

CONVIVIR CON UN HIJO ADOLESCENTE: ¿MISIÓN IMPOSIBLE?

La adolescencia es una fase conflictiva. Los vertiginosos cambios físicos y psíquicos hacen que padres e hijos se sientan muy perdidos. La comunicación fluida ayuda mucho, pero a veces la paciencia es la mejor herramienta.

De pequeños, te los comerías y, de mayores, lamentas no habértelos comido.” ¿Quién no ha oído alguna vez esta frase? Algunos no sólo la han oído, sino que la han pronunciado (aunque nunca lo reconocerían). El caso es que muchos padres encaran con temor la adolescencia, tal vez recordando la que ellos mismos le montaron a los ahora abuelos. Pues bien, hay esperanza. La adolescencia es dura a veces, pero pasa. Si no, piensa un poco: tú también fuiste adolescente, ¿no?

A pesar de esto seguro que todos nos preguntamos muchas veces, ¿por qué se comportan así? **La adolescencia es una fase a menudo conflictiva** que hoy en día suele producirse entre los 12 ó 13 y los 16 ó 17 años. **Existen adolescentes estudiosos**, ordenados, trabajadores, obedientes, siempre alegres, cariñosos y respetuosos con sus mayores. Si tu hijo es así, no te asustes; probablemente no le ocurre nada malo. **Pero también son muchos los que, en algún momento** –o a cada momento–, tienen la habitación hecha un asco, acumulan ropa sucia debajo de la cama, se olvidan de hacer los deberes, pasan a vuestro lado sin saludar, se van de casa sin decir adiós, rechazan vuestros besos y abrazos, responden con exabruptos a los más inocentes comentarios. **Y hay más: prefieren contar sus secretos a cualquier desconocido** antes que a sus padres, se burlan de vosotros, os traspasan con algunas miradas asesinas o entran en crisis de ira, de llanto o de hosco silencio sin causa aparente.

La adolescencia no puede evitarse, por supuesto. Vendrá, seguro, y luego acabará, también seguro. Pero sus efectos serán distintos según cuál sea la situación de partida. Tras una infancia feliz y una relación padres-hijos satisfactoria, la adolescencia es una sacudida. **Todos hemos pasado por esta etapa vital. Tu hijo no sólo superará la adolescencia, sino que probablemente la negará.** ¿Y no lo hacemos todos en cierta medida? Al echar la vista atrás, aquellos cambios de humor inexplicables, aquella magnífica inconsciencia nos asusta. Queremos borrarlos de nuestra historia.

No te embarques en una lucha constante e inútil. La adolescencia pasará, así que concéntrate en mantener hasta entonces una buena relación. Estoy convencida de que pasar una adolescencia es como capear un temporal. No puedes hacer absolutamente nada para frenar el viento; sólo puedes intentar mantener el barco a flote hasta que amaine. **Y siempre, siempre amaina.** Será entonces cuando os daréis cuenta de que todo ha terminado. **Piensa que no pierdes un adolescente, sino que ganas un adulto joven.** Por supuesto, no

todo va a ser un camino de rosas. Entre los adultos, también hay conflictos. Pero eso es otra cosa.

Piensa que todo tiene su lado positivo, es por ello que desde el Departamento de Orientación queremos ofreceros unos consejos útiles para sobrellevar esta etapa.

- 1. Intenta ver sus cualidades:** Busca el lado bueno, siempre lo hay. Seguro que tu hijo hace muchas cosas bien a lo largo del día, e incluso las que hace mal no las hace todo el rato.
- 2. Cambia de punto de vista:** Descubrirás que incluso algunas cosas que te parecían mal se pueden interpretar de otra manera. Piensa en esta frase como ejemplo: “Otra vez lo has dejado todo para última hora, ¿crees que harás en una noche lo que no has hecho en todo el trimestre?” Ahora compárala con esta otra: “Ayer te quedaste estudiando hasta muy tarde, veo que este trimestre te lo tomas en serio”. O bien “te pasas el día de cháchara con los amigos, más te valdría hacer algo útil” frente a “tus amigos te quieren mucho, siempre te llaman”.
- 3. Habla bien de tu hijo: los trapos sucios se lavan en casa.** Los padres caen con demasiada facilidad en la pequeña venganza de reunirse con otros padres para poner verdes a sus hijos: “Si te cuento cómo tiene la habitación...”, “Y el tío, encima, va y me pide dinero...” Intenta evitarlo.
- 4. Recuerda tu adolescencia: haz memoria. ¿A que también discutiste alguna vez con tus padres? ¡Y más de una!** Intenta recordar qué sentías, por qué dijiste lo que dijiste y por qué hiciste lo que hiciste. Intenta imaginar qué sentían tus padres, por qué dijeron lo que dijeron (¡seguro que ahora te resulta más fácil!).
- 5. Dale tiempo: a lo mejor también tiene razón (o también se equivoca).** Tal vez, con la perspectiva que dan los años y la experiencia, comprendes ahora que tus padres también tenían parte de razón y que tú tampoco se lo pusiste fácil.
- 6. Piensa qué es lo importante: reserva tu autoridad para los problemas serios.** ¿Qué más da que se tiña el pelo de verde o de rojo? Si saca buenas notas...
- 7. Mantén la calma: antes de decir o hacer una tontería, cuenta hasta diez,** hasta cien, hasta un millón. Y, al final, mejor que no digas nada. Las palabras pronunciadas no se pueden recoger después. Repite como una letanía, o un mantra: “Él no es así”, “son las hormonas”, “se le pasará”, “él no es así”, “son las hormonas”...
- 8. Recuerda que te quiere.** Tal vez lleva un tiempo en que casi no lo demuestra, en que rehúye los besos y abrazos. Pero te quiere igual; y si sabes estar atento, lo notarás.

M^a Inés Alonso del Rey
ORIENTADORA IESO PUENTE DOMINGO FLÓREZ