

Salud y Familia

Adolescentes en casa Lic. Tere Lozano Ramírez

Frecuentemente, al tener un adolescente en casa, surgen problemas familiares, ya que, las diferencias entre padres e hijos se hacen más notorias, debido a que los pequeños dejan de ser niños y empiezan su camino hacia la adultez. Por eso la importancia de dirigir a los jóvenes.

En su libro sobre los adolescentes en crisis, el Dr. David Elkind, famoso autor y autoridad en este tema, explica cómo los jóvenes están hoy en día más desamparados que en el pasado. En efecto, hasta mediados del siglo que acaba de terminar se consideraba que la adolescencia era un período de inmadurez, tensión y confusión, en el que los hijos eran todavía menores que se estaban preparando para la edad adulta y necesitaban de mucha protección y apoyo de sus padres.

Así, los adultos ejercían sobre ellos bastante vigilancia y control, hasta que llegaban a su mayoría de edad, que se reconocía cuando cumplían 21 años.

Cambios

El cambio se presenta a partir de los 60's. En primer lugar, esta década fue la época de la defensa de los derechos de las minorías, con lo cual, se dio lugar a que la igualdad de derechos se hiciera extensiva a los hijos con respecto a sus padres. Por lo que, en los últimos tiempos, se les ha dado a los adolescentes un estatuto de adultos en diversos campos desde más temprana edad.

En segundo lugar, se dio la aparición de los anticonceptivos, y la consiguiente revolución sexual, que estimuló la iniciación temprana de los jóvenes de ambos sexos en una vida sexual activa. Por ser ésta una conducta tradicionalmente propia de los adultos, ha llevado a que se perciba a los jóvenes como personas con una madurez y sofisticación propia de personas adultas, lo cual, no siempre es verdad.

Todo esto ha llevado a que a los adolescentes se les den mayores prerrogativas y responsabilidades de las que, por lo general, pueden manejar, a pesar de que son todavía muchachos que "adolecen" de la madurez para tomar decisiones bien fundamentadas y a menudo actúan guiados por sus impulsos, sus hormonas o su emotividad.

Hacia la independencia

Durante la adolescencia, los jóvenes tratan de hacerse más independientes, dejando de lado la relación de dependencia padre-hijo que tuvieron en la niñez. Antes de que pueda desarrollar una relación adulta con sus padres, un adolescente primero debe distanciarse de la forma en que se relacionó con ellos en el pasado. Como consecuencia, en general, habrá una cierta cantidad de rebeldía, desafío, insatisfacción, e inquietud normales para la edad. Las emociones generalmente están exaltadas. Las fluctuaciones amplias del estado de ánimo son comunes. Esta rebeldía continúa alrededor de dos años, pero no es

raro que persista durante cuatro o seis años. Al comportarse de esa manera, los jóvenes están tratando de ver hasta dónde pueden llegar. Están tratando de convertirse en personas que puedan sobrevivir el día de mañana sin la orientación diaria de sus padres. Asimismo, están tratando de inclinar la balanza de poder y autoridad en su propia dirección. Lógicamente, los padres se inquietan ante el carácter desafiante de ciertas acciones de sus hijos adolescentes. De aquí, la necesidad de establecer normas y consecuencias.

Establecer reglas

Las reglas, y la previsión de sus consecuencias en caso cumplimiento o no, son la base para negociar durante los años adolescentes. Tanto las reglas como las consecuencias pueden cambiar de la manera en la cual cambian las necesidades y deseos del joven en desarrollo. Es útil hacerse algunas preguntas a menudo sobre las reglas, tales como:

- ¿Son razonables?
- ¿Han sido explicadas a fondo las razones de las reglas?
- ¿Son demasiadas?
- ¿Pueden ser cumplidas?
- ¿He estado involucrando a mi adolescente en la creación de algunas reglas?
- ¿Son consistentes con las reglas de otros padres?
- ¿Para satisfacer las necesidades de quién son diseñadas las reglas?
-

Tomando en cuenta las respuestas a estas preguntas y lo que se haya decidido en común acuerdo, estas reglas serán los lineamientos básicos y se podrán negociar para que la toma de dediciones del adolescente sea más madura y adecuada. Cuando las normas no pueden ser aplicadas, será necesario hacer los cambios necesarios para que se puedan cumplir. Es muy importante informar y preparar al adolescente para las consecuencias que resulten de sus decisiones.

Las consecuencias

La previsión de las consecuencias debe ser coherente y, por consiguiente, estar dentro de algunos lineamientos, como sería:

- Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido.
- Enseñarle al joven cómo expresar sus emociones y deseos en maneras aceptables.
- No deben ser tan severas (desproporcionadas a los hechos que las ameritan).
- No deben ser tantas (en número) que no tengan esperanza de poder ser cumplidas.
- Ser útiles para favorecer el cambio del comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradables para que el adolescente no quiera repetir la conducta.
- Enseñar auto-control.

Todo lo anterior perdería su objetivo, si tanto las normas familiares como las consecuencias del incumplimiento de éstas, no fueran revisadas y cumplidas constantemente. Sabemos que el papel de padre es muy complicado y no hay respuestas

fáciles para los problemas que se enfrentan. Las siguientes estrategias pueden ayudar a los padres a apoyar a sus hijos durante la adolescencia y al mismo tiempo reducir los riesgos de que la relación padre e hijo se fracture o inclusive se rompa.

Estrategias que pueden ayudar a los padres en al adolescencia de sus hijos

- Busque información sobre el desarrollo del adolescente y el comportamiento propio de esa edad, los efectos de los cambios físicos, y las formas de ayudar a los hijos a sobrellevar todos esos cambios.
- Recordar la propia adolescencia: los sentimientos cambiantes, el enojo ante la autoridad, los miedos y esperanzas.
- Ser consientes de que ser padre es una habilidad que se puede aprender. En la sociedad, hay diferentes propuestas formativas para padres, también por parte de la asociación que edita esta Revista.
- Escuchar más y hablar menos. En la mayoría de los casos, los jóvenes han pasado por lo menos diez años como oyentes. Durante la adolescencia, desean y necesitan tener la oportunidad de compartir sus sentimientos e ideas. Debido a todos los cambios por los que están pasando, es posible que empiecen a ver las tradiciones de la familia en forma diferente.
- Hablar con los jóvenes de las alegrías y los problemas de la vida y de cómo disfrutar los buenos ratos y enfrentar los malos. Las expectativas de que la vida siempre es fácil o justa, o que uno siempre debe ser feliz, pueden hacer que los jóvenes se frustren fácilmente cuando se enfrentan a las realidades de la vida.
- De ser posible, alabar de alguna manera el buen comportamiento; esto es mucho mejor que criticar o castigar en caso de mal comportamiento. Las palabras feas y humillantes pueden lastimar la autoestima del adolescente. Las herramientas más útiles en la crianza de los jóvenes son el amor, la compasión, la sensibilidad, la alabanza, la comprensión, y la comunicación.
- Enseñar al adolescente que los derechos y las responsabilidades van de la mano.
- Responsabilizar más al hijo por su propio bienestar y por el de su familia. Darle la oportunidad de ayudar en los quehaceres del hogar y de participar en las conversaciones dedicadas a decidir asuntos familiares. En esas ocasiones: pedir al joven su opinión y ayudarlo a entender cómo se toma decisiones. Busquen oportunidades que permitan al adolescente ensayar su habilidad de tomar decisiones con el apoyo de adultos interesados en su bienestar, mostrándole el impacto de las decisiones que tomó, tanto para él como para otras personas. Asimismo, pueden ayudarlo a su adolescente cuando éste tiene que enfrentarse con el resultado del camino que escogió.
- Ayudar al adolescente en la transición de la dependencia a la independencia. La necesidad de ser más independiente se manifiesta en cada joven en momentos diferentes y por distintos medios. A veces es difícil para los padres dejar de controlar las situaciones, debido a que se preocupan por la seguridad de sus hijos. Es oportuno recordar que los adolescentes podrán afrontar mayores responsabilidades, si los padres los apoyan en su toma de decisiones y en el enfrentamiento a nuevos desafíos.
- Dar al hijo la oportunidad de participar en la comunidad. Todos los jóvenes están buscando su lugar en el mundo. Cuando los adolescentes participan en la búsqueda de soluciones a los problemas de la comunidad, dejan de preocuparse

- tanto por ellos mismos, además de que les ayuda a desarrollar sus habilidades y a sentirse parte importante de la comunidad.
- Aprovechar bien todo el tiempo que pueda pasar con su hijo adolescente. Durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a alejarse de la familia y a pasar más tiempo en la escuela, con amigos o en un trabajo. Sin embargo, el tiempo compartido con padres afectuosos es muy importante porque ayuda a los jóvenes a desarrollarse emocional y socialmente. Aprovechar los momentos en que el adolescente está en la casa, durante la hora de la cena o mirando la TV, para seguir edificando su relación.
 - Participar en las actividades del hijo fuera de la casa. Esto le servirá para demostrar su apoyo y le ayudará a mantenerse informado acerca de la vida de su hijo.
 - Aceptar que todos tenemos emociones diferentes. Es posible que el padre se sienta frustrado, enfadado, desanimado, o triste durante momentos difíciles con el adolescente. Ser un buen padre no significa ser perfecto. Tratar de disculparse cuando se cree que se actuó mal, porque las emociones dominaron. El ejemplo ayudará al adolescente a entender la debilidad humana y la forma de reparar relaciones que se han vuelto tirantes por la tensión o el desacuerdo.
 - Buscar apoyo y orientación para uno mismo, mientras se hace frente a los cambios que experimenta un niño en su paso hacia la adolescencia. Aprender a distinguir las señales de crisis y hablar con otros padres o profesionales. Para poder diferenciar entre el comportamiento que indica que un joven está en estado de crisis y el comportamiento usual asociado a una etapa particular de la vida.
 - Recordar que la mayoría de los jóvenes tienen problemas en algún momento dado. Comportarse de una manera difícil puede ser parte normal del proceso de convertirse en adulto. A veces, los padres se sienten avergonzados innecesariamente cuando su hijo tiene problemas. No suponga que el comportamiento de su hijo siempre refleja la calidad de su actuación como padre.
 - No busque soluciones drásticas o dramáticas. A veces, los jóvenes sólo necesitan tiempo y apoyo para solucionar sus problemas.
 - Continuar ofreciendo a los hijos comentarios positivos y oportunidades de desarrollarse. Ofreciendo oportunidades para reforzar sus habilidades y desarrollar un sentido de competencia, utilidad, y pertenencia.

Adolescentes felices

Siempre se ha dicho que la adolescencia es una etapa difícil de vivir y, en la mayoría de las veces, no estamos preparados. Los hijos crecen y, sin embargo, los seguimos tratando y llamando niños, aunque lleguen a la edad adulta: nos es difícil admitir que han crecido. La mayoría de las veces tenemos problemas de comunicación y sobreprotección hacia ellos; nos negamos a aceptar que están preparándose para vivir etapas de mayor responsabilidad en donde nuestro apoyo, información, comprensión y comunicación son imprescindibles para sobrellevar y salir exitosos de las pruebas que les depara la vida.

La adolescencia no significa sólo una etapa de problemas; es también una etapa maravillosa en la que descubrimos nuestra identidad, adquirimos una nueva visión del

mundo, establecemos nuestras propias relaciones con amigos, y además comenzamos a evaluar a las figuras de autoridad para definir nuestro lugar con respecto a ellas.

Si, como adolescentes, encontramos suficiente amor, apoyo, comprensión, respeto, espacio para la expresión de nuestros sentimientos, vivencias e ideas... contaremos con un hogar a salvo donde refugiarnos o fortalecernos para enfrentar esta nueva etapa de la vida. Además tendremos la fuerza y la madurez necesaria para manejar y evaluar las malas o buenas influencias que tengan los amigos y las circunstancias fuera de casa.