

Serie Adolescencia / Capítulo1: En sus zapatos

Escrito por Luz Edwards / N° 191 / 27 September 2012

[Compartir](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[Email](#) 



A los adultos muchas veces les desconcierta el actuar de los adolescentes. No entienden las razones que los mueven ni por qué ciertas cosas les importan tanto. Entonces, comienzan las críticas, las correcciones e incluso las desconfianzas, lo cual aumenta la brecha entre las generaciones y favorece los conflictos. Por el contrario, si entendiéramos cómo ven las cosas los adolescentes y cuáles son sus anhelos, la cercanía sería casi inevitable. Y así, los padres podrían apoyarlos de la manera que ellos necesitan en esta etapa, donde la tarea no es ni más ni menos que descubrir la propia identidad y aprender a vivir de manera autónoma.

El inicio de la adolescencia es bastante evidente, pues está dado por la pubertad. Es el momento en que aparecen los caracteres sexuales secundarios y al ex niño toda la ropa comienza a quedarle chica. Ante eso, los papás saben que se viene un cambio grande y comienzan a prepararse leyendo libros con títulos como “¡S.O.S. Tengo un adolescente en casa” o “Manual para padres desesperados”.

También asisten a charlas del tipo “Mi hijo es un monstruo” y comentan con otros padres para saber qué les dio buenos resultados y qué no. Todo como si ellos fueran los protagonistas de esta etapa o como si el hijo se convirtiera en algo de otra especie que amenaza a los seres humanos.

Mirarlo de esa manera es una fuente importante de conflicto en las familias, porque impide poner el foco donde debe estar, que es en el hijo adolescente. No en que haga caso ni en que entienda a sus papás, sino en su persona, en descubrir, así como lo va haciendo él, quién es, cómo es, qué vida le hará feliz. Este enfoque les permitirá a los papás relacionarse con él con la delicadeza y respeto que se requiere para presenciar una transformación misteriosa y poder apoyar en lo que se vaya necesitando. Eso puede ser el primer paso hacia una relación padres-hijo distinta, pero igual de buena o incluso más enriquecedora de la que la que se tuvo durante la niñez.

El adolescente es crítico porque a esta edad aparece una capacidad de análisis y de pensamiento abstracto que antes no tenía. También juzga para ir decidiendo qué ideales de vida tomará como propios y qué personas le sirven de modelo.

>¿Por qué son contradictorios en su actuar?

Cuando se sabe cuál es el rol que se tiene en la familia y en la sociedad, y qué se espera de uno, es posible comportarse de manera coherente. Los adolescentes no tienen claro nada de eso, entonces lo más lógico es que tengan comportamientos que a los adultos les parezcan contradictorios o “bipolares”. Por ejemplo, la típica queja de que a veces actúan como niños chicos y otras como grandes, o que a ratos piden cariños a su mamá y a la hora siguiente se muestran autosuficientes y casi fríos. Pero no hay otra manera en que pueda actuar el adolescente y es una forma acorde y funcional a lo que él está viviendo.

Se da cuenta de que ya no es niño, principalmente porque su cuerpo se parece cada vez menos al de un niño. Pero la infancia no se deja como quien se saca una camisa, sino que se va abandonando a medida que nace una mirada de la vida que la reemplaza. ¿Y qué es lo que se viene? El adolescente no lo sabe con certeza. Entonces es un momento en que, no sólo se ven contradictorios desde afuera, sino que por dentro está ocurriendo un andar vacilante y a veces confuso.

Por otro lado, el adolescente es inestable porque actúa de modo impulsivo, según el aquí y el ahora, deseando satisfacer sus deseos de forma inmediata. Y eso también es lo normal a esta edad. Si quieren algo, lo hacen, lo piden, en parte también por probar y por querer saber cómo funciona el mundo que los rodea. La labor de los padres en esto es fundamental, pues deben ayudarlo a darse cuenta de que en algunas áreas no les hace bien poner en práctica lo que quieren. “Hay que ayudarlos a pensar en las consecuencias que pueden tener sus actos, si es que siguen inmediatamente sus deseos”, afirma la psicóloga Ana María Rodríguez.

> ¿Por qué son egocéntricos?

Aunque muchas veces parezcan flojos o desinteresados, el adolescente tiene conciencia del enorme desafío que tiene por delante: descubrir quién es él y encontrar la manera de ponerlo en práctica. Lo sabe porque por primera vez en su vida comienza a fijarse en cómo son los adultos que tiene a su alrededor, qué maneras de ser admira y cuáles detesta, qué estilos de vida le parecen atractivos y cuáles no... y de a poco empieza la pregunta acerca de sí mismo: “¿cómo soy yo?”, “¿qué vida quiero tener?”.

Al lado de tamañas preguntas hay pocas cosas que logren llamar su atención. No es que sea egoísta, no es que no quiera a nadie o que no se interese por las cosas de los demás. Es que la suya es una tarea muy relevante que le ocupa gran parte del espacio mental, le consume mucha energía y tiempo.

Podría compararse con una mujer que acaba de ser madre. Está dedicada el 99% del tiempo a esta novedad que involucra todo su ser: se siente distinta, su cuerpo ha cambiado y no tiene mucha opción, pues el recién nacido le demanda su presencia y su dedicación. Al adolescente le pasa algo similar, pues él cambió y las preguntas surgen, están ahí y deben ser contestadas.

Ahora piensa distinto a cuando era niño y está entusiasmado por poner en práctica esta nueva mentalidad. Nace algo así como un pensamiento mágico que le permite divagar sobre lo posible. Cuando era niño le preguntaban qué camión prefería, si el azul o el rojo y él contestaba uno de los dos. Ahora, ante esa pregunta, se le ocurren miles de alternativas diferentes y que no siempre son posibles de conseguir.

Por otro lado, el adolescente vive intensamente, entonces sus emociones no le dejan mucho espacio para otras preocupaciones. Si se enoja por algo, se pone mal genio con todo el mundo. O si le gusta un chiquillo que no la toma en cuenta, va a llorar la tarde entera escuchando música romántica.

“Es un pensamiento que pareciera ser de todo o nada, porque está interferido por sus emociones, pero no quiere decir que no le importen los demás”, dice la psicóloga Ana María Rodríguez. La especialista advierte que esto es, precisamente, un criterio para saber cuándo la crisis normal que significa la adolescencia está pasando

a ser algo anormal. Porque un adolescente normal sí es capaz de ponerse en el lugar del otro y cuidar a quienes quiere.

El adolescente simplemente espera que lo traten como a una persona normal. Que no le saquen las cosas sin pedirle permiso y que le pregunten su opinión como a los adultos. Quien lo trate como a un niño perderá autoridad, porque él sabe que no es un niño.

>¿Por qué se distancian de los padres?

Ser autónomos y andar de la mano de la mamá son ideas que no pueden subsistir juntas. Esa simple figura es la razón de por qué el adolescente no es tan apegado a sus padres como lo era en las edades anteriores. Es cierto que durante la infancia también exploró el mundo y que sus papás lo dejaban alejarse para que él pudiera caminar hacia lo que le interesaba, deteniéndose cuando quería.

Él sabía que ellos lo estaban mirando para correr a tomarlo en brazos cuando lo necesitara o para evitarle un peligro, y eso le daba la seguridad para seguir investigando. Pero esto al adolescente no le es suficiente.

Aunque a veces le da susto estar solo, siente la necesidad de llevar a cabo este mandato de tener un mundo propio, de probar ideas que nacen de él mismo y no de sus papás, de entrar a explorar en terrenos que incluso son desconocidos para él. A través de esas acciones independientes, el adolescente se da cuenta de que es una persona aparte y única y eso es lo que prima, no la máxima seguridad.

Por lo mismo, es común que el adolescente comience a criticar a sus padres y que inicie una relación especialmente opositora con uno de ellos. Esto puede hacerlo ya que, por primera vez, no siente que depende de sus padres y eso lo pone en otra perspectiva. A través de este “maltrato” a los padres, el adolescente se está demostrando a sí mismo que ha crecido y también está probando la autoridad de los papás. Si el adolescente los toma en cuenta o no, va a depender de cómo ellos reaccionen.

En general, lo que más valoran es que los adultos tengan la serenidad para no tomárselo como algo personal, pero que sí les digan que no van a permitir que él les falte el respeto. Rendirse a los pies del criticón o castigarlo por un año son actitudes que el adolescente reconoce como falta de dominio.

Un adolescente normal logra compatibilizar esta lejanía necesaria de los padres con mantener la relación de cariño, pues él los quiere tener cerca. Si, en cambio, es siempre falta de respeto y agresivo o deja de considerarlos, puede deberse a algo más que la simple edad. Por ejemplo, cuando no hubo una buena relación con los padres en la infancia el adolescente puede alejarse de ellos.

La doctora y bioquímica Natalia López, académica de la Universidad de Navarra, España, explica que los recuerdos de la infancia tienen un fuerte contenido emocional en relación a si se han sentido queridos o no. Si la respuesta es no, por supuesto que afecta en la relación filial.

> ¿Qué los hace sentirse queridos?

Ser aceptados y tomados en cuenta. Eso es lo que hace que un adolescente se sienta querido en su familia. Al mismo tiempo es lo que va elevando su autoestima y le permite salir al mundo con la cabeza en alto.

Se dice, incluso, que la autoestima del adolescente es una construcción a partir de la imagen que cree que sus papás tienen de él y esa información la obtiene de la relación que se da con ellos. Si sólo lo critican, lo corrigen y se burlan de él porque tiene los brazos muy largos, su autoestima andará por el suelo y creará que nadie va a encontrarlo atractivo fuera de la casa, pues ni sus propios padres lo valoran. En cambio, si se le pregunta su

opinión y la toman en cuenta, si aceptan la polera nueva que se compró y si puede elegir a veces él la música que se pone en el living, entenderá que es una persona valiosa cuya visión es un aporte al mundo.

El psiquiatra Juan Martín Castillo dice que esto no significa hacerle caso en todo, sino incluirlo, demostrarle que es parte importante de la familia y que su punto de vista es importante. “Cuando se está pensando a dónde ir de vacaciones, preguntarle qué lugar le parecería buena idea, por ejemplo.

También es clave contarle si hay algún problema en la casa como falta de dinero o alguna enfermedad. Es algo de lo que él igual va a darse cuenta y que sus padres se lo confíen primero, por supuesto que lo hace sentirse considerado”, propone el doctor. Por otro lado, que los padres les cuenten cosas a los hijos hace que ellos también tengan la confianza de contarles las suyas.

> ¿Se dan cuenta de que se exponen a riesgos?

Se asocia adolescencia con alcohol, drogas, embarazos, quebrantamiento de normas, anorexia, depresión. Pero cuando el desarrollo del niño se ha producido en una familia armónica que lo acepta y lo apoya en sus dificultades, lo más probable es que el adolescente pueda adaptarse a los nuevos desafíos que le impone el crecimiento.

Aunque de todas maneras se dará porrazos, pues su cerebro lo hace ser más impulsivos y pensar menos en las consecuencias de los actos. “No tienen maduro el sistema de recompensa y esperan más de las emociones gratas de lo que son en sí”, explica la doctora Natalia López.

En esto los papás tienen un rol fundamental como minimizadores de los daños, no como evitadores absolutos de los peligros. “Las circunstancias han cambiado y en el medio ambiente hay un acceso infinito a muchas posibilidades. El adolescente a veces no puede manejar bien esto y necesita que sus papás le hagan ver las ventajas y los riesgos de algunas cosas para que él pueda decidir qué incorporar y qué no”, dice el psiquiatra Juan Martín Castillo.

Esto se debe a que el adolescente tiene la forma de pensar de un adulto, pero no tiene las experiencias de vida de un adulto, quien de tanto equivocarse y ver las elecciones de la demás gente, ya sabe que hay cosas que es mejor evitar. Los papás tienen el deber de contarle sus propias experiencias al hijo para que él reflexione, pero no pretender traspasárselas, pues lo lógico y lo sano es que él quiera tener sus propias vivencias.

Por esta misma razón es que muchas veces el adolescente es de ideas radicales o seguidor acérrimo de un pensamiento que conoció hace poco. Los adultos deben hacer el trabajo de mostrarle que puede haber otras visiones, pasarle un libro donde encontrar más información, pero nunca burlándose de él, pues eso aumentará la brecha con los padres.

Volviendo a las conductas arriesgadas, el adolescente espera que sus papás le pongan límites y, aunque se enoje en el momento, se siente querido con eso. Incluso, es frecuente que pidan algo sabiendo que está mal y en su fuero interno entienden que se les diga que no. Eso sí es importante explicarle las razones de esta decisión. De lo contrario, si se le trata como a un niño, los padres perderán autoridad con él pues “qué saben estos señores que ni siquiera me entienden”. Lo mismo pasa si no son coherentes y le piden cosas que ellos no hacen o si, gritándole, le dicen que no grite.

> ¿Por qué ocultan cosas?

Cuando el adolescente roba plata, cuando miente en cosas importantes o cuando sale sin decir a dónde va quiere decir que hay un problema. Éste, seguramente, venga de mucho antes y tenga relación con alguna

deficiencia de los papás como educadores. Pero cuando al hijo le dicen que llegue a las 12 de la noche y llega a la 1 o cuando cuenta que estaba haciendo un trabajo donde un amigo cuando en realidad fue a jugar fútbol, se está frente a un adolescente normal.

Saber poco del hijo produce desconfianza en los padres, pero eso tiene solución. El adolescente sí está abierto a conversar con ellos, sólo que, tal vez, no de la manera que a ellos les parece obvia. Por ejemplo, son alérgicos absolutos a los interrogatorios y al “complete la frase”; también a las conversaciones agendadas con dramatismo. Se dan cuenta, además, de si los papás preguntan por quedar tranquilos ellos, o si tienen un interés real en conocerlo y saber cómo está.

“Lo que más resulta es que se esté siempre conversando de cosas cotidianas y que haya un momento como la comida familiar donde quien tenga una preocupación o una opinión pueda decirla, incluidos los papás. Así, entre medio de temas triviales van a ir saliendo cosas más importantes”, propone Juan Martín Castillo. Y agrega: “Si uno espera que una vez a la año contesté por qué le fue mal en el colegio, no va a contar absolutamente nada”. Por otro lado, la intimidad del adolescente es valiosa para él y hay que ganársela con tiempo y, sobre todo, con cariño. Eso implica saber respetar los límites que ponga el hijo, porque siempre habrá detalles que los papás quieren saber y que él no va a contar. También, es necesario que los papás aprendan a leer las señales del hijo, a darse cuenta por su comportamiento de si tiene pena o rabia. Si después de un mal día encuentra su chocolate favorito debajo de la almohada, a lo mejor no sea necesario hablar nada.

Por lo mismo, el adolescente necesita un espacio de privacidad. Si no duerme solo en una pieza, él encontrará algún espacio de la casa donde al menos poder guardar sus cosas. Cuando los padres permiten eso el hijo se siente respetado y comprendido.

> ¿Por qué le importa tanto su apariencia?

Llega un momento en que el adolescente quiere vestirse como él considera mejor y está dispuesto a luchar por ello. No sólo las mujeres, sino también los hombres, quienes se miran al espejo igual cantidad de veces que ellas y tienen perfectamente calculado el peinado que mejor les queda. También tienen localizados sus defectos o aquellos rasgos que no calzan con la apariencia que está de moda.

Esto es esperable en un adolescente, pues para él, es a través del cuerpo que la sociedad lo juzga. De cómo se ve puede depender si es aceptado en un grupo de amigos o si se siente atractivo o no para ir a una fiesta. Hasta cierto punto, es normal también que tenga algún complejo, situación donde no hay un verdadero defecto físico, sino una característica que a él le molesta. Puede creer que tiene las piernas muy gruesas o muy delgadas, el pelo muy liso, muy claro o muy oscuro...

El doctor Castillo explica que eso se debe a una disarmonía en el desarrollo pero que, en general, se va suavizando y la persona termina aceptando su cuerpo con lo bueno y lo malo que tiene. “Si el adolescente sigue avanzando en su desarrollo y teniendo una vida normal, no hay de qué preocuparse. En cambio, si porque se encuentra gordita no sale y además no hace nada por verse mejor, ya no es normal y quiere decir que le faltan herramientas para seguir avanzando. Lo habitual es que sean capaces de resolver sus problemas”, dice el psiquiatra. HF

Resumen en un caso

Independencia / Necesidad de apoyo

Cuenta Macarena, 32 años: “A los 13 años en mi curso estaba de moda ver películas de terror. Yo siempre fui súper miedosa, entonces trataba de hacerle el quite a ese panorama. Además, no podía pedirle permiso a mis papás porque sabía que iban a decirme que esas películas eran puras tonterías.

Pero, no sé por qué, llegó el día en que sentí la necesidad de ir al próximo pijama party con película de terror que hubiera, aunque tuviera que ocultar esa parte a mis papás. Al día siguiente, en mi casa, no podía quedarme dormida pensando en la película.

Tuve que agachar el moño e ir a la pieza de mis papás y contarles todo. Ellos sabían que yo era miedosa y que estaba pasándolo pésimo, entonces sólo me escucharon y me ofrecieron un espacio en su cama. Al día siguiente me llamaron a conversar porque, probablemente, querían asegurarse de que había aprendido la lección. ¡Y por supuesto que sí! Hoy veo que la tenía aprendida antes de ver la película”.

– Macarena le mintió a sus papás para poder hacer lo que todas sus amigas iban a hacer.

– Ella misma no estaba muy convencida y secretamente le encontraba razón a sus papás.

– Al sentir miedo, tuvo la confianza de recurrir a sus papás, seguramente porque sabía que ellos iban a acogerla, no a retarla.

– Ellos conocían bien a su hija y sabían que ya había sufrido las consecuencias de haberse portado mal.

– Macarena les encontró razón cuando al día siguiente le pidieron conversar sobre esta falta de honestidad.

Serie Adolescencia / Capítulo 2: Rol de los papás: ¿Qué necesita mi hijo?

Escrito por Luz Edwards / N° 191 / 03 May 2012

[Compartir](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[Email](#) 



Si el niño creció y cambió, lo mismo tienen que hacer sus papás. Ellos deben empeñarse en ser buenos padres para un hijo adolescente. El primer paso es revisar con sinceridad que la familia esté bien, pues cuando hay conflictos o falta de comunicación no es un apoyo para el hijo. Luego, saber combinar la demostración de cariño con los límites, binomio fundamental para tener éxito en el camino a la adultez.

UNA FAMILIA FUERTE

Cada nuevo estudio vuelve a arrojar que lo más gravitante en el desarrollo del adolescente es su familia. Porque los seres humanos, si bien traemos una carga genética, ésta se va modulando a través de las interacciones con el ambiente. Y la familia es el principal ambiente con que nos relacionamos.

Así lo explica la doctora Tamara Zubarew, pediatra y directora del diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente de la UC. Y enfatiza en un punto clave: una “buena” o “mala” familia no depende de datos objetivos como si la mamá trabaja o el número de hermanos, sino de la percepción que el adolescente tiene de ella. “Una familia que el adolescente siente que lo apoya, es el principal factor protector, y una familia que él percibe que no lo apoya, es el principal factor de riesgo para conductas como el consumo de drogas, trastornos alimenticios y agresividad”, advierte.

Para nombrar a familias que apoyan, se ha acuñado el término **“familias fuertes”**, que apela a la calidad de los vínculos entre todos los miembros, no sólo con el adolescente. Una familia fuerte es donde hay interés por el sentir y pensar de los demás, donde se deja tiempo para conversar y donde lo pasan bien juntos. También es una familia que tiene una identidad, es decir, hay ciertos principios que son importantes y que todos -los papás, los hijos, pololos y amigos de los hijos- deben respetar, al menos cuando están en la casa. También se refiere a que sea una familia que promueve el desarrollo de un área concreta como el deporte, la música o la espiritualidad.

“El fondo valórico donde ocurre la vida familiar es muy importante y es algo que se ha ido perdiendo. Me parece que fomentar eso y conversar más, reflexionar más juntos, es lo único que puede equilibrar el avance de la tecnología”, dice la doctora Zubarew, quien por su experiencia en consulta sabe que detrás de un adolescente

con problemas, como una anorexia nerviosa o una depresión, la mayoría de las veces hay una familia que no funciona con armonía y donde los padres no son conscientes de eso. **“Muchas veces el problema no es del hijo, es de la familia. Pero a los papás les cuesta mirarse a sí mismos y reconocer errores”**, corrobora el psiquiatra Juan Martín Castillo, académico de la Universidad Los Andes y terapeuta del Instituto Schilkurt.

Cuando comienza a acercarse la adolescencia del hijo mayor, lo ideal es que los padres revisen cómo está su familia, para así darse cuenta de si podrá ser un apoyo para ese hijo o no. En esta reflexión los beneficiados son todos los miembros de la familia. Y esto marca también un enfoque del asunto: **el adolescente no es un ser aislado, sino que es parte de un sistema que es la familia**. Cuando los padres lo entienden así, la familia va creciendo y cambiando junto con los hijos y, en general, el proceso fluye espontáneamente, sin conflictos extras a los propios de cada etapa. Para la tranquilidad de todos, éste es el caso del 80% de los adolescentes y la principal característica de sus familias es estar juntos, conversar y pasarlo bien. Lo demás viene por añadidura.

AMOR Y DEMOSTRACIONES DE CARIÑO

Aunque les diga explícitamente a sus padres que no los quiere o no los necesita, el adolescente sí desea que ellos estén cerca. Eso hay que tomarlo como principio absoluto y nunca ponerlo en duda. El amor de los padres a esta edad debe seguir siendo un amor incondicional, que ama al hijo sólo por ser él quién es.

Y en realidad, eso es el amor, el resto es conveniencia. Al adolescente, saberse querido de esta manera, le entrega paz y estabilidad en un momento donde todo parece cambiar y volverse más confuso.

En el ámbito psicológico se habla de cercanía emocional. “Es como el apego en la primera infancia, se trata del vínculo. **Se refiere a un padre que es cercano emocionalmente, que sabe lo que se pasa al hijo, que está siempre entregando afecto, a pesar de que el adolescente se muestre rebelde y frío a ratos**”, dice la doctora Tamara Zubarew. Entonces, pensar que se educa hasta los 12 años y que de ahí en adelante “sigue con el vuelito”, es completamente errado. En esta etapa la compañía y el apoyo de los papás son fundamentales. A la educadora Edite Barbosa le interesa especialmente este punto. Explica que amar a los hijos es estar para ellos en cada etapa, aceptarlos como son, apoyarlos en su desarrollo y permitir que sean ellos mismos, y no lo que a uno le gustaría que fueran. El psiquiatra Juan Martín Castillo complementa: “Los papás tienen que adaptarse a los hijos y preocuparse de que se sientan queridos dependiendo de la manera de ser de cada uno”. Explica que este “cómo” es muy importante para el adolescente, es decir, no basta con pagarle los estudios y darle una casa donde comer y dormir, sino que les importa mucho la manera en que se les entrega eso. La mejor forma es que se dé en un contexto de cariño y preocupación genuina por los sentimientos del hijo.

Tomás Melendo, español Doctor en Filosofía, entrega una clave para lograr esto. Cuando el hijo es pequeño, el amor de los padres fluye hacia él de manera espontánea, principalmente por la experiencia tan profunda que significa el que esa persona haya nacido carnalmente de ellos. A ese cariño natural que sienten por la consanguinidad, Melendo dice que es necesario **agregar un amor que es fruto de la libertad y que se llama amor electivo**. Día a día los padres eligen amar a ese hijo y ya no sólo por ser su hijo. De esa manera se produce el salto hacia el mayor amor, que se concreta en respetar, promover y llevar a la plenitud la libertad del amado.

LÍMITES RAZONABLES

“Escuché una vez de Carolina Dell’ Oro lo que considero una muy buena explicación de lo que necesitan los adolescentes. Si entendemos la vida como una travesía, un camino, la adolescencia es la etapa por donde estamos pasando por un puente que lleva de la niñez a la edad adulta.

Ese puente no es cualquier puente, sino que es colgante. Y no tiene barandas. ¿Quién las pone? Los adultos, los padres especialmente”, ilustra Edite Barbosa. Esas barandas -los límites- permiten que el cruce no tenga accidentes graves y los adolescentes, aunque no lo puedan reconocer directamente, traducen esa determinación de límites en amor.

Si por el contrario, los padres no actúan como guías, los jóvenes se sienten abandonados, mal queridos. “**Los límites tienen que ver con el cuidado.** Los adolescentes necesitan alimentarse bien, dormir bien, y los papás deben garantizar que eso sea así”, afirma Barbosa.

La doctora Tamara Zubarew dice que una de las preguntas más frecuentes que hacen los padres de adolescentes es acerca de qué tan duros ser. “Sirve mucho mostrarles los dos polos, que son los permisivos y los autoritarios. Lo adecuado es el término medio. La pura afectividad es muchas veces temor a poner límites y alejar al adolescente, y el autoritarismo, temor a que se desbanden o creer que aunque le pidan algo, igual no lo va a hacer”, observa. El equilibrio sería un papá cariñoso capaz de poner límites sin agresividad.

Es importante que estos límites estén basados en el bien del hijo y no en caprichos de los padres. Ese bien tras la norma se le debe explicar al adolescente y pedirle su opinión, aunque eso no implique necesariamente hacer los cambios que él sugiere. “Hay reglas que pueden ser negociables como la ropa. Pero otras relativas a la seguridad y a la salud, por ejemplo, no es recomendable que se negocien”, dice la doctora Zubarew. Agrega que es bueno hacer segundas lecturas a las cosas: ¿qué es más importante, que llegue a tal hora o que yo sepa dónde está o con quién?

Eso es lo que se llama monitoreo. Pues no basta poner reglas, sino ver que se cumplan e ir leyendo los signos que entrega el comportamiento del adolescente. **De eso se trata el binomio amor y límites**, de que los padres se involucren realmente en la educación de sus hijos. Por lo mismo, deben ser límites que apunten a formar la voluntad y la inteligencia del hijo para que luego pueda desenvolverse bien en el escenario que él escoja. Lo mismo con los castigos, donde el foco no es que el hijo pase un mal rato, sino hacer que se dé cuenta de que le conviene a él mismo cumplir con las reglas.

PADRES QUE SEAN UN MODELO

Hoy en día casi nadie hace caso porque sí. Sino que se aceptan las órdenes de las personas que parecen respetables o dignas de admiración. Ése es un modelo que funciona bien con los adolescentes, además de que ellos necesitan tener cerca adultos que les sirvan de ejemplo de vida. Si considera que su mamá, por ejemplo, es una mujer fuerte e interesante, que se preocupa de ser feliz, seguramente va a serle más fácil escucharla y va a tenerla como ejemplo.

Tamara Zubarew explica que los adolescentes consideran fundamental **la coherencia**. “La ambivalencia de los padres es una de las cosas determinantes en que el adolescente perciba a su familia como un apoyo o no. Un papá que no lo deja tomar y abusa del trago, es fatal”, dice. Eso no significa pretender ser padres perfectos, pues es imposible.

Además, quienes creen ser perfectos posiblemente cometan muchos errores por pensar que tienen siempre la razón. Lo óptimo es estar siempre revisando cómo están haciendo su labor, conscientes de cómo sus acciones

repercuten en los hijos. Se trata de ser realistas y a la vez positivos y esperanzados. Por ejemplo, que un papá no haya terminado la universidad, no le impide poder exigirle a su hijo que vaya a clases. Precisamente porque pasó por esa experiencia puede contarle a su hijo que está arrepentido y que por eso se lo está exigiendo a él. Además de la coherencia, otro aspecto clave es que los padres sean personas que sepan controlar sus reacciones y conversar de manera calmada. Los padres que se alteran con facilidad caen de categoría. Con un adolescente más vale decir "Mira, estoy nerviosa con esto que pasó, así que hablemos más rato" antes que lanzar opiniones de manera atolondrada.

Esto de ser modelo no es una carga para los papás sino que es su mejor aliado en la educación. Porque a través de su comportamiento están siendo la encarnación de los valores que consideran importantes.

¿Queremos hijos responsables? Seamos cumplidores en lo que nos comprometemos ¿Queremos hijos que no sean materialistas? No hagamos un escándalo si le bajan el sueldo al papá. ¿Queremos hijos cariñosos? Saludémoslos con un beso en las mañanas.

UN ADOLESCENTE NECESITA DE SU PADRE Y DE SU MADRE

• Que le den cariño. • Que le pongan límites. • Que lo eduquen en valores. • Que lo pasen bien en familia. • Que conozcan su mundo. • Que sepan cómo está. • Que se interesen por su colegio. • Que lo motiven a participar de la sociedad. • Que sepan distinguir cuándo está en problemas. • Que se pongan en su lugar. • Que sean un modelo de persona. • Que le dediquen tiempo. • Que escuchen y respeten su opinión. • Que no se alteren al discutir. • Que le pidan perdón cuando se equivocan.

PADRES QUE ESCUCHAN

Para el educador español José Manuel Mañú el principal consejo que se puede dar a los padres de un adolescente es conseguir hablar con él. "Es de probada eficacia saber escuchar y tener paciencia. También es clave no estar siempre dando consejos y saber 'perder el tiempo' con ellos, que no es perderlo sino ganar confianza. Si ésta existe, nos abrirán su intimidad y podremos ayudarles más eficazmente", dice.

De esto se trata la comunicación, que todos puedan mostrarse cómo son en realidad, y para eso es necesario creer que los demás no van a juzgar. Esto es muy importante, ya que son frecuentes los malos entendidos entre padres e hijos por culpa de no haber tenido la capacidad de entender las razones que tuvo el otro para hacer lo que hizo. Si un hijo le pide plata a su papá, él puede contestar enojado: "¡Siempre me pides plata!", cuando a lo mejor la plata es para pagar algo del colegio, no para un gusto personal. O si el hijo dice que no quiere ir tomar té donde la abuela, a lo mejor es porque está abrumado por algo y quiere aprovechar que la casa está sola para poder pensar tranquilamente.

QUE CONOZCAN SU REALIDAD

La doctora Tamara Zubarew es clara: los adolescentes están más solos que nunca. Los papás trabajan, muchos viven solo con la madre o el padre, y el que los acompaña es el computador o el celular.

"Por primera vez por la brecha digital el adolescente le enseña a los papás, y los adultos no saben cómo es este mundo. Piensan que es inocuo porque están en su pieza, pero en realidad sucede que están viviendo en una pantalla", describe.

En los adolescentes con familias que los apoyan, el tema no pasa de la mera entretención. En Facebook conversan con sus compañeros de curso y al cabo de un par de horas lo dejan para conversar con la familia, hacer deporte, leer o alguna otra actividad.

Pero los adolescentes más retraídos y con menos apoyo, pueden estar todo su tiempo libre en la pantalla y la adicción a internet se vuelve algo real. Hay adolescentes que su vida consiste en ganar puntos en un juego y no lo apagan por nada del mundo porque van a perder. “Para los niños que tienen problemas de autoestima y les cuesta relacionarse, estos juegos son la perdición. Ahí toman las decisiones que quieren, se relacionan como quieren, que es algo que les cuesta en la vida real”, dice Tamara Zubarew.

La manera de evitar esto no es prohibir, sino estimular que tengan otros intereses, que inviten amigos, que salgan de la casa, acompañarlos a algo que les interese. También ayuda limitar los aparatos en sí, porque tener un computador para él solo todo el día, puede ser demasiado tentador.

APOYO PARA SALIR AL MUNDO

Siempre se dice que a muchos padres les cuesta aceptar que su hijo ya no los necesite como antes y que tenga ganas de estar fuera de la casa. Pero, al mismo tiempo, debe haber pocos procesos más emocionantes que ver a un hijo que está cada vez más desenvuelto y que disfruta descubriendo sus intereses.

Se trata de una etapa llena de desafíos. Al principio el adolescente va tanteando terreno hasta ir encontrando los lugares o roles donde calza mejor y donde se siente a gusto. **La inseguridad y el miedo lo acompañan junto con el entusiasmo y la adrenalina.** Edite Barbosa dice que este proceso será alegre si es que los papás saben entregar las herramientas que el hijo necesita.

La doctora Tamara Zubarew explica que una manera de apoyar esta salida al mundo es interesarse por los amigos y el colegio del hijo. Esto último cuesta, porque los padres a veces creen que como sus hijos ya están más grandes, no hace falta involucrarse. “Pero el colegio es el lugar donde el hijo pasa la mayor parte del día, entonces es necesario saber cómo se desarrolla ahí.

También preguntarle si le gusta su colegio, si le gusta ir a clases”, dice la especialista. Explica que estar contento con el colegio es el segundo factor protector más importante, después de la familia. Porque ahí se supone que se hacen amigos, se aprenden a relacionar con los pares y con la autoridad, se aprenden conocimientos... Es el primer mundo fuera de la casa y los papás tienen que saber si el hijo se está desarrollando bien o no.

Se trata de motivarlo a salir de la casa, pero estando atentos a cómo lo está pasando y qué apoyo necesita. Se trata de animarlo en sus proyectos, pero a la vez ayudarlo a ser realista y ordenado para que de verdad puedan cumplirlos. Si sólo se les limita o se desconfía de ellos, tal vez nunca se caigan, pero no habrán sido libres.

Tamara Zubarew pone como ejemplo la elección de carrera. “A los 18 años no se tiene la madurez ni la experiencia para hacer una elección de ese tipo, pero aún así la decisión la tiene que tomar el adolescente. Los papás pueden guiarlo, darle información, pero no decidir por él”, concluye.

Serie adolescencia / Capítulo 3: En búsqueda del amor: afectividad y sexualidad

Escrito por Luz Edwards / N° 192 / 11 October 2012

[Compartir](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[Email](#) 



En la adolescencia se comienza a mirar con otros ojos a las personas. El joven se da cuenta de que hay alguien con quien puede darse un complemento que traerá más alegría a su vida. Éste es un hito muy importante en el desarrollo del adolescente y que los papás deben orientar con respeto a los sentimientos de cada hijo.

Ser amados y amar es un deseo profundo de todo ser humano. Que de esa manera se tiene una vida feliz, es algo que el sentido común muestra como evidente y que las ciencias humanas corroboran sin excepción. Este amor se da en las relaciones interpersonales, que tienen muchos niveles. Están las relaciones con la cajera del supermercado o con el carabinero que nos paró en la calle.

El trato con ellos debe ser de respeto, pero en general, sólo se busca una información o un servicio y no se comparte la intimidad. Luego está el nivel de relaciones donde ya hay una actitud afectiva, pero que no es intensa ni de gran compromiso. Es la manera en que nos comportamos con los compañeros de trabajo, por ejemplo.

La forma en que un niño se relaciona con las personas que no son de su familia más íntima, se parece a esos dos tipos de relaciones. Cuando un niño de 5 años juega con los de su curso, es porque quiere jugar y eso es lo que los une. Y puede perfectamente acercarse a una persona que tiene chocolate sólo a pedirle uno, sin necesidad de saber quién es ella.

En la adolescencia eso cambia. El joven toma conciencia de que él es una persona distinta de los demás, y se ve frente al desafío de conocerse, de descubrir qué quiere de la vida, qué lo hace feliz.... Con eso cambia la manera en que mira a las demás personas. Es por eso que recién en la adolescencia puede hablarse de verdadera amistad, pues ahí la comunicación de la intimidad es un requisito. Si no se comparten los proyectos o anhelos, no se trata de una amistad. También, a esta edad, se abre la posibilidad de una relación romántica.

UNA NOVEDAD ALUCINANTE

Con toda la importancia que tienen los demás vínculos -sobre todo la amistad- la relación de amor entre un hombre y una mujer es diferente. Es donde se dan las cualidades del amor en un modo elevado y especial. Se parece a la relación con el mejor amigo, con los papás o con los hermanos ya que a todos ellos les decimos “Te quiero”, expresando que es una persona que tiene un lugar imprescindible en nuestra vida. Pero entre el hombre y la mujer es distinto y desde el principio.

Este amor surge de una atracción y un deseo de complementariedad que son anteriores a esas dos personas que se están enamorando, pues es una característica de la persona humana. Ambos sexos están creados para que sean complemento en lo biológico, en lo emocional, en lo psicológico y en lo espiritual.

El momento en que se cobra conciencia de esta ilusión de la complementariedad, es muy fuerte y especial. Es normal y esperable que el joven se maraville, se ponga nervioso y piense sólo en eso, pues se abrió de repente una dimensión nueva de la vida. Además, esto ocurre en un momento del desarrollo donde el joven no se siente muy seguro de sí mismo, entonces pensar que puede haber alguien que lo aprecie tal como es, que lo considere atractivo, alguien con quién conversar y compartir los desafíos de la edad, es una posibilidad extraordinaria. Los padres deben esforzarse por empatizar con esta realidad y entender cómo la vive su hijo.

Puede que se ponga a pololear con la primera niña que conozca, o tal vez, su reacción sea paralizarse. Sea cual sea la situación, los padres no deben juzgar ni desesperarse. Puede ayudarles hacer memoria sinceramente: ¿cómo fueron sus primeros amores? Probablemente algunos tuvieron romances con personas que no tenían mucho que ver con ellos o tal vez, por amor, hicieron cosas que hoy les parecen absurdas. Por ejemplo, alguien pololeó con un marino y siguió su paso toda la Parada Militar con zapatos altos y puntudos, lo cual destruyó literalmente sus pies. Otra persona recuerda cómo pensó que, de verdad, no iba a encontrar nunca más a quien amar cuando su primera polola decidió dejarlo.

“No se puede esperar el momento ideal para conversar por que no existe y tampoco se puede fijar una cita para hablarles de la vida. La vida se enseña a medida que ésta va pasando”. Verónica Valenzuela, ginecóloga.

¡PACIENCIA! EL AMOR VA MADURANDO

La relación de amor que se vive a los 15 es distinta a la de los 20 años y ésta es diferente de la que tienen dos personas de 60 años. “El amor va madurando junto con la persona. En la adolescencia, los pololeos suelen ser más intensos y sufridos, porque a esa edad somos intensos y sufridos. Con los años vamos cambiando, buscamos otras cosas, nos conocemos más a nosotros mismos y así elegimos a otro tipo de personas”, explica el psiquiatra Francisco Bustamante.

Tener esto en mente puede ayudar a los papás que están viendo a su hijo sufrir con un pololeo. También a los que no entienden qué criterio usa él para escoger a la niña que le gusta. Así lo explica la doctora **Verónica Valenzuela**, quien trabaja con escolares a través del Programa de Educación de la Afectividad y Sexualidad (PAS): “Los primeros pololeos se dan en la adolescencia, que de por sí es una etapa de búsqueda, de afianzar la personalidad. Estas relaciones se dan dentro de esta búsqueda y pueden llegar a ser parte de ese crecimiento si se dan de buena forma, se trate del pololeo definitivo o no”.

Es normal, por ejemplo, que se busque alguien que encarne algo a lo cual se quiere llegar. Eso tiene algo de egoísmo consciente por parte del joven, pues necesita estar con esa persona para poder sentir algo determinado o alcanzar algo. “Esto no es negativo, a no ser que lo que el joven anhela sea negativo, como alejarse de la familia”, explica la doctora Valenzuela.

Puede ser el caso de una niña que proviene de una familia pequeña donde no lo pasa muy bien y se encuentra con un joven de familia numerosa y unida. Tal vez parte del enamoramiento se sostiene en que ella anhela conocer esa forma de vida. O el caso de un joven rodeado por personas con intereses muy homogéneos, que se fija en una niña con otras inquietudes. A lo mejor él necesitaba conocer el mundo de otra manera.

En estas pruebas hay algo de riesgo, por eso es fundamental que los papás se preocupen de observar cómo está su hijo y que estén cerca para cuando él quiera conversar. **Según Francisco Bustamante, esta disponibilidad para los hijos es un deber de los padres, así como escuchar la opinión de ellos, es un deber de los hijos. “En los adolescentes las emociones son fuertes, pero ellos también tienen capacidad para razonar”.**

Los papás tienen que darles argumentos en ambas direcciones y lo más importante es que los inviten a reflexionar”, aconseja el psiquiatra. Por ejemplo, proponerles preguntas como qué tipo de vida quisieran tener, cómo sería su relación de matrimonio ideal o qué creen que debiera tener esa persona que podría ser su compañera de vida.

Esto también corre para los casos donde los papás están contentos con el pololeo de su hijo. Ver cómo se porta él con ella, si sabe expresar sus emociones, si tiene alguna idea de cómo son las mujeres (o los hombres, si es una hija), son aspectos sobre los que los adultos pueden aportar su experiencia. Como en todo, mejor aún si además de palabras, los padres pueden ser un ejemplo de matrimonio para sus hijos.

Ser una pareja unida, cariñosa, que sabe discutir con respeto, donde ambos ceden sin traicionarse a sí mismos, un matrimonio que busca espacios para estar solos, que no se desautorizan frente a los hijos, es una gran escuela para aprender a amar. Si los padres no se encuentran en esa situación, es bueno que les hagan ver a sus hijos que hay personas que sí tienen un matrimonio unido y pueden conversar sobre los errores que creen haber cometido.

SEXUALIDAD: UN TEMA QUE SE CONVERSA

El amor hacia una persona del sexo opuesto implica la atracción por la inteligencia de la otra persona, su mirada, su personalidad y también una atracción sexual, que no puede faltar. El tema aquí es qué hacer con esa atracción sexual y los padres deben tener participación activa, ineludiblemente.

¿No será descabellado a estas alturas de la historia de la humanidad decirle a un hijo que espere hasta encontrar a la persona definitiva y haberse comprometido con ella en matrimonio? La respuesta es no. La espera siempre será el mejor camino, pero no por el terror de quedarse esperando guagua o de contraer una enfermedad, sino porque es la única forma en que el acto sexual se viva como el regalo y el bien que es. Dicho de otra forma, cuando no se espera hasta el matrimonio, es cuando aparecen efectos colaterales negativos, que son los que le han dado mala fama al sexo.

En primer lugar, para poder vivir realmente el amor, se necesita algo más que la atracción inicial. Es requisito que este hombre y esta mujer sean personas maduras, que posean ciertas características personales y psicológicas imprescindibles para crecer como persona y para tener éxito en el amor. “Si una persona no tiene paciencia, no sabe comunicarse, no decide avanzar declarándose a la persona amada, o renunciar a ella para fijarse en otra, no conseguirá nunca pasar del amor a uno mismo al amor al otro”, dice Jokin De Irala, doctor en Salud Pública de la Universidad de Navarra.

Esto no es sólo un tema de edad -claramente existen adultos inmaduros- pero sí tiene que ver con el desarrollo. Esperar aumenta las posibilidades de que la relación sexual sea la experiencia profunda y enriquecedora que debe ser.

“Estas cualidades o aptitudes personales coinciden con las llamadas habilidades para la vida como la paciencia o la capacidad de sacrificio, esfuerzo y superación personal. Por eso, también son aspectos imprescindibles en la educación afectiva y sexual de la juventud, en contraposición con programas más bien veterinarios o centrados solamente en la biología”, explica el académico español.

Verónica Valenzuela, quien trabaja con escolares en educación sexual, está de acuerdo y agrega que uno de los campos en los que se puede educar a los jóvenes es en las diferencias entre el hombre y la mujer, pues es sabido que el desconocimiento es causa de muchos de los problemas en la vida sexual de los matrimonios.

Thomas Lickona, psicólogo estadounidense, agrega que muchas veces los adolescentes tienen relaciones buscando la intimidad con la otra persona. Pero resulta que para que ése sea un acto de verdadera intimidad, debe haberse compartido muchas otras cosas antes: conversaciones, tiempo juntos, sueños y planes. Sin eso, el acto sexual será una unión mucho más pobre de lo que pudo haber sido y que no dejará contentos a ninguno de los dos.

“Es necesario transmitirles a los hijos que el sexo tiene mucho más significado cuando existe un compromiso de por vida. Es una vida sexual que se va construyendo, donde no hay expectativas de rendimientos, miedos ni culpas, por lo tanto, es mucho más placentera”, explica Lickona.

Ése es el aspecto que se debe resaltar al hablar de sexualidad. Siempre lo positivo, sin utilizar argumentos de delito o culposos. Verónica Valenzuela recalca la necesidad de hacerlo con cariño, de a uno y de acuerdo a la edad de cada hijo, en forma anticipada y con la verdad. “Temas como las enfermedades de transmisión sexual, francamente creo que son algo secundario, en el sentido de que la educación de la afectividad y sexualidad no debe ser enfocada como una ley del terror, en que tú no haces algo por miedo a que pase esto negativo, sino todo lo contrario.

Además, de esa manera, cuando se acaba el terror, quedas desprotegido”, dice la doctora. En su opinión, la postergación del inicio de la actividad sexual debe darse por el firme convencimiento de que nos engrandece y engrandece también a la pareja, que nos hace respetables y en eso también respetamos al otro.

LOS PADRES, INTERLOCUTORES FUNDAMENTALES

Ya se ha esbozado, pero los padres son los que tienen la responsabilidad irrevocable de conversar con sus hijos sobre el amor y la sexualidad. En opinión de Francisco Bustamante, si hoy los colegios dan formación al respecto, es porque los padres han querido cederles esa labor. “A los colegios se les hace muy difícil formar en esta área porque no les corresponde.

En vez de darles charlas a los alumnos, ellos bien podrían dictar cursos para los papás, para que puedan atreverse a conversar con sus hijos según lo que cada uno necesita saber”, propone el psiquiatra. Pero claro, es sabido cuánto cuesta que los apoderados vayan a los colegios, especialmente cuando sus hijos ya no son chicos. Otra actitud frecuente en los padres es que pretenden que los especialistas les den una especie de receta de cocina. “Quieren las respuestas a las preguntas que sus hijos les harán, y eso no existe.

Lo claro es que no pueden eludir el tema, no lo pueden dejar para mañana porque el tiempo pasa más rápido de lo quisieran. Cuando menos se den cuenta, sus hijos habrán crecido y se habrán informado en otros lugares que, muchas veces, no son los más adecuados”, advierte Verónica Valenzuela desde su experiencia en el Programa de Educación de la Afectividad y Sexualidad.

Verónica es enfática en este punto: no se puede esperar el momento ideal para conversar, por que no existe y tampoco se puede fijar una cita para hablarles de la vida. “La vida se enseña a medida que ésta va pasando, aprovechando las circunstancias que se presentan, la llegada de un nuevo hermano, el pololeo de una amiga, el matrimonio de un primo, las noticias, las películas, los infaltables y poco educativos programas de televisión. El momento adecuado es cualquiera, el traslado al dentista, la vuelta del colegio, cuando le secamos el pelo a una hija”, ejemplifica la doctora.

¿Qué es enamorarse?

– Es la relación entre un hombre y una mujer donde junto a la atracción sexual -que es imprescindible- existe atracción por la totalidad de la otra persona, es decir, por su personalidad, su sonrisa, su aspecto, su inteligencia. Poco a poco el otro comienza a ser esencial para la propia vida hasta que se dan cuenta de que el yo y el tú han formado un “nosotros”.

¿Puede haber falsos enamoramientos?

– Sí, sobre todo en una sociedad que exagera los sentimientos. Puede suceder que se perciba a la persona como una de sus características. Por ejemplo, “enamorarse” de la belleza o la simpatía de alguien y perdonar rasgos que objetivamente no nos gustan. También puede darse un falso enamoramiento por falta de profundidad en la relación. Aquí la atracción dura poco tiempo y es porque no es profunda. La inmadurez, el conocerse poco a sí mismo, o tal vez no saber qué significa la palabra amor, son posibles causas.

¿Es necesario quererse a uno mismo antes de enamorarse?

– Sí, porque la primera persona con que nos relacionamos somos nosotros mismos. Este amor propio significa que somos responsables de cuidarnos y de escucharnos, y no es sólo un amor bueno, sino necesario. Es el motor de toda nuestra actividad: quien no quiere nada bueno para sí, a quien no le interesa nada, no se mueve.

Fuente: “Antropología: una guía para la existencia” de Juan Manuel Burgos. Ediciones Palabra, 2003. España.

Serie Adolescencia / Capítulo 4: ¿Cuándo preocuparse? Señales y tratamientos.

Escrito por Luz Edwards / N° 193 / 22 October 2012

[Compartir](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[Email](#) 



Los adolescentes quieren vivir contentos y en armonía con los demás, igual que todo el mundo. Si esto no sucede y, en vez, se muestran agresivos, tristes o aislados, no es porque lo deseen, sino porque no tienen las herramientas para afrontar la vida de mejor manera. ¿La solución? Está en los padres, quienes deben saber reconocer el problema y apoyar a su hijo, dispuestos a pedir ayuda a un especialista si es que se sienten sobrepasados.

Asesoría: Cecilia Prieto, psicóloga clínica, terapeuta del Grupo DBT Chile; y Juan Martín Castillo, psiquiatra, académico de la Universidad de los Andes y terapeuta del Instituto Schilkrut.

La gran mayoría de las personas vive la adolescencia de manera normal. Se alejan un poco de sus papás, pero siguen llevándose bien; tal vez se les hace más pesado el colegio, pero pasan de curso y les entusiasma pensar qué carrera estudiar o a qué querrían dedicarse.

En palabras más técnicas, al final de la etapa han cumplido con las tareas evolutivas correspondientes. Es decir, logran dejar de ser adolescentes y convertirse en adultos autónomos, económicamente y socialmente.

Esta independencia se debe a que han desarrollado correctamente su identidad. Es decir, se conocen y saben lo que es bueno para ellos, y en función de eso reflexionan y se corrigen a sí mismos. “El adolescente normal, que son la mayoría, mira su propio actuar y trata de hacer las cosas bien. Pero una persona que no tiene una adecuada identidad empieza a guiarse por lo que le dicen los demás o se deja llevar sólo por lo que le parece, sin contrastar otras visiones. Es importante que los papás perciban esto, porque si persiste en el tiempo, puede ser causa de un problema”, dice el psiquiatra Juan Martín Castillo. En los casos más extremos, puede tratarse de una enfermedad mental.

Es lo menos probable, ya que se sabe que un 7% de la población adulta padece una enfermedad mental. Pero es algo tan doloroso, que vale la pena que todos los padres tengan presente la posibilidad para poder darse cuenta a tiempo y hacer el tratamiento correspondiente”, explica el psiquiatra. En general son jóvenes que vienen arrastrando problemas desde chicos y, por ejemplo, a esta edad comienzan a consumir drogas. Y no es la droga el problema, sino la enfermedad que está debajo.

LOS PADRES, TAMBIÉN PROTAGONISTAS

No es la idea alarmar. Como se dijo, los casos en que el problema acaba llamándose patología son los menos y lo más común es que ni siquiera haya necesidad de consultar a una persona que no es de la familia. Pero para prevenir, es necesario que los padres se den cuenta del rol activo que deben tener en esta etapa de las vidas de sus hijos.

La psicóloga Cecilia Prieto explica que todo lo que vive el adolescente tiene que ver con sus papás, porque depende de ellos, vive con ellos, sus decisiones y formas de ser le influyen, necesita de su contención y ayuda. Por eso, cuando un adolescente va a terapia, no existe posibilidad de que los papás no participen. Incluso, gran parte del tratamiento es enseñarles a ellos a comprender al hijo, a comunicarse con él y poder ser el apoyo que necesita.

Porque el que una persona tenga una vida sin grandes conflictos emocionales, no es causa del azar, sino que se debe a que tiene las herramientas adecuadas. Por ejemplo, manejar las emociones, ser capaz de ver los datos reales y no quedarse sólo en los sentimientos, soportar el fracaso, ser optimista, contar lo que nos aqueja... habilidades que se adquieren en la vida de familia.

Qué más relajante que volver del colegio por las tardes y comentar con los hermanos cómo le fue a cada uno. Esas conversaciones cotidianas que aparentemente no son relevantes, son las que permiten que cada uno pondere cómo le fue, cómo lo vivió, si exageró o no, si más vale reírse un poco y ponerle más empeño la próxima vez. Lo mismo cuando pasan cosas buenas: un adolescente que llega a su casa con el pecho inflado de orgullo por sacarse la mejor nota de la generación y ve que el hermano se alegra con él y lo felicita, pero no por eso le da un trato especial. Buena manera de ir dándose cuenta de la importancia que tiene cada cosa y, por lo tanto, de cómo corresponde tomárselas.

Alguien que no tiene un ambiente que ayuda a modelar las emociones es más vulnerable. Si es una casa donde los papás se llevan mal, donde hay gritos, peleas, si el adolescente está sometido constantemente a situaciones desagradables, lo más probable es que le cueste más pasar por esta etapa del desarrollo y por las que siguen, si es que no se hace nada al respecto.

“Hay niños que saben qué es lo correcto, aunque los papás se desautoricen todo el tiempo frente a él, y no tienen problemas mayores. Pero cuando el hijo es inseguro o inestable esta educación comienza a producir siempre conflictos porque no saben para dónde deben ir y eso les produce mucha angustia”, dice Juan Martín Castillo.

NADIE SUFRE A PROPÓSITO

Las cosas que pasan durante la adolescencia son más o menos las mismas para todos. La diferencia está en cómo se viven. “Hay niñas que se quieren morir, literalmente, cuando el pololo termina con ellas.

En cambio, otras lloran hartas, pero siguen con su vida”, ejemplifica Cecilia Prieto. Y recalca que estas diferencias pueden darse dentro de una misma familia. “De cinco hermanos, tal vez cuatro pasaron esta edad perfectamente, pero uno, en cambio, tuvo problemas, sufrió más. No quiere decir que esté exagerando, sino que le afectan más las cosas. Los papás deben tener claro que no funciona tratar a todos los hijos igual”, advierte la psicóloga.

También dice que es verdad que hay gente más sensible, pero a nadie le gusta sufrir. Nadie lo pasa mal porque quiere. Es normal que un adolescente camine más arrogante por la vida o un poco más tímido, o que un día esté más huraño y otro medio desanimado, pero no más que eso.

Si se lleva mal con la gente, si no conversa con nadie o si todo lo hace sufrir mucho, es que algo está mal. “Los cuadros depresivos, por ejemplo, no quieren decir que pasó un evento que deprimió a la persona. Tiene que ver con la capacidad que yo tengo para enfrentar las cosas. Con el tiempo una persona normal va aprendiendo a reaccionar y si eso no pasa, es que no formó su identidad de buena manera”, dice el psiquiatra Juan Martín Castillo.

¿CÓMO RECONOCER QUE PASA ALGO NORMAL?

No importan los motivos, pero llega un momento en que los papás sienten que algo no está bien. Tal vez no es algo que puedan explicar demasiado, pero el estómago les dice que el hijo está distinto. Lo que se recomienda a los padres es que al ver una conducta o estado de ánimo que les llama la atención, traten de hacer un plan para ayudarlo y ver cómo reacciona.

Si le proponen conversar y él se abre, escucha, y efectivamente cambia su conducta, quiere decir que se resolvió en la casa. Pero si a las tres semanas la conducta persiste, hay que buscar ayuda. “Mientras más precoz es la consulta, más fácil es el diagnóstico y el tratamiento, en todo sentido, para el paciente y la familia. Los papás a veces consultan cuando ya hay consumo de drogas, cortes o trastornos alimenticios severos, cosas muy notorias.

Y uno dice, si hubieran venido antes de esta gravedad, hubiera sido mucho más sencillo”, comenta Castillo desde su experiencia. Otro criterio que conviene incorporar es si como papás se creen capaces o no de abordar el problema. Cuando están sobrepasados, cuando sienten que no le pueden transmitir al hijo el mensaje que quisieran, es que necesitan la orientación de un experto.

“Los padres comienzan a dilatar el momento, a confiar en que ya se pasará, pero las estadísticas dicen que si ya se detectó una anomalía, el tiempo no lo va a curar. Si crees que algo no está bien o te tiene complicado, ésa es la señal para buscar ayuda”, insiste Castillo.

La idea es ahorrar tiempo y, por eso, mientras más personas se involucren, mejor, pues aumentan las posibilidades de detectar un problema cuando todavía es algo simple. Los profesores y los psicólogos de los colegios tienen una gran responsabilidad aquí. También los médicos de atención primaria, quienes están comenzando a formarse en adolescencia para poder identificar e incluso tratar muchos de los problemas que tienen sus pacientes. “Se trata de aumentar las probabilidades de que se encuentre con la persona adecuada, en el momento adecuado”, dice Castillo.

VUELTA AL ORDEN

Cuando es necesario hacer terapia, el objetivo es justamente darle al joven las herramientas que, por algún motivo, no adquirió, para que así pueda continuar con su vida de manera normal. Cecilia Prieto explica que se hace un trabajo de ir viendo cómo el adolescente vive las emociones, cómo afronta las relaciones interpersonales, cómo es su tolerancia a la angustia o al estrés.

“Le ayudamos a que se observe a sí mismo para que cambie su manera de enfrentar los eventos. Si es una niña que quería suicidarse después de que el pololo la dejó, probablemente el pololo era todo para ella, entonces necesita aprender a tener relaciones más equilibradas”, ejemplifica la psicóloga.

A los papás siempre se los incorpora, pues lo que le pasa al hijo está relacionado con el ambiente de la familia y con el tipo de apoyo que ellos le dieron. Lo primero es que ellos puedan validar lo que le pasa y comprenderlo. Esta partida dependerá del ánimo con que lleguen los padres, que es muy variado. Cecilia Prieto cuenta que

algunos padres llevan mucho tiempo confundidos o complicados. Otros están centrados en lo negativo o enojados porque el adolescente los trata mal o no los quiere escuchar.

Algunos se sienten malos padres o están aburridos, desesperanzados o tal vez preocupados. "Hay que darles un espacio de contención también a ellos y mostrarles cómo hacer el camino equilibrado, sin minimizar ni exagerar, que vean qué es lo normal y cómo deben actuar ellos. Entender, por ejemplo, que es distinto de cuando ellos eran jóvenes", explica Cecilia.

Los adolescentes tampoco son muy fáciles de abordar al comienzo, lo cual es lógico, pues la mayoría de las veces van bastante obligados por sus padres. Pero los especialistas cuentan que cuando ven que la terapia los está ayudando, su actitud es otra. "Los adolescentes tienen algo muy positivo que es que están abiertos al cambio, entonces los tratamientos suelen ser más rápidos que con los adultos. Además, ellos quieren estar mejor, entonces en general le ponen empeño", cuanta Cecilia Prieto.

El foco es que los padres puedan hacer su papel y el adolescente, el suyo que es continuar el camino a la adultez. Así es cómo debe mirarse una terapia, como algo esperanzador y positivo; como el principio de una etapa mejor, no como la evidencia fáctica de que todo está mal en la familia.

Además, la psicología ha cambiado. Como se sabe que el cerebro puede modificarse a través de los tratamientos, la tendencia es a poner cada vez menos etiquetas de enfermedades o trastornos, para evitar encasillar a la persona y así permitir que salga más fácilmente de ese estado. "Lo que se hace es describir los síntomas, la manera de reaccionar de las personas y se trabaja sobre eso. Además, si un cuadro se maneja bien, la persona termina la terapia sin esa conducta. Y con mayor razón en los adolescentes que cambian más fácil", explica Cecilia Prieto.

EXISTEN DOS CRITERIOS BÁSICOS PARA DECIDIRSE A CONSULTAR A UN ESPECIALISTA.

- Cuando el adolescente fue un niño con problemas conductuales o de ánimo, y ahora tiene conductas que sus padres no comprenden del todo.
- Cuando un adolescente normal produce un cambio drástico de conducta (como dejar de lado actividades que le gustaban o cambiar su actitud hacia la familia).

Juan Martín Castillo también está de acuerdo en que no conviene patologizar. Por eso, recomienda que la primera consulta sea con un psicólogo, quien tiene las herramientas para hacer un diagnóstico de la persona y del ambiente familiar. Si él sospecha que puede haber una enfermedad, lo deriva a un psiquiatra, pero lo habitual es que baste con el psicólogo y no haya que dar medicamentos. "Con los adolescentes hay que tener precaución porque si tratas bien el cuadro puede que no tenga más problemas después. Los cuadros del ánimo en general son acotados en el tiempo, no son crónicos, y con el tratamiento adecuado se resuelven", dice Castillo.

PAUTAS PARA OBSERVAR LA CONDUCTA

Es un signo de adolescencia sana jugar un poco con los límites y el riesgo. Se debe a que están independizándose de los papás y conociendo su propia identidad. Los especialistas aconsejan a los padres que estén informados acerca de qué es lo normal, pues eso los ayudará a no cometer los dos principales errores que agravan los problemas: minimizar o exagerar, ambas actitudes, causan problemas extras entre padres e hijos, pues impiden la comprensión mutua.

• **Atracción por el sexo opuesto.** Es normal querer ir a fiestas y juntas, desconcentrarse de las labores del colegio y conversar por facebook con los amigos o amigas. No es normal que trasnochen todos los días, que la fiesta sea lo más importante ni que tengan una visión muy liviana del sexo.

• **Preocupación por la propia imagen.** En hombres y mujeres es normal interesarse más por la ropa, el corte de pelo, mirarse al espejo seguido, comer menos si es que es rellenito. En cambio, son preocupantes las restricciones importantes de alimentación, atracones de comida o excesiva relevancia del tema que altera la vida diaria. Por ejemplo, hacer tanto ejercicio que no quede tiempo para los amigos o preferir no salir si no se pesa lo "ideal".

• **Relación con los padres.** Es normal que haya más conflicto, porque el hijo comienza a pensar distinto. Pero no es normal que haya agresión física o verbal, o que el joven se aisle de sus padres.

• **Alcohol y cigarro.** Se considera dentro de las conductas esperable que llegue con olor a alcohol, que de repente se le pase la mano y que pruebe el cigarro. Pero no es normal que quede "borrado" ni que tome para activarse o para tranquilizarse. Eso querría decir que hay algo que no está bien emocionalmente. Si hay consumo de sustancias más riesgosas como marihuana, no hay que tacharlo de drogadicto ni tratarlo como si lo fuera. Ser capaces de conversarlo con el hijo con tranquilidad y confianza, aumenta las probabilidades de que pase a la historia como un evento de experimentación.

• **Entretenciones.** Con tal de pasarlo bien y experimentar emociones fuertes, un adolescente puede tomar riesgos como andar rápido en auto, hacerse la cimarra, decirle a su mamá que fue a alojarse con un amigo, cuando en realidad fue a una fiesta. Pero, si arriesga su vida, si falta seguido al colegio, si miente mucho a sus papás y se fuga de la casa, ya se trata de un problema grande.

• **Estrés y angustia.** Se espera que su estado de ánimo se altere frente a alguno de los nuevos desafíos. Por ejemplo, si está estudiando para la PSU o si pasó algo como la enfermedad de un amigo. Pero que se levanten tristes varios días seguidos o que la angustia o la ansiedad les impida ver la realidad y queden atrapados en lo que sienten, ya no es normal.