



CÓMO EDUCAR BIEN A UN ADOLESCENTE

Nuestros adolescentes merecen la pena, son adolescentes no aborrecibles. Hemos visto esto días el video de Nano, el adolescente que tiene dos trabajos y muestra unas pautas de comportamiento muy loables. Y sí, hay muchos adolescentes así.

CÓMO SON

La inmadurez cerebral. Su corteza prefrontal (área del cerebro encargada, entre otras cosas, del control de impulsos), aún no la tienen totalmente desarrollada, se está reorganizando, lo que hace que su cerebro siga siendo impulsivo.

Necesita dormir más. Durante el sueño se dará la segunda poda neuronal. Es decir, las neuronas que no usan las pierden, para dejar a otras que si necesitan. En inglés se dice «Use it or lose it». Es normal que se levanten tarde. Un adolescente que duerma seis horas retiene menos información que un adolescente que duerme ocho horas.

Cambio de mirada hacia los adultos. La adolescencia supone el fin de la mirada de admiración de los hijos a los padres. Sus referentes empiezan a ser otros.

Están 'desnortados', necesitan medirse en lo que pueden hacer. Medir su fuerza, sus capacidades, se creen que pueden con todo. Es una fase de optimismo ilusorio. Creen que nada les va a pasar a ellos.

Necesidad de ser visto: el adolescente precisa ser foco de atención para asentar su personalidad. Cuando era niño, necesitaba que sus padres le prestaran atención. Ahora necesita a su grupo de iguales. su cerebro necesita socializar con otros.

Sentido de pertenencia: necesitan pertenecer al grupo. La ropa, las ideas políticas o determinadas prácticas no son más que intenciones dirigidas a pertenecer a un grupo. Somos una especie vulnerable, precisamos de la protección de la manada. Ser aceptado por el grupo es sinónimo de seguridad.

Identidad. Tiene que sentirse único. Autonomía. No solamente físicamente, sino también emocional. Necesitan que confiemos en ellos.

Nuestro amor debe ser incondicional. El adolescente precisa de amor sin juicio. Un abrazo no tiene que ver con pasión sino con validación y aunque no lo acepten lo necesitan. Se nos tiene que notar que son las más importantes en la vida.

Nuestros hijos no nos plantean una batalla, no quieren ir a la guerra a pesar de que parezca precisamente eso, lo que intentan es realizar una llamada de emergencia y no saben cómo. Piden ayuda y al mismo tiempo la rechazan.

CÓMO ACTUAR

Si desde pequeños tenemos una buena comunicación con ellos, les ponemos límites, les mostramos nuestro afecto, tendrán una serie de amortiguadores para su etapa adolescente.

La comunicación es clave. Escucha desprejuiciadamente y de verdad. Escucha con los ojos. Crea relación de confianza, compartiendo confidencias, confidencialidad (no lo traiciones, te lo cuenta a ti para ti). Felicítalo, los elogios abren puertas de comunicación. Las palabras amables ofrecen seguridad en el mundo adolescente. ¿Te has sentado alguna vez con tu hijo adolescente para hablar, sobre sus emociones, lo que le preocupa, lo que le angustia de

verdad? ¿Conoces realmente lo que pasa por su cabeza? Los hijos atienden más a las propuestas que a las ordenes directas.

¿Tu adolescente no habla? Aprende a descifrar lo que dice su lenguaje no verbal. Nuestros hijos comunican sin pronunciar una palabra. Sus gestos, sus silencios, sus miradas y hasta su tono de voz nos dicen muchas cosas. La clave es que sepamos interpretarlos. Nuestros hijos nos envían un mensaje codificado con sus conductas, nuestra misión es descodificar el mensaje, traducirlo y darle respuesta equilibrada, en ocasiones se trata de desenmascarar su grito de auxilio. Cuando tus hijos callan, sus gestos hablan.

A veces nuestros adolescentes necesitarán una «trasfusión de inteligencia emocional», para que no caigan en lo que se conoce como apagón emocional. Esto es autocontrol, autoestima, empatía, necesitan compasión (es decir empatía en movimiento) y habilidades sociales para tratar los momentos difíciles, que para ellos son muchos.

Decir no pasa nada, es una falta de conexión y empatía. Decir eso es una tontería, es mostrarles que no les comprendemos. Decir, ya se te pasará o mañana se te habrá olvidado, es ridiculizar sus sentimientos. Valídalos, no los minimices.

Enséñale habilidades de resolución de conflictos. Cuanto más entrenado esté nuestro hijo en la resolución de problemas, menos recurrirá a las faltas de respeto.

Mantén la calma. Recuerda que tú sigues siendo el adulto y, por tanto, el encargado de que la situación no degenera. Si no eres capaz de calmarte, ve a otra habitación y no regreses hasta que no lo hayas hecho. En el caso de que nuestro hijo comience gritándonos, usar «un tono de voz cálido y comprensivo a modo de modelo de conducta para rebajar la alteración. Frases como «si no me heces caso, yo tampoco te hago caso», no son un buen modelo. O «hijo pero ¿te quieres calmar?», pues no, puede que necesite alguien de fuera que me ayude a calmarme.

Deja la conversación para luego. Ante una falta de respeto, es mejor esperar a que pase la tormenta. Más adelante,

cuando veas que tu hijo está más predisposto, cuando a ti se te haya pasado el enfado, puedes llamar a su puerta e iniciar una conversación.

No les faltes al respeto. Los padres, somos el modelo en el que se fijan. Somos los adultos. Somos los encargados de tender ese puente, aunque ellos insistan en levantar una barrera. Porque nos siguen necesitando.

Controlar tus miedos. Si queremos fomentar su autocontrol, que será una pieza clave en su vida, deberemos controlar nuestros propios miedos. Ser padres es compartir la vida, es el miedo a perderlos. Como sabemos que un día volarán, cada oportunidad de la estar cerca es un regalo, aprovéchalo.

Conocer su entorno y dónde van a ir. Una forma para sentirnos seguros es conocer a sus amigos y los lugares que van a frecuentar.

Confiar en ellos. Hay que pasar del «no, no puedes salir porque tienes 17 años» al «disfruta cariño, luego nos vemos». Dar un paso atrás. Cuidado el «ya te lo dije» suena a culpabilizar.

No utilizar castigos, amenazas, ni broncas. Cada vez hay más evidencia científica que estas estrategias no fomentan la responsabilidad de los adolescentes. Ellos son detectores de injusticias, y cuando perciben que se está siendo injustos con ellos, sacan su 'manual de cómo fastidiar a mis padres'. Muchos padres dicen, «lo tengo castigado con todo y ni por esas cambia». Claro que no, no cambian porque el castigo no previene. Se ha pasado de la bofetada a la tarjeta de crédito, y ni lo uno ni lo otro. Debemos encontrar el punto medio con comunicación y educación.

Discreción: nunca se hablar mal de un hijo. Si el padre habla mal, ¿cómo hablarán los demás?

¡Ojo! Con lo de «obedecer a la primera», no es bueno. El día que, si le ofrezcan un

Al despertar esta mañana me pregunté...

¿Qué voy a hacer con mi vida? Y ahí mismo en mi habitación encontré la respuesta.

El techo me dijo: Tú puedes llegar muy alto.

La ventana me dijo: Observa y disfruta lo maravilloso que hay en el universo.

El reloj me dijo: Valora el tiempo, cada segundo de tu vida cuenta.

El espejo me dijo: Autoexámate antes de actuar.

El calendario me dijo: Actualízate, vive el presente.

La puerta me dijo: Abre la mente y el corazón para luchar por tus metas.

El piso me dijo: Arrodiolate, nunca te olvides de orar.

El despertador me dijo: A trabajar, que con pura filosofía no se come...

porro, o algo que no le convenga, si les hemos enseñado a ser sumisos aceptarán lo que no les conviene.

La relación con los adolescentes mejorará, siendo consciente de sus necesidades no expresadas, derribando muros entre padres e hijos, pasando tiempo juntos y manteniendo límites adecuados.

LOS LÍMITES SON NECESARIOS

La falta de límites genera niños de cristal: duros por fuera pero frágiles por dentro. Debemos darles libertad suficiente para crecer y límites para dar seguridad. Necesitan cariño, límites y comunicación.

Los límites se trazan sin rabia, mostrarles que estamos ahí también para decirles lo que no se puede hacer. Emilio Calatayud nos indica, «si no ponen límites a sus hijos al final se los pondrán la vida o la ley. Nosotros podemos hacerlo con amor y la vida o la ley suelen ser más duras».

Ofréceles un estilo de vida equilibrado lleno de lo que los niños necesitan, no sólo de lo que quieren.

Poner límites a los hijos no es una opción, es una obligación. Ya sé que fastidia, que no es sencillo: hay que dialogar, discutir y ejercer la autoridad, hay que currárselo. Los hijos lo pasan mal, pero también los padres.

Si la educación ha sido muy autoritaria en la infancia, y los hijos sentían que no les estaba permitido expresar sus sentimientos y necesidades, o si ha sido muy laxa y los niños no han conocido límites ni normas, es más probable que en la adolescencia haya faltas de respeto hacia los padres.

Los adolescentes necesitan conocer las líneas rojas que no pueden sobrepasar. Que nos pasa a nosotros como padres. Algunas madres y padres pasan un duelo al entrar sus hijos en la adolescencia, pues pasan de tener toda la atención de sus hijos a que quizás no quieran hablar con ellos, les ignoren o incluso les insulten. Debemos pegar el estirón como padres.

