

«A los adolescentes solo hay que prohibirles cuatro cosas»

Relaciones Paterno-Filiales

Rocío Ramos-Paúl, Supernanny, y Luis Torres, autores de «Un extraño en casa» reflexionan sobre cómo llevarse mejor con los hijos en esta etapa



–Si todos los adultos han pasado por la adolescencia, ¿por qué cuando los hijos llegan a ella muchos padres piensan que tienen un extraño en casa?

–Porque el niño que tenían, de repente, cambia. Y aunque lo saben no suelen reconocer esos cambios tan característicos de esta etapa de la vida. Antes era buen estudiante, contaba en casa las cosas que le ocurrían... Los padres se piensan que su hijo siempre va a ser así. Pero no: la adolescencia revoluciona todo. [El niño obediente ahora es rebelde, no quiere hablar, se encierra en su habitación...](#) Los padres llegan preocupados a nuestra consulta y nos dicen «no entiendo qué le pasa». Nuestra respuesta es clara: «es que es adolescente». «¡Ahhhh, claro!», responden con cierto alivio. [Tampoco hay dos adolescencias iguales y quizá no nos identificamos](#) o no nos reconocemos en él. El único consuelo es que esta etapa es como una gripe y en cuanto el joven cumpla los 20 años, padres e hijo volverán a llevarse bien.

–¿Cómo es posible que los padres no perciban la llegada de la adolescencia?

–Porque el día a día nos come y no hay una fecha determinada en la que, de la noche a la mañana, se pase de la niñez a la adolescencia. Además, existe una tendencia a realizar de las características de esta etapa «patologías». [«Es que mi hijo es muy radical», dicen los padres.](#) Pues claro, tiene que serlo, no le pasa nada; para definirse y tener opinión debe ser así. «Hace lo que le da la gana. Es impulsivo». Efectivamente, es que es necesario para poder controlarse luego. «Es que duerme un montón, es un vago». No, no lo es, es que está en una etapa en que la que necesita dormir más.

–No habla, está de mal humor, se encierra en su habitación... ¿También habrá aspectos positivos en la adolescencia, no?

—Los padres deben ver también en esta etapa unos años especialmente divertidos. Hay que valorar la espontaneidad que tienen, sus retos y que todo les parece nuevo porque están ensayando como adultos y es precioso acompañarles en estas experiencias de nuevas parejas, de salir, de ayudarles a saber quiénes son sus verdaderos amigos, qué quieren ser profesionalmente. Supone un momento muy especial el ver cómo van formando sus opiniones sobre el mundo y la nueva forma de comunicarse con ellos, más de adulto a adulto.

«LO PRIMERO QUE VALORAN ES LA OPINIÓN DE LOS AMIGOS, PERO SIEMPRE INTERIORIZAN LOS MENSAJES DE LOS PADRES»

—Si, pero la mayoría de las veces, la opinión de los padres suele ser rechazada por los jóvenes.

—Lo primero que valoran es la opinión de los amigos. La de los padres la rechazan un poco por su edad y su forma de ser pero, en el fondo, les queda interiorizada. Con el tiempo recuerdan «mi padre siempre me decía esto, lo otro...», a pesar de que ahora digan «mis amigos saben más, tú no te enteras de nada». Al final, para definirse como adultos empiezan manifestando un rechazo de lo que ya conocen y se acercan más a su grupo. Pero, [¿se olvidan de lo que los padres les dicen? ¡Nooo!](#), pero hacen como un paréntesis. Los hijos no se olvidan nunca de lo que les decimos, el mensaje permanece ahí, silencioso, pero luego es lo que más fuerza tiene cuando pasa el tiempo.

—¿Por qué parece que están siempre enfadados y con los amigos felices? ¿Es todo efecto de las hormonas?

—Hay parte de hormonas y algo de rechazo a todo lo que venga impuesto, a las exigencias, los esfuerzos. Los padres se pasan el día diciéndoles «recoge la habitación, saca la basura, deja ya el móvil, no puedes llegar más tarde de tal hora...». Tienen la sensación de que los padres les hacen la vida imposible. Aún así, entran en una contradicción importantísima porque, a pesar de sentirse agobiados, también demandan que los padres estén pendientes de ellos. Todavía no son adultos ni responsables y necesitan que les digas «no vas a esta fiesta, pero podrás venir a dormir con un amigo a casa». [Se pondrán hechos un basilisco](#), pero si el padre no hace eso, a ellos le dará la sensación de que sus padres no se preocupan y perderán su propia estabilidad. Las normas y los límites tienen que estar presentes, aunque no los acepten, griten, contesten mal... Alguien les tiene que marcar lo que pueden o no hacer. Ellos aún no son capaces de saberlo.

«LA CLAVE ES NEGOCIAR Y SUPERVIOSAR MÁS QUE PROHIBIR Y ACOMPAÑAR»

—Los padres que no se lo hayan preocupado por mejorar la relación con sus hijos antes lo tendrán más difícil después.

—Si el hijo no ha tenido hábitos ni responsabilidades, le falta la base, y en la adolescencia se verán las consecuencias. Eso significa que hay que hacer un trabajo y que la clave es negociar, supervisar, más que prohibir y acompañar. En ocasiones, esto se empieza a hacer a los 14 años, cuando en realidad se debe empezar desde que el

niño nace. También es verdad que muchos padres que [son muy eficaces en la educación durante la infancia](#), posteriormente no saben cambiar el chip y se vuelven ineficaces. Es más frecuente de lo que parece.

—¿Cuál es ese chip?

—Tengo que negociar, que ceder, entender que no responde a las expectativas que yo esperaba, que no es tan trabajador, no es capaz de estar horas estudiando, me dice que viene a las 10 y aparece a las 12, ya no puedo controlar el comportamiento de mi hijo como antes... Además, a los hijos ya no les vale «esto es así porque lo digo yo y ya está».

—¿Por qué la adolescencia llega a edades cada vez más tempranas?

—Porque tienen acceso a muchas más cosas y mucho antes. Hay chicos que hacen cosas con 13 años, cuando las generaciones anteriores lo hacían con 15. Las nuevas tecnologías han influido mucho puesto que facilitan muchas experiencias. Son más listos, están más estimulados y uno de los riesgos es que [también llega antes la tentación de consumir alcohol y drogas](#). Eso sí es un problema que hay que retrasarlo.

—¿Complicado, no?

—Sí, porque todo está más a mano. Cada joven se enfrentará al alcohol y las drogas en función de sus características personales y las normas y límites que haya tenido en casa. Lo que deben tener muy claro los padres es que la prohibición no sirve de nada.

—¿No deben prohibir los padres en la adolescencia?

—Sí, pero sólo cuatro cosas. No más.

—¿Sólo cuatro cosas?

—Sí, porque si desde que se levanta le decimos: "no has desayunado, no has arreglado la habitación, [no has apagado el ordenador, no estés todo el tiempo con el móvil...](#)" solo les decimos cosas negativas. Por eso tienen esa imagen de los padres de todo el día diciendo no, no, no. Si además, le digo «está prohibido tomar alcohol», ¿de qué sirve? No se le puede controlar permanentemente. Si le digo «prohibido ir con tal amigo», tendrá más ganas de ir con él. Hay que trabajar con ellos primero la negociación. Si no ha cubierto sus responsabilidades del día a día (estudio, tareas de casa...) se le dice que no puede salir porque no ha realizado ningún esfuerzo, no se lo ha ganado. No saldrá y tampoco beberá. Hay que inculcarle las conductas de responsabilidad.

«LOS PADRES TIENEN MUCHO MIEDO PORQUE NO PUEDEN ESTAR VIENDO TODO LO QUE HACE SU HIJO»

—¿Es una época de gran frustración para los padres?

—De mucho miedo porque se dan cuenta de que han perdido el control sobre su hijo, ya no están delante de él para ver qué hace en cada momento. Hay que dejarle para que

sea él el que decida, y eso da mucho miedo. La primera vez que salen solos es una tortura para los padres. Deben ser conscientes de que un hijo no es una propiedad y hay que dejarle volar. La adolescencia es el momento en el que hay que empezar a dejar que se vaya poquito a poco. Es el paso a la edad adulta.

—¿Cuándo se debe dar el paso de que salga solo?

—Lo importante es trabajarse el previo a la fiesta. [Primero debe haber bajado él solo y subido a su hora de jugar con los amigos en la urbanización](#), después por el barrio, más tarde se le puede acompañar a un lugar más alejado y dejar que vuelva solo. Si encima hace las tareas de casa, ya no hay excusas para no dejarle ir. Hay que darles esa responsabilidad. No basta con decir «tú no vas». Hay que decir «tú no vas hasta que me demuestres que haces esto y lo otro». El potencial de los padres es que ellos son la autoridad.

—¿Cuáles son los principales problemas que plantean los padres sobre los adolescentes?

—La comunicación, cómo me habla, qué poco me cuenta, está encerrado, dificultades relacionadas con la salida los primeros contactos con las drogas, el alcohol, el sexo.

—Un día llega la gran sorpresa: hay un preservativo en su bolsillo del pantalón. ¿Cómo reaccionar?

—Si no lo han hecho antes, [los padres deben tener la gran conversación con su hijo](#). Es muy importante normalizar el tema. Entre los 15 y 16 se inician en las relaciones sexuales y es seguro que o ya las ha tenido o las tendrá. Hay muchos padres que, incluso, facilitan métodos anticonceptivos para evitar problemas posteriores. Lo que es fundamental es asociar las relaciones sexuales a valores como el cariño porque se necesita ser más adulto para entenderlo. También hay que explicarle que no debe hacer lo que no quiera y, cuando lo haga, debe existir una relación de afectividad. Es importante que lo asocien a este valor del amor.

ABC Madrid

<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20151006/abci-entrevista-rocio-ramos-201411241621.html>