperado el 7 de junio de 2006 en URL: <http://www.injuve.mtas.es>
- Castillo, G. (2004). Claves para entender a mi hijo adolescente. Madrid: Pirámide.
- Cembranos, F. (1991).). Tiempo libre, aprendizaje y futuro. *Infancia y Sociedad* (8), pp. 52-64. Madrid: Editorial Popular.
- Cook, E. (2006). Cómo participar en la vida de su hijo adolescente. Recuperado el 8 de junio de 2006 en URL: <http://www.pta.org>
- Feixa, C. (1999). De Jóvenes, Bandas y Tribus. Barcelona: Ariel.
- Feixa, C. (2006). La habitación de los adolescentes. Recuperado el 7 de junio de 2006 en URL: <http://www.ehu.es/CEIC/papeles/16.pdf>
- Funes, J. (2005). Propuestas para observar y comprender el mundo de los adolescentes. O de cómo mirarlos sin convertirlos en un problema. Congreso Ser Adolescente (Madrid, 22- 24 de noviembre 2005). Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Gutiérrez, E. (2006). Adolescencia y juventud: concepto y características. Recuperado el 20 de junio de 2006 en URL: <http://www.sld.cu>
- Sandoval, M. (2002). Jóvenes del siglo XXI. Sujetos y actores en una sociedad de cambio. Santiago de Chile: UCSH.
- Tellez, A. (2006). La identidad cultural en la adolescencia. Recuperado el 13 de junio de 2006 en URL: <http://www.dip-alicante.es>