

Cuando vuestros hijos entran en la adolescencia empiezan las dudas. ¿Por qué ya no les entendéis como antes? ¿Por qué ahora se comportan con vosotros de otra manera?

ISABEL LÓPEZ FLORINDO
GONZALO AZA BLANC

128

9. Vuestro hijo adolescente: ¿Le conocéis?

La adolescencia es principalmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es decir, un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. En esta etapa descubrimos la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual...) así como la autonomía individual.

Las 8 claves sobre la adolescencia

- 1** *La adolescencia no ha de deshacer la convivencia familiar, sino que debe entenderse como una transformación.*
- 2** *Cuando son niños el cariño y el apoyo de los padres es fundamental. A partir de la pubertad, su importancia es igual o superior.*
- 3** *Los adolescentes buscan, en algún momento, ser diferentes a los padres. Esto les ayuda a crecer.*
- 4** *Que nuestros hijos intenten «romper» con nuestras ideas, no se debe tanto a llevar la contraria, sino que lo hacen para establecer esa diferencia con el fin de crearse una imagen de sí mismos distinta.*
- 5** *Es muy importante mantener abierta una vía de comunicación, no de sermón sino de escucha.*
- 6** *El diálogo con los hijos es una gran herramienta para la tarea educativa y será el principio de una buena relación entre adultos.*
- 7** *Si tomamos todas las decisiones por él estaremos ahorrando tiempo pero no le enseñaremos que es capaz y que puede elegir, que se trata de su propio camino.*
- 8** *Tomar decisiones sobre un futuro incierto da miedo, es normal; sólo tenemos que ayudarles a avanzar, pero por su propio camino.*



Vuestro hijo adolescente:
¿Le conocéis?

Para leer cuando nos toca acordarnos de lo que es y lo que no es ser buenos padres

Te di la vida,

PERO NO PARA VIVIRLA POR TI.

Puedo enseñarte muchas cosas,

PERO NO PUEDO OBLIGARTE A APRENDER.

Puedo dirigirte,

PERO NO SIEMPRE ESTARÉ PARA GUIARTE.

Puedo darte libertad,

PERO NO PUEDO RESPONSABILIZARME POR LO QUE HACES CON ELLA.

Puedo inculcarte la fe,

PERO NO PUEDO OBLIGARTE A CREER.

Puedo instruirte en lo malo y lo bueno,

PERO NO PUEDO DECIDIR POR TI.

Puedo darte amor,

PERO NO PUEDO OBLIGARTE A ACEPTARLO.

Puedo enseñarte a compartir,

PERO NO PUEDO EXIGIR QUE SEAS BONDADOSO.

Puedo aconsejarte acerca de las buenas amistades,

PERO NO PUEDO ESCOGÉRTELAS.

Puedo educarte sobre el sexo,

PERO NO PUEDO MANTENERTE IMPECABLE.

Puedo hablarte acerca de la vida,

PERO NO PUEDO EDIFICARTE UNA REPUTACIÓN.

Puedo hablarte acerca de las drogas,

PERO NO PUEDO EVITAR QUE LAS USES.

Puedo exhortarte acerca de la necesidad de tener metas,

PERO NO PUEDO ALCANZARLAS POR TI.

Puedo enseñarte de la caridad,

PERO NO PUEDO OBLIGARTE A COMPARTIR.

Puedo explicarte cómo vivir,

PERO NO PUEDO DARTER LA VIDA ETERNA.

Te transmití la vida,

PERO TU VIDA TE PERTENECE Y HARÁS CON ELLA LO QUE QUIERAS.

Yo sólo puedo y quiero

AMARTE INCONDICIONALMENTE DURANTE TODA MI VIDA.

¿Quién es el adolescente?

Cuando nos detenemos a pensar en la adolescencia, miles de estereotipos se nos vienen a la cabeza: «la edad del pavo», «el acné», «la fiesta y los amigos», «los primeros amores»... Parece que para los adultos la adolescencia es una época donde nuestros hijos dejan de ser los niños que eran y comienzan a comportarse a modo *carpe diem*.

Ya no nos hablan de todo como antes, se encierran en su cuarto, mantienen una mayor comunicación con su teléfono móvil que con el resto de la familia, y esto nos desespera. Da la impresión de que la vida del adolescente es fácil, casi cómoda. Al fin y al cabo sólo tienen que estudiar, todo lo demás es ocio para ellos.

Pero no nos equivoquemos. ¿A cuántos de nosotros, los adultos, nos gustaría volver a los 13 o 15 años? Eso significaría regresar a la incertidumbre: ¿Soy ya mayor o todavía no? ¿Debo obedecer a los padres o hacer lo que yo estime correcto? ¿Puedo confiar en mis límites o no soy todavía capaz de controlar los porros, el alcohol, la diversión o las peleas? ¿Qué debo explicar a mis padres y qué secretos puedo guardarme? ¿Debo estudiar Ingeniería como mi padre o puedo estudiar Bellas Artes que es lo que me gusta? ¿Podrán pagar estos estudios, esta universidad...? Además, la sociedad se empeña en difundir una imagen conflictiva de los adolescentes, asociada a la violencia y a las drogas. Esta imagen negativa termina suscitando una actitud de miedo y rechazo a esta etapa vital y eso puede generar una comunicación más problemática al intentar entenderlos con vuestros hijos adolescentes.

Para un chaval de 12 años comienza un camino difícil, un camino en el que deberá tomar decisiones cuando hasta entonces estaba acostumbrado a que los padres estuvieran ahí para señalarle la decisión correcta siempre. Por ejemplo, algo tan sumamente cotidiano como «¿qué ropa me pongo hoy?». Muchas adolescentes invierten un tiempo cada noche o cada mañana antes de las clases en planificar su atuendo porque en esta etapa adquiere un significado nuevo (la aceptación por el grupo de iguales). En definitiva, comienzan a tomar decisiones que irán teniendo cada vez más relevancia para su vida futura: desde los amigos, el novio, las asignaturas optativas del próximo curso u otras elecciones de mayores consecuencias. ¿Estudio un Ciclo de Formación Profesional o voy a la Universidad? Se trata de decisiones que modelan una vida que están empezando a protagonizar ellos mismos.

131



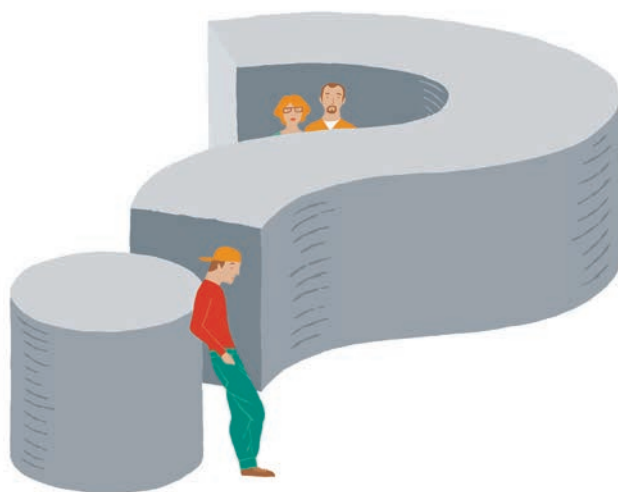
Vuestro hijo adolescente:
¿Le conocéis?

Los padres y su adolescencia

132

Pero para los padres no es fácil adaptarse a esta etapa donde comienza a aparecer una pequeña (y a veces no tan pequeña) personita con voz propia que no necesita ya de la nuestra para saber lo que decidir (lo que le gusta o no de nuestra casa, lo que le apetece o no como plan de fin de semana, sus intereses...). Tenemos que comenzar a conocerlos, porque ahora son ellos quienes comienzan a conocerse a sí mismos. Además sufrimos por sus decisiones fallidas y rememoramos con añoranza nuestras propias «batallitas» adolescentes. Pero ¿no veis lo diferentes que son de vosotros como adultos, aun en relación con vues-

tra adolescencia? Para empezar, debemos partir de la base de que el contexto social de ahora es más complejo: hoy no tienen el mismo valor las cosas que ayer lo tenían. Sin duda, hacerse adulto en esta sociedad es más complicado que en otras, al igual que muchos padres tienen que enfrentarse como adultos a nuevos retos y dificultades que antes no existían. Desde luego que es un mundo más cómodo y con más recursos, pero también con menos seguridad y más dificultad para tomar decisiones de cara al mañana: hay una gran diversidad de opciones y los cambios son cada vez más rápidos.



Lo difícil de llegar a ser uno mismo

Permitir que los hijos crezcan en su autonomía personal resulta una de las tareas más difíciles de la paternidad. Dejar que elijan los amigos con los que salen, el plan para el fin de semana, las asignaturas que escogen para el próximo curso... Permitirles crecer resulta algo casi incómodo, pues, si todo sale bien, se van despegando, van saliendo de debajo de la alita como el pollito de su mamá gallina. Ya no decidimos por ellos, sino que estamos para ellos y con ellos. Pero aun así, siempre nos invade la incertidumbre, la duda eterna de todos los padres desde que el mundo es mundo: «¿Lo estaremos haciendo bien?».

Al darse de manera natural ese proceso de «despegarse de los papás», muchos afirman que los adolescentes son como unos «extraterrestres» para el ojo del adulto. Aunque esta percepción se deba, probablemente, más bien a que nosotros, los adultos, a veces olvidamos que también fuimos adolescentes. A poco que hagamos memoria, recordaremos que por entonces empezábamos a omitir determinada información sobre nuestra vida a nuestros padres del mismo modo que ellos hacen con nosotros; comenzamos a cuestionar las opiniones de los mayores para poder crear nuestras propias ideas y a afirmar nuestra propia identidad. Ese proceso de «enrarecernos» con respecto a nuestros padres es sumamente necesario para crear nuestro propio YO, nuestra identidad.

Estamos seguros de que ya has comprobado que tu hijo se vuelve más reservado, más independiente y autónomo. No olvides, pues, que esa actitud es necesaria para que el proceso de «despegarse» se



133

lleve a cabo. A este proceso lo llamamos **diferenciación**. **Dejamos de ser los grandes sabios que resolvían todas sus dudas** («Papá, ¿por qué las nubes flotan?»); «Mamá, ¿de dónde viene la nieve?»), **y pasamos a ser tan sólo aquellos adultos que lo único que quieren es sonsacar algo de información sobre su vida, y de los que pueden enumerar miles de críticas** («¡Pues los padres de fulanita le dejan hasta las once de la noche!»).

A veces, diferenciarse de los padres resulta un proceso complejo porque al adolescente semejante transformación puede provocarle sensaciones de miedo o inseguridad. Otras, el desarrollo queda obstaculizado por la dificultad que los adultos, como padres, tenemos para dejarles crecer

DIFERENCIACIÓN:

Capacidad de la persona para distinguir entre emociones y pensamientos de uno mismo y de los demás, gestionando la intimidad con el otro siendo autónomo.

Vuestro hijo adolescente:
¿Le conocéis?

y permitirles despegarse. Se trata del momento para cuestionarlo todo, aunque de una manera distinta a como lo hacía cuando tenía 3 años y estaba en la época del «¿por qué?». No necesita que le facilitemos la información «tal y como nosotros lo vemos», porque ya conocen de sobra nuestra opinión. Más bien precisan que les ayudemos a encontrar toda la información disponible para que puedan reflexionar y llegar a sus propias conclusiones. **Ése es nuestro papel como padres de un adolescente: ofrecerle todas las opciones.**

Un padre que muestra la diversidad de caminos que pueden elegir o que informa sobre todos los beneficios o inconvenientes de cada uno de ellos, es un padre que confía en su hijo. Y si confiamos en nuestros hijos, tomarán las decisiones de un modo más sosegado y con mayor seguridad en sí mismos, sabiendo que estaremos apoyándoles, acompañándoles en el camino «dos pasos por detrás». Y si algo sale de una forma que nadie esperaba, es decir, cuando las cosas «vengan mal dadas», estaremos ahí de manera incondicional.

En toda esta etapa vital, los adolescentes pasan por pequeñas «crisis»

Por lo tanto, **nuestra función** cambia: ahora debemos estar dispuestos a poder perder, a dejar de ser imprescindibles y a cambiar de rol. Pero **¡cuidado!**: tampoco es cuestión de ser colegas. **Vuestro hijo tiene muchos amigos; padre, uno solo.**

donde parecen volver a buscar a los padres para que les ayuden a resolverlas o, por el contrario, se quedan como estatuas sin mover un músculo fantaseando con que la crisis desaparecerá sola. Un claro ejemplo de estas «crisis» se produce cuando toca escoger optativas y, sobre todo, cuando se enfrentan a la elección del futuro académico-profesional. Cuando se les plantea «¿qué quieres estudiar tras 4º de la ESO?» o «¿qué quieres estudiar cuando termines el Bachillerato?», caen en la cuenta de que lo que digan determinará su camino a partir de entonces, y el futuro, como bien hemos aprendido los adultos, es completa incertidumbre. Algo que para un adolescente es horrible y da miedo.

134

¿Debería mejorar para facilitar el proceso de diferenciación de mi hijo?	Sí	No
1. Pensé qué asignatura optativa sería mejor para él y lo matriculé sin consultarle.		
2. Le ofrezco la información sobre los distintos estudios que podría realizar (no sólo lo que a mí me gustaría que realizase).		
3. Le he preguntado qué le gustaría estudiar.		
4. Casi siempre suelen aburrirme mis opiniones... (tal vez sea demasiado sermón).		
5. Intento hacerle sentirse escuchado y que participe con sus opiniones en las conversaciones familiares.		

Para leer cuando toca soltar las amarras y... los hijos se van

Hay que aceptarlos con esa condición, hay que criarlos con esa idea, hay que asumir esa realidad.

No es que se vayan... es que la vida se los lleva.

Ya no eres su centro.

Ya no eres propietario, eres consejero.

No diriges, aceptas.

No mandas, acompañas.

No proyectas, respetas.

Ya necesitan otro amor, otro nido y otras perspectivas.

Ya les crecieron alas y quieren volar.

Ya les crecieron las raíces y maduraron por dentro.

Ya les pasó las borrascas de la adolescencia y tomaron el timón.

Ya miraron de frente la vida y sintieron la llamada, para vivirla por su cuenta.

Ya saben que son capaces de las mayores aventuras, y de la más completa realización.

Ya buscarán un amor que los respete, que quiera compartir sin temores ni angustias las altas y las bajas en el camino, que les endulce el recorrido y los ayude en el fin que quieren conseguir.

Y si esa primera experiencia fue equivocada, tendrán la sabiduría y las fuerzas para soltarlas, así, otro amor les llegará para compartir sus vidas en armonía.

Ya no les caben las raíces en tu maceta, ni les basta tu abono para nutrirse, ni tu agua para saciarse, ni tu protección para vivir. Quieren crecer en otra dimensión, desarrollar su personalidad, enfrentar el viento de la vida, a la sombra del amor y al rendimiento de sus facultades.

KALHIL GIBRAN

Acompañarles en su proceso de toma de decisiones académico-profesionales será una de nuestras tareas más importantes, así que debemos tener el canal de comunicación abierto para ellos. «Tener el canal abierto» implica que debemos escuchar; no les servirán nuestros consejos u opiniones, les servirá que les ofrezcamos

la diversidad y que les ayudemos a avanzar en el proceso de elección que tienen que llevar a cabo. Esta actitud de apertura debe ser aún más evidente si el asunto a tratar es el de sus opciones de continuidad de estudios y oportunidades de empleo. Para ello será importante:

- **Conocer sus intereses.** Seguro que tenemos una idea básica, pero ¿hay algo más que le interese? Podría ser que le dé vergüenza, apuro o miedo decir en voz alta cuál sería en verdad su meta o sueño. Puede que le dé miedo por la opinión de los otros, más aún si somos sus padres y teme contrariar nuestras expectativas familiares. Puede parecernos algo irreal, pero debemos escucharlo para poder acompañarle a delimitar su decisión y valorar las posibles consecuencias de las distintas alternativas.

Vuestro hijo adolescente:
¿Le conocéis?

Elena quería estudiar Trabajo Social pero en casa tenían la idea de que era una carrera de «perroflautas», que no llegaría a nada. Cuando le preguntamos a qué se dedicaban sus padres... eran ingenieros. ¿Qué le aconsejaban estudiar? Derecho.

- **La gran pregunta: cambiemos el «por qué» por el «para qué».** Si le preguntamos «por qué» será sencillo responder «porque me gusta», pero la gran pregunta es «para qué». Con ella les haremos reflexionar sobre lo que esperan conseguir de la profesión o los estudios para su experiencia vital. Si no saben contestar, será la prueba que evidencie que necesitan informarse más sobre las alternativas en su toma de decisión. Debemos evitar darles nosotros las soluciones.

136

Para poder acompañarles debemos estar preparados e informados, así que nos toca actualizarnos e investigar con profundidad sobre todo lo relacionado al tema «continuidad de estudios». Con suma probabilidad la situación habrá cambiado bastante a cuando nosotros tuvimos que decidir qué estudiar. ¡Hace ya muchos años, en 1990, que desapareció el BUP!

Algo que será muy útil, en primer lugar, es disponer de una información vocacional de calidad y contrastada, saber qué es un Ciclo Superior de Formación Profesional, en qué consiste la Formación Profesional Dual y qué es un Grado Universitario (cuáles son, qué salidas laborales ofrecen, dónde se pueden cursar, costes...). Por lo general, los chicos suelen recibir esta información a través de los orientadores y tutores del colegio, así que debemos ir algo más allá propiciando momentos de diálogo en los que profundizar y «bucear» en toda esa in-

formación. Así podrán conocer cómo se organizan esos estudios, qué asignaturas los forman y otros aspectos prácticos que podréis aportarles desde vuestra experiencia de adultos. Cuando sepáis cuáles son las profesiones que más interesan a vuestros hijos, ya se trate de un Grado Universitario (por ejemplo, Magisterio) o un Ciclo Superior de Formación Profesional (por ejemplo, Administración y Finanzas), podremos ayudarles a decidirse valorando las ventajas e inconvenientes que pueden presentar las distintas alternativas. Es fundamental que no perdamos de vista las necesidades del mercado como otro indicador a la hora de barajar las diferentes opciones a estudiar. De esa forma, obteniendo y aprendiendo de la información que vuestro hijo necesita, estaremos colaborando con su orientador y los tutores, y recibirán también el consejo de quienes más apoyo esperan recibir: vosotros, sus padres.

PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

Libros recomendados

Pérez, R., *Lo mejor y lo peor de la adolescencia: La buena comprensión del malestar del adolescente, una herramienta para padres y adultos*, Madrid, Cahoba, 2007. Este libro nos ayuda a profundizar sobre aspectos tratados en este artículo con ejemplos. Trata, además, aspectos emocionales de la adolescencia importantes de conocer.

Guembe, P., y Goñi, C., *Es que soy adolescente... y nadie me comprende*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2015. Un libro que nos acerca a aspectos de la adolescencia de manera sencilla, haciéndonos reflexionar sobre cada una de las áreas que trata.

Recursos en la red

Espacio madrileño de enseñanza superior: <www.emes.es>. Ofrece información actualizada sobre el acceso a la universidad, Enseñanzas Artísticas y Formación Profesional.

Portal web de Formación Profesional del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: <www.todofp.es>.

137



ISABEL LÓPEZ FLORINDO (Madrid, 1989)

Máster en Psicología General Sanitaria, especialista en terapia familiar y de pareja. Experiencia como colaboradora en la Orientación Profesional de los estudiantes que participan en el Proyecto Orión.



GONZALO AZA BLANC (Madrid, 1971)

Doctor en Psicología, Profesor de la Universidad Pontificia Comillas. Director del Máster en Terapia Familiar Sistémica.