

Victoria Cardona es maestra y orientadora familiar. Colabora en diferentes medios de comunicación y ofrece conferencias de temas pedagógicos en escuelas y asociaciones y para la Obra Social de la Fundación "La Caixa". Ha participado activamente en numerosas jornadas como experta en temas de autoridad, responsabilidad y libertad, fracaso escolar, conflictos de comunicación y el privilegio de ser abuelos, entre otros. Ahora nos atiende para hablar de adolescentes. Ha publicado *Un extraño en casa*. **Julio Molina**

"Un padre que no sabe ceder nunca no puede ser un buen padre"

L-La adolescencia, menudo momento...
-Uno de los miedos que tienen los padres de hijos adolescentes tiene que ver con los cambios de humor de sus hijos y con ese temido "no me comprendéis". A veces se asustan tanto que se dan por vencidos cuando sus hijos les dan un portazo. Se quedan desconcertados.

-¿Y qué se puede hacer?

-La adolescencia trae consigo cambios emocionales muy acusados en los jóvenes -a veces están muy eufóricos, a veces están muy tristes-, y los padres en ocasiones son poco empáticos a la hora de entender sus crisis. Les cuesta acordarse de su propia adolescencia, que sería un buen ejercicio, más allá de que el ambiente y el entorno de hoy no sea el mismo que vivieron ellos.

-Entonces, ¿qué figura buscan los adolescentes en sus padres?

-El padre ha de ser amigo de su hijo, pero no ese malentendido amigo-colega que se va con su hijo a la discoteca -o algo parecido-, sino *amigo* en el sentido de inspirar confianza al chico o a la chica para que compartan un problema o inquietud. Hay que tener en cuenta que uno en la adolescencia está sometido a toda una serie de tempestades y tensiones, de modo que resulta necesario ganarse la confianza de los jóvenes para ac-



ceder -sin invadir- a sus preocupaciones.

Los adolescentes buscan a una persona normal y corriente, con defectos, pero también, claro, con valores y coherentes, personas que reconozcan sus errores, que no se quejen del trabajo si exigen a sus hijos que estudien, que vivan con cierta austeridad para que los menores aprendan a no dejarse seducir por el consumismo, que estén alegres y tengan buen humor...

Entre otras cosas, es importante que los padres tengan la habilidad de dejar pasar

alguna contestación algo altanera, que no griten a las primeras de cambio "¡me has faltado al respeto!" y hagan un drama.

Además, los hijos esperan ser acompañados siempre, sentir el refugio de sus hogares, y no unos padres con cara de prisas, mirando siempre el reloj...

-¿Eso de calidad frente a cantidad de tiempo con los hijos funciona?

-El asunto de la calidad del tiempo puede equivocarnos. Muchos padres piensan que sus hijos hablarán con ellos porque han encontrado media hora para atenderlos. Esperan que entonces, cuando ellos estén disponibles, los adolescentes compartan sus preocupaciones y cuenten sus confidencias. Lo que espera un hijo, sin embargo, es encontrar a su padre siempre disponible cuando lo necesita. La autoridad de los padres ha de comprender también espíritu de servicio, estar dispuesto a entender siempre al hijo.

Y hay que procurar, por otro lado, que en casa exista buen humor. Tener buen humor y ser cariñosos, ser muy afables con los hijos, sirve para educarlos, sin duda, en habilidades sociales. El día de mañana, aun no siendo excelentes en los estudios, si saben escuchar, comprender, valorar el esfuerzo, ser disciplinados con los horarios y tareas, tendrán muchísimo ganado.

-Habla mucho de compañía, de empatía y comprensión...

-Muchos padres llevan a sus hijos pequeños de excursión, cantan canciones, conectan... hasta que esos hijos pasan de niños a adolescentes de la noche a la >>

Tener buen humor y ser cariñosos con los hijos sirve para educarles en habilidades sociales

Es importante conservar y fortalecer el vínculo afectivo que se estableció en la etapa infantil con los hijos.



Algunas pistas

1 Clima de confianza
En primer lugar, es importante conservar y fortalecer el vínculo afectivo que se estableció en la etapa infantil con los hijos. Lo sustantivo para la comunicación es el afecto ganado con anterioridad, ya que proporciona un clima de confianza óptimo.

En la adolescencia los hijos atraviesan una crisis. Es necesario hacerlos sentir valorados y acompañados para que puedan superarla con éxito.

2 Inseguridad
La necesidad de querer y de ser queridos es compartida por padres e hijos, y permite que ambas partes caminen con más seguridad por la vida. Esa seguridad crece cuando uno sabe que interesa al otro. Los padres desean estar cerca y confiar en sus hijos, para que éstos a su vez les devuelvan la confianza.

3 Empatía y comprensión
Los adolescentes son inestables, por lo que se debe ser comprensivo y empático con ellos.

4 La rigidez no es conveniente
para ninguna actuación educativa; vuelve orgullosos y poco humildes a los padres y los incapacita para encajar la adolescencia. En cambio, los hijos siempre quedan desarmados ante unos padres que son dúctiles, sencillos y buenos.

5 Se accede al adolescente con el gesto y la mirada de afecto, y con explicaciones breves, claras y concretas. Él nos quiere, desea agradar y quiere ser valorado. No se vive la empatía cuando se ironiza o se dice rutinariamente "ánimo", "descansa", "alégrate". Resulta que no hace falta decirlo, o no al menos de esta forma. ¿Cómo se le puede decir a un hijo que se anime si no se le da ningún motivo?

6 Acompañar y no abandonar
Es importante el lenguaje de los gestos: un abrazo, una palmada, miradas de ayuda, de reprobación o de elogio, sonrisas...

7 Para saber exactamente qué le pasa, se ha de analizar, callar y pensar en alguna circunstancia: si lo han dejado de lado en la clase, si se ha peleado con el profesor, si tiene alguna queja por nuestra severidad o rigidez, si no se encuentra bien, si se ha enfadado con un amigo, si lo presionan en internet...

8 Comprender
Es seguro que las emociones que sentirá el adolescente serán mudables: un día estará triste y otro eufórico. Es necesario encajar con serenidad sus reacciones, guardar silencio cuando dé cuenta de las razones que le han llevado a actuar como lo ha hecho,

para saber así por qué se ha comportado mal. A veces habrá que corregir su comportamiento, a veces habrá que pasar por alto sus cambios de humor para no desorientarlo más (que ya lo está, y bastante).

9 Se puede hacer sentir a los hijos, tanto si los padres son creyentes como si no lo son, la protección de un Dios bueno que se hace próximo, como señala Kierkegaard, explicarles que cuando sufran momentos de incomprensión con los amigos, con el grupo o en el colegio, Dios les ayudará a no desanimarse y a elevar el pensamiento. Además, los padres creyentes, sin espectáculos ni sermones, han de dar testimonio de fe, confianza y agradecimiento hacia Dios siempre: en tiempos de dificultad y en tiempos de alegría; un testimonio de fe y transmisión de valores cristianos.

» mañana. Entonces, cuando se rebelan, los padres se echan las manos a la cabeza. En muchas ocasiones los padres hacen hincapié en la mala contestación que reciben y no tanto en observar, reflexionar y pensar en la adolescencia de su hijo, en ser un poco más pacientes. Muchas impertinencias son propias de la adolescencia, no de un mal corazón, de modo que hay que dirigirse a ellos cariñosamente para que respondan y dejen explicar lo que ocurre.

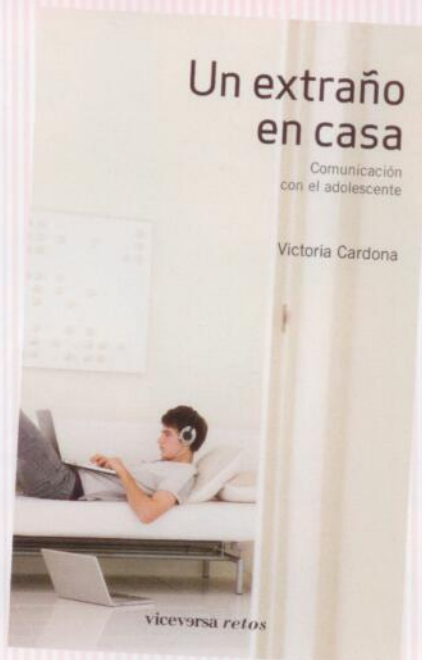
Los adolescentes se sienten inseguros al no encontrar su identidad, por lo que necesitan mucho afecto, sentirse valorados y queridos. Hay que dar mucha importancia al gesto, a la mirada, a la sonrisa, a un toque en el hombro... pero sin agobiar.

-¿A qué dedicaría especial atención a la hora de educar?

-Al horario. Es importante en la primera infancia como fórmula para ajustar los hábitos y las rutinas, e influirá de manera importante en la adolescencia. Si no se ha sido cuidadoso antes, es difícil empezar a reñir a un adolescente y decirle que "ahora no te toca hacer esto". Es conveniente sentarse y confiar en ellos, hablarles de lo que queremos, de las pautas que tenemos en casa, de los horarios de la cena, de las salidas nocturnas...

El tiempo de ocio y estudio se pacta, no se impone. Estamos ante personas que están buscando la forma de canalizar sus inquietudes, personas que, habiendo reconocido los valores de sus padres y habiéndolos incorporado a sus vidas, queremos que sean libres y responsables. Un padre que no sabe ceder nunca no puede ser un buen padre. El hijo se rebelará contra cualquier imposición y tendrá además razón.

UN EXTRAÑO EN CASA



Claves para comunicarnos con nuestros hijos aceptando las nuevas tecnologías. ¿Cómo abriremos las puertas del diálogo? ¿Cómo podremos acompañarlo en esta etapa de cambios hormonales que influyen en su estabilidad emocional? Con la lectura de *Un extraño en casa* ayudaremos a nuestros hijos a ser más autónomos, libres y felices.

Los jóvenes tienen ideales, y han de verlos en los padres

-¿Pero habrá que ser también severo en el momento oportuno?

-Todo en su punto justo. Los padres tienen que confiar en sus hijos, porque eso les ayuda a ser más responsables. Si, por el contrario, andan muy preocupados, si son muy inflexibles y rígidos y no valoran lo que hacen, se potencia que se cierren en banda. Necesitamos comunicarnos a pesar de los sobresaltos que puedan dar. La confianza se gana cuando se acompaña. Los deportistas de élite siempre tienen a un coach que los alienta. Los padres han de cumplir ese papel: ser motivadores, animados, optimistas.

Me gusta decir que los jóvenes tienen ideales, y han de verlos en los padres. Hay que combatir el hecho de que se vuelvan pasotas, de que no hagan nada por los demás, de que no encuentren razones para cambiar el mundo. Eso de tumbarse en el sofá... Hay que animarles. ¡Has de engrandecer el corazón!

Cuando una familia se quiere -los lazos afectivos se crean en el seno de una familia-, y se anima a un hijo a que vaya a ver a su abuela, que vaya a dormir a su casa, por ejemplo, se le está ayudando a ser empático y sensible, y eso es importante. ●

Los adolescentes se sienten inseguros al no encontrar su identidad, por lo que necesitan mucho afecto

