

## VIVIENDO CON UN/A ADOLESCENTE



La palabra adolescencia procede del verbo latino "adolescere", que significa crecer, aproximarse a la madurez. De acuerdo con esto, se denomina así a la etapa de la vida humana que se interpone entre "infancia" y la edad "adulta". Cronológicamente abarca de los once a los dieciocho o veinte años en las muchachas, y de los trece a los diecinueve o veintiuno en los muchachos.

Es importante aclarar la diferencia entre "**pubertad**" y "**adolescencia**". "Pubertad" hace referencia a las transformaciones somáticas del individuo, es decir, sus cambios corporales que tienen lugar en los primeros años del período indicado. Por el contrario "adolescencia" se refiere, únicamente, a las transformaciones psíquicas que experimenta el ser humano durante todo ese mismo período.

El desarrollo intelectual le permite el descubrimiento del "propio yo psicológico", lo cual unido al desarrollo físico impresionante, explica el afán de autodeterminación del adolescente. Expresión de ello es la ruptura de la anterior dependencia del adulto y la búsqueda de la libertad entendida como independencia. Su intelecto, aunque cada vez más capaz, choca una y otra vez, con la inexperiencia y los subsiguientes fracasos. Esta alternativa entre sentirse superior y sentirse inferior explica la inestabilidad propia del adolescente, fenómenos que pueden potenciarse o prolongarse debido a un proteccionismo innecesario o, por el contrario, los padres abandonan al adolescente como "revancha" a los devaneos de autosuficiencia de su hijo.



Como los padres sienten que es una etapa crítica y piensan que sus hijos se les escapan de las manos, es común que surjan pleitos debido a asuntos más bien triviales, pero irritantes, como falta de orden en la habitación, desacuerdos por el uso de pelo largo o demasiado corto y erizado con gel, la costumbre de vestir con ropa sucia o rota, largas sesiones de teléfono o Internet, incumplimiento de horarios y normas ya establecidas o negativa a salir de paseo con los papás. El púber y el adolescente, muchas veces, ponen a prueba la solidez de los criterios del adulto a través de sus exigencias y de su rebeldía. Desde este aspecto, la adolescencia es un reto, para la maduración de los padres.

La autoridad en esta etapa se ha de basar fundamentalmente en la convicción profunda de que su ejercicio es un servicio para el bien del hijo, por incómodo que resulte para unos y para otros. Hemos llegado al momento de razonar las decisiones, aún sabiendo, y que no siempre los hijos aceptarán a sus padres o la interpretarán con exactitud. Los adolescentes necesitan al igual que los niños de una vida familiar segura, de un entorno adecuado donde poder encontrar la estabilidad que les conducirá hacia la madurez. Desorientados por sus contradicciones internas, buscan con afán un afecto y dirección donde poder comprender qué les está pasando.



Además de comprender a los adolescentes hay que exigirles -así mismo a los adultos- certeza en los criterios y coherencia en las actitudes y en la conducta

## CÓMO CONVIVIR CON UN/A ADOLESCENTE



Empecemos por decir que el hogar no tiene por qué convertirse en campo de batalla donde padres e hijos adolescentes intercambien reproches. Lo cierto es que un poco de buena disposición, sobre todo de los progenitores, puede cambiar radicalmente los conflictos y evitar que sean mayores. Más allá de temer a los problemas o sentirse culpables, los padres deben modificar su actitud y confiar en sí mismos para experimentar verdaderos cambios en su vida. En efecto, las fotografías del álbum familiar pueden reafirmar que antes existió un trato más estable y que el chico "ha cambiado mucho". Pero no hay que dejarse engañar: la relación con el hijo o hija adolescente no es mejor ni peor que cuando era menor, sólo es distinta, y por ello necesita ser replanteada. No es verdad que no les importen sus padres, ni que los vean como simples proveedores de dinero.

### TOME NOTA...

- No lo critiques constantemente, utiliza los chistes; por ejemplo no le digas: "tienes tu ropa tirada en el suelo, es un asco", puedes cambiar a "si entran los ladrones de arte a este cuarto se llevarán esta maravilla"...
- No veas lo que falta, si no lo que hay. Es necesario que ayudes a fomentar su autoestima con frases como: "es bellissimo, estoy seguro que con más empeño, quedará sensacional"
- Ponte en su lugar, recuerda cuando tenías esa edad, ve al pasado y fíjate como te sentías tú ante una situación similar. Esto con frecuencia nos ayuda a darnos cuenta que nuestros hijos a veces repiten nuestras conductas pasadas y que necesariamente eso no es negativo, "ayúdalo a vivir su vida" sin que por esto se sienta constantemente controlado.
- Reitérale tu absoluta confianza, aunque a veces te tomes la molestia de vigilarlo en sus actividades, sin que él/ella lo note.
- Comparte alguna actividad con él/ella, aunque esta no sea de tu total agrado...como comer sushi, oír rock, ver alguna película para adolescentes. Esto los acercará un poco y logrará establecer vínculos que para ellos son muy importantes.
- No olvides saludarlo cuando te dirijas a él/ella por primera vez en el día
- Adapta progresivamente tu lenguaje sin llegar a hablar como él/ ella
- Escúchale con atención y buena predisposición. Déjale hablar.
- No juzgues demasiado rápido ni demasiado fácil, no te rías de él/ella
- No le obligues a compartir inmediatamente tu punto de vista.
- Escoge la forma interrogativa para pedirle algo o para reformular lo que acaba de ordenar
- Evita darle órdenes, gritar, hablar demasiado rápido, demostrar una irritación profunda o ser agresivo.
- Dirígete a él/ella lo más tranquilo posible. Di lo que quieres con palabras.
- No dejes que te confunda, te desestabilice o te irrite cómo el adolescente interpreta tus palabras; no intentes justificarte, vuelve a mandar tu mensaje más claro y más ilustrado, más concreto.
- No exijas que tus demandas se cumplan inmediatamente. Dale la posibilidad de decir no, de discutir, de reflexionar y escoger.
- No esperes que reconozca verbalmente que él está equivocado y tú tienes razón.
- No dejes de comunicarte con él/ella aunque no responda o no quiera escucharte. Ni responda inmediatamente a una actitud o una conducta exagerada.
- Desarrolla la creatividad para comunicarte con él/ella, diciéndole las cosas de forma agradable, con humor, repitiendo las críticas todas las veces que sea necesario sin ofuscarlo y pídele que haga lo mismo contigo.
- Habla de los conflictos, no los evites.
- Interésate por lo que dice sin juzgar.
- Valóralo/a y díselo cuando haga un progreso, haga algo bien o por lo menos lo intente. Júzgalo por lo que hace y no por lo que es.
- Adapta tus exigencias a sus posibilidades reales, no te muestres constantemente insatisfecho.
- Identifica tus resistencias para no acentuarlas con actitudes nerviosas, hostiles o indiferentes.
- Cuando te da una muestra de cariño reacciona de forma mesurada y haciéndole saber, mejor con expresión verbal, que esa actitud te gusta.
- Piensa antes de poner los límites y las prohibiciones adecuadas para cada adolescente, para cada momento y para cada hecho.

