Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El adolescente y su familia

Es normal que los padres intenten para sus hijos las mejores condiciones materiales (hogar, colegio, vestidos...). Pero esto, siendo una buena base, no es suficiente. Lo más importante que les pueden dar es EJEMPLO y TIEMPO.

A los adolescentes no se les puede engañar, necesitan padres que tengan una conducta íntegra y coherente entre lo que dicen y les ven hacer. Y que estén con ellos. Que les dediquen el tiempo necesario. En cantidad. El "tiempo de calidad" es una falacia que se ha inventado esta sociedad para justificar los largos horarios laborables. Los logros profesionales y la consecución de bienes materiales (mejor coche, mejor casa, mejores colegios...) se priorizan sobre la responsabilidad como padres. Del "tiempo de calidad" han nacido los "niños de la llave" (hijos que al llegar de la escuela, tienen la casa vacía...) y la enorme influencia de los móviles y el resto de pantallas a su alcance.

Es evidente que no siempre se puede hacer lo que uno piensa que es mejor. Pero los padres tienen que repartirse ésta importante función y deben planearlo con suficiente antelación.

La COMUNICACIÓN

Es otra queja de los padres a éstas edades: "*no se puede hablar con ellos*". La realidad es que como dice el Dr. Suris "*no es que discutan más, es que lo hacen mejor...*" Y esto puede sorprender a los padres.

Consejos que les pueden ser útiles:

- Los adolescentes buscan la información en sus amigos, en Internet... Los niños lo hacen en sus padres. NO ESPERAR a que los hijos sean adolescentes para hablar con ellos.
- Aprovechar cualquier OPORTUNIDAD (un anuncio, una película...) para conversar sobre temas "delicados". Hacerlo desde un punto de vista positivo, sin comentarios despectivos. Nuestros padres, y los padres de nuestros padres, transmitían sus inquietudes, sus conocimientos por medio de la palabra y el contacto. Ahora, con mucha frecuencia, los jóvenes reciben información de las máquinas o en el mejor de los casos de un "buen colegio". Es importante que hable con su hijo.
- Evitar las INTERFERENCIAS. Que sientan que en ése momento son más importantes que los mensajes que entran por el móvil o lo que digan las noticias.
- Escuchar mucho, hablar poco. Que lo que digamos nosotros sea más breve y contundente, sin avisos previos. Que sea PRECISO, CONCISO y MACIZO (son conceptos de *Angélica Olvera*, recogidos por *Eva Bach* en su recomendable libro: 'Adolescentes: Qué maravilla')
- SERENIDAD, CALIDEZ, PACIENCIA. De entrada, hay que evitar hablar para no pelearse. Los hijos no son felices si no se sienten queridos por sus padres, y una conversación crispada no nos lleva a ninguna parte. Tenga en

cuenta que la autoridad no se posee, se gana con madurez y cariño. No somos sus colegas, somos sus padres y no debemos llevar la discusión a su terreno.

EDUCAR SIN GRITAR

Es el título de uno de los libros de *Guillermo Ballenato*. Recomienda que los padres tengan vida propia (que cuiden de su relación de pareja, cultiven sus aficiones...) porque los padres felices, son el mejor ejemplo y pueden educar mejor.

El éxito de una buena relación se basa en el AMOR. El adolescente necesita sentirse aceptado. Mantener su autoestima (tener una imagen positiva de sí mismo, es fundamental durante una época de tantos cambios físicos y psicosociales). Y hacerlo siendo consciente de sus cualidades y de sus limitaciones.

De ahí la conveniencia de que los padres les propongan metas alcanzables (que no tienen por qué coincidir con los deseos de los padres) tratando de estimular aquello de lo que puedan sentirse orgullosos.

Algo que también ayuda en unas relaciones que tienen fama de conflictivas, es introducir en ellas el sentido del HUMOR. Los adolescentes pueden llegar a ser bastante divertidos. Hay que disfrutar con ellos. El buen humor convertirá la realidad en algo más soportable y positivo. Eso incluye aceptar la imperfección o los errores.

RECONOCER LOS PROBLEMAS, BUSCAR SOLUCIONES

Durante la adolescencia, ante CUALQUIER CAMBIO A PEOR hay que pensar que hay un problema. No debe esperar que se resuelva espontáneamente pensando que "...son cosas de la edad ".

Puede encontrar cambios en los hábitos: alimentación, sueño..., en las relaciones familiares, en el comportamiento, o incluso cambios físicos sin explicación (pérdida de peso, ojos rojos, goteo nasal...)

En ésta misma web hay muy buenos artículos con los 'síntomas de alarma' para diferentes situaciones. Pero se pueden resumir todos en uno: **cualquier situación que le desborde como padre no debe prolongarse**.

A partir de aquí tres consideraciones:

1. NO CLAUDICAR. Es su verdadera red de seguridad. Debe continuar acompañándolos también en los momentos difíciles
2. NO CULPABILIZAR al adolescente. Si lo hace se alejará. Tendrá más problemas para que colabore.
3. BUSCAR SOLUCIONES. A veces, si se ha esperado demasiado, el grado de conflictividad con los padres es alto, y puede ser de ayuda contar con algún adulto en quien confíe el adolescente (el abuelo, el maestro, su médico...). Si no es suficiente, habrá que acudir a los diferentes recursos de la Comunidad y consultar con especialistas.

Recuerde que la adolescencia debe tener un final. Aunque de la profesión de padres no se jubila uno nunca, los hijos tienen que poner de su parte para alcanzar la madurez y la autonomía. Y si como padres hemos hecho todo lo posible, el resto les toca hacerlo a ellos.

Fecha de publicación: 24-02-2017

Autor/es:

- José Valdés Rodríguez. Pediatra. Acreditado en Medicina del Adolescente.. Alicante