Disciplina con amor para adolescentes

Guía para llevarte bien con tu adolescente

Para padres y maestros

Rosa Barocio

PAX

Índice

Introducción 11

Capítulo 1. "¡Socorro! ¡Me cambiaron a mi hija!" 17
El proceso de individuación 18
De la concepción a la infancia 19
El niño entre los dos y los tres años 20
El niño a los siete años 20
El cambio de los nueve años 21
¿Se puede apurar la adolescencia? 22
La pubertad 24
Influencia del temperamento 26
El hijo apresurado 27
El hijo sin prisa 28
Padres que abandonan 30
Padres sobreprotectores 33
Ser y pertenecer 36
Los padres en el proceso de pertenecer de los hijos 39
La paradoja de ser y pertenecer 42
Las mujeres y el hecho de pertenecer 43
Los hombres y el hecho de pertenecer 45
Ser y pertenecer en la familia 48
Conclusión 49

CAPÍTULO 2. "¿Qué me está pasando? ¡No reconozco mi cuerpo!" 51
Cambios físicos en la adolescencia 51
Las expectativas de los padres 55
El padre como representante del mundo masculino 56
La madre como representante del mundo femenino 57
Mi hijo siempre está cansado 59
Ayudas positivas. 61

CAPÍTULO 3. "¡Bájenme de esta montaña rusa!" 67
Cambios emocionales y mentales en el adolescente 67
El adolescente está estresado 69
El estrés es contagioso 71
Cuando el estrés se convierte en crisis 72
"A veces quiero ser adulto, pero otras veces quiero seguir siendo niño" 74
"Mi mundo es blanco o negro" 76
"¡Me encanta el drama!" 78
Cambios mentales en el adolescente 81
Ayudas positivas 84
Reaccionar vs. responder 88

CAPÍTULO 4. "¡Me sacas de quicio, hijo!" 93
Cómo manejar nuestro enojo 93
El enojo como emoción humana 94
¿Podemos controlar todo lo que nos molesta? 96
Lo que sí podemos cambiar 98
Podemos disminuir nuestro estrés 98
Ayudas positivas para liberar el estrés 99
Ayudas adicionales 102
El inseparable compañero de nuestro enojo: nuestros pensamientos 102
El villano: nuestros pensamientos detonadores 103

Características de los pensamientos detonadores 104
Los pensamientos liberadores 105
Cuidado con los "siempres" y "nuncas" 108
Qué hacer si ya nos enojamos 109
Manejo adecuado del enojo 110

CAPÍTULO 5. "¡Auxilio, mi adolescente está enojado!" 125
Cómo manejar el enojo del adolescente 125

CAPÍTULO 6. "Aquí déjame. No quiero que me vean llegar con mi padre" 139
La necesidad del adolescente de pertenecer 139
La vestimenta 139
Su lenguaje 142
Su privacidad: su espacio 143
"No aguanto a mi hermano" 146
El diario 147
El teléfono, el celular y el chateo por internet 148
Ayudas positivas 150

CAPÍTULO 7. "Crecer significa responsabilizarte de tu vida" 157
Cómo poner límites y crear responsabilidad 157
Ser buenos educadores quiere decir que le damos al hijo la responsabilidad que puede ir manejando conforme madura 159
Actitudes que no crean responsabilidad 159
Actitudes que crean responsabilidad 160
Consecuencias vs. castigos 163
Los enemigos de la responsabilidad 171
El fracaso y el dolor 172
El adolescente y el trabajo 174
El eterno adolescente 176

CAPÍTULO 8. Las adicciones en la adolescencia: su significado y prevención 179
El adolescente explora el mundo adulto 179
Cuando la exploración se convierte en adicción 181
La raíz de las adicciones 187
Qué hacer cuando hay adicciones 189
La mejor ayuda que podemos ofrecer 191
Sugerencias para prevenir las adicciones 192
Mantengan su miedo a raya 195

CAPÍTULO 9. Veinte cosas de los adultos que más molestan y que más gustan a los adolescentes 199
Las veinte cosas de los adultos que más molestan a los adolescentes 199
Las veinte cosas de los adultos que más gustan a los adolescentes 216

CAPÍTULO 10. Alas para volar: los sueños del adolescente 223
Hagamos memoria 223
¿Qué pasó con nuestros sueños? 224
Ayudas positivas 226
No hay sueños imposibles, solo mentes limitadas 227

Conclusión 231
Compendio de afirmaciones 235
Bibliografía 237

"¿Qué me está pasando? ¡No reconozco mi cuerpo!"

Cambios físicos en la adolescencia

Imaginemos por un momento a una chica de 12 años que observa su cuerpo frente al espejo y se pregunta:

> "¿Cómo iré a quedar? Me crecerán los senos como a mi tía Berta, o me quedaré plana como mi madre?"

O al joven que al bañarse piensa:

> "Está bien que ya no me confundan con mi hermana por teléfono, pero ¿qué son estas cosas horribles, estos barros que me están saliendo en la cara?"

O al muchacho que reflexiona rumbo al gimnasio:

> "Dice mi amigo Pedro que si me cuelgo de la barra en el gimnasio puedo crecer varios centímetros. No quiero ser chaparro como mi padre."

Vivir en la incertidumbre de cómo finalmente quedará nuestro cuerpo ¡debe ser muy inquietante! Y más en una época en la que se le da tanta importancia al físico y la vanidad ha dejado de ser defecto para convertirse en cualidad. La publicidad, que nos muestra constantemente a mujeres y hombres con figuras y

caras perfectas, nos crea la ilusión, no solo de que es posible parecernos a ellos, sino de que es nuestra obligación. Esta influencia toca a todas las edades, pues envejecer se ha convertido en algo bochornoso que hay que tratar de evitar. Pero para el niño que empieza a transformarse en adolescente, esta presión a veces resulta abrumadora.

En qué momento empezó a ser tan importante nuestra apariencia física, no lo sé. Pero ciertamente el amor a lo bello, a lo estético, siempre ha existido. Sin embargo, en las últimas décadas estos parámetros de belleza se han ido condicionando por la mercadotecnia. Hace 30 años las adolescentes delgadas eran rechazadas y consideradas como mal alimentadas y "feas", mientras que ahora, entre más delgadas sean, más atractivas y deseables nos parecen.

Pero, ¿cuándo empezamos a confundir la apariencia con la esencia de las personas? ¿Cuándo empezó a ser más importante la primera? Como quien recibe un regalo y encuentra más atrayente la envoltura que el contenido, les transmitimos a nuestros hijos, muchas veces sin palabras, que lo más importante es su físico y que lo demás es solo una añadidura. Que si no son atractivos, no valen. Cuando una sociedad como la nuestra tiene problemas graves de anorexia, bulimia y obesidad –todos problemas de comer–, tenemos que preguntarnos por qué. Dejar de nutrir, o alimentar de más nuestro cuerpo es, por supuesto, representativo de lo que ocurre a nivel emocional. La ansiedad y el miedo a no sentirnos queridos o aceptados se manifiesta en esas compulsiones, y algunos, al comer, tratan de compensar esas carencias emocionales.

> "Mi hija Sonia es muy linda. Tiene 14 años y está en pleno desarrollo. A pesar de que constantemente le digo lo hermosa que es y cuánto la queremos, ella se siente fea e inadecuada. Insiste en que es una desgracia que hubiera heredado la nariz de su padre, que

> es demasiado larga, que su pelo es demasiado rizado, que no tiene suficiente cintura, que sus pies están muy grandes… en fin, nada de su persona le parece gustar. Se está continuamente comparando con otra de sus compañeras y nunca parece contenta. Estoy asustada porque de regalo de 15 años ¡quiere cirugía!"

Como el atleta que trata de cargar más de lo que su cuerpo está preparado para soportar, nuestros hijos se pueden doblar bajo el peso de las exigencias y expectativas de nuestra sociedad. El que tengamos que conformarnos a la estrecha idea de belleza de un grupo reducido de diseñadores y publicistas, cancela la posibilidad de que un elevado porcentaje de la población logre identificarse. Si las mujeres deben ser altas, delgadas, pero con senos bien formados y sin caderas pronunciadas, con facciones angulosas pero sin imperfecciones ni arrugas, entonces la mayoría de las mujeres latinas ¡quedan eliminadas! ¿Y qué decir de los hombres que deben ser altos, musculosos, bien parecidos y muy varoniles?

El problema es que esta influencia es muy fuerte, aunque la manera en que se va infiltrando es muy sutil. Estamos tan apurados con nuestras vidas aceleradas que no nos tomamos el tiempo para detenernos y revisar lo que la publicidad nos está, día con día, procurando. Como al bebé que distraemos para meterle en la boca una cucharada de puré de espinacas –que sabemos que odia–, los medios de comunicación nos alimentan, mientras corremos para llegar a tiempo a nuestra siguiente cita, con imágenes de seres "perfectos" pero inexistentes: aparecen en los anuncios, comerciales, programas, películas del cine y la televisión, mientras distraídamente tratamos de entretenernos y descansar de nuestros problemas cotidianos. Hollywood se ha encargado de que sus actrices amanezcan siempre sonrientes, peinadas, con el maquillaje impecable y seguramente con un aliento mentolado.

Esto me recuerda a una tía que me recomendó, cuando me iba a casar, que me acostara en la noche siempre sin quitarme el maquillaje para que mi esposo nunca me viera despintada.

"¡Bájenme de esta montaña rusa!"

Cambios emocionales y mentales en el adolescente

Los cambios físicos siempre van acompañados de cambios emocionales, pues las hormonas, al mismo tiempo que transforman el cuerpo del joven, alteran y cambian su estado emocional. Por lo tanto, hacer esta diferenciación es un tanto artificial. Pero podemos resumir el estado emocional del adolescente en pocas palabras: "Es como un viaje en un carrito de la montaña rusa en un parque de diversiones." Es decir:

> Cuando el carro va de subida y sentimos aprensión, nos preguntamos asustados: "¿Por qué me subí si estaba mejor en tierra? ¡Ay, qué horror!, mejor me quiero bajar. Tengo mieeedo... ¡bájenme de aquí!".
>
> Cuando llegamos a la cima, sentimos la descarga de adrenalina al mirar con terror la bajada. Nos aferramos al asiento y gritamos con desesperación: ¡¡¡Aaay!!!
>
> Una vez que hemos descendido, nos damos cuenta de que hemos sobrevivido y recuperamos nuestro aliento. Suspiramos con alivio, miramos divertidos alrededor y sonreímos confiados.
>
> Entonces fanfarroneamos: "Si no fue nada, ni sentí tanto miedo; lo volvería a hacer en cualquier momento."

¿Les recuerda al adolescente? Quiere crecer y ser adulto un momento, y al siguiente prefiere seguir siendo niño. Un rato está tranquilo y contento, seguro y arrogante. Se las sabe "de todas,

todas". Como leí en un letrero en la defensa de un automóvil: *¿Por qué no nos llegan todos los problemas de la vida a los 18 años, cuando lo sabemos todo?*[1]

Pero de ese estado puede pasar a sentirse malhumorado, frustrado o furioso. Se molesta por algo que para sus padres carece de importancia y azota enojado la puerta. En estos momentos ni él mismo se aguanta. Puede permanecer entonces varias horas encerrado en su recámara, pero cuando sale, parecería como si el episodio anterior nunca hubiera ocurrido.

O sea que, de ser lindos y encantadores, pasan a ser groseros e irrespetuosos, todo en cuestión de segundos. Pueden, por un lado, molestar a los hermanos o burlarse de los demás pero, por el otro, ser sumamente sensibles ante los comentarios que se hagan de ellos.

> "¿Por qué llora Marina?", pregunta la madre. "No sé, llora por todo", contesta la hermana, "ya le dije que la vamos a llamar María Magdalena."

Pero si pensamos en las descargas hormonales que está recibiendo el cuerpo del adolescente para transformarse, podremos comprender y sentir compasión por esos altibajos que está padeciendo. Como explica Steve Biddulph en su libro *Raising Boys*, el nivel de testosterona en los varones empieza a elevarse marcadamente entre los 11 y los 13 años, y llega a su clímax a los 14 años. Esta hormona puede aumentar hasta en 800% de cuando era un infante, y es la responsable del crecimiento repentino de sus extremidades, del vello, del aumento de la masa muscular, del acné, de la excitación sexual, del cambio de voz y de una inquietud generalizada. A nivel mental lo hace sentirse medio adormilado y desorganizado;

[1] Tomado de Bob Phillips, *The World's All Time Best Collection of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva York, 1996, p. 297.

y a nivel emocional lo vuelve agresivo y competitivo, con deseos de dominar. ¡Y nosotros queremos que sea bien portado y estudie!

En esta etapa, los adolescentes varones forman pandillas como un medio para sobrevivir, porque necesitan orden, seguridad y un sentido de pertenencia. Por eso Steve Biddulph afirma que es muy importante que tengan, en la escuela, la guía de un adulto responsable, que sepa tratarlos. Cuando dicho maestro "toma las riendas", sin ser autoritario, abusivo o amenazante, sino justo y amable, el joven se relaja, pues sabe quién está a cargo, conoce las reglas y confía en que serán cumplidas. En pocas palabras, el adolescente necesita orden y estructura para que el nivel de testosterona baje y pueda aprender. Porque si, por el contrario, el joven está en un ambiente violento o amenazante, los niveles de estrés se elevarán, al igual que la testosterona, y no podrá concentrarse para estudiar.

El adolescente está estresado

La vida es cambio, y nuestra tarea es responder y adaptarnos a esas constantes transformaciones. Gracias a que nada está estático, tenemos la posibilidad de aprender y crecer. De lo contrario, estaríamos aletargados y entumecidos por nuestra pasividad. El cambio nos despierta y nos empuja a la actividad, pues nos invita a participar una y otra vez con nuestra creatividad. La vida siempre está dándonos nuevas y mejores oportunidades; ella ofrece y a nosotros nos corresponde recibir y responder.

Pero cuando esos cambios parecen llegarnos demasiado rápido y tememos no poder responder adecuadamente, nos estresamos. Un poco de estrés nos moviliza, pero mucho estrés, por el contrario, nos puede paralizar. De la misma manera que un mineral en pequeñas dosis resulta indispensable para la salud de nuestros cuerpos, en cantidades mayores intoxica y enferma.

Cuando estamos estresados, porque nos sentimos abrumados ante la necesidad de responder a tantas exigencias, nos vemos obli-

gados a enfocar gran parte de nuestra energía en nosotros mismos. Es decir, para sobrevivir cuando estamos estresados necesitamos volvernos egocéntricos, porque tenemos una cantidad limitada de energía. Por eso, cuando estamos con una persona estresada, vemos que se le dificulta ponernos atención y le cuesta trabajo escucharnos, nos da la impresión de estar en su propio mundo. Me gusta imaginarme que está envuelta en un capullo de estrés.

Si pensamos ahora en el adolescente, comprenderemos por qué todo lo que le sucede le parece ser siempre más importante que lo que le ocurre a los demás. De pequeño también era egocéntrico, pero por razones distintas; aún no comprendía que otras personas podían pensar y sentir como él. El niño pequeño no puede compartir porque no entiende que otras personas tienen necesidades como las suyas. Pero a partir de los cinco o seis años empieza a convertirse en un ser social y a tomar a otros en cuenta. Su mundo se amplía y entiende que tiene que esperar y compartir.

Pero al llegar la adolescencia parece como si hubiera habido un retroceso; nuevamente el joven se torna egocéntrico, aunque esta vez por motivos distintos. Está ingresando a un mundo nuevo y se siente inseguro y presionado. No sabe si podrá responder adecuadamente ante las expectativas de los adultos y, por lo tanto, llega a sentir:

Confusión

"No me reconozco en este cuerpo. ¿Qué me está sucediendo?"

Ansiedad y preocupación

"¿Cómo iré a quedar? ¿Seré lo suficientemente atractiva(o) para el sexo opuesto? ¿Les gusto a mis padres? ¿Soy como esperaban?"

Vulnerabilidad

"Todos se dan cuenta de mis defectos y mi inseguridad. No sé como defenderme."

"¡Auxilio, mi adolescente está enojado!"

Cómo manejar el enojo del adolescente

> "¿Cómo se te ocurre patear a tu hermano en el estómago?", le pregunta indignado el padre.
>
> "No es mi culpa, ¿para qué se voltea?", le contesta el hijo.[1]

En el capítulo anterior revisamos qué hacer cuando nos enojamos con nuestro adolescente. Pero, ¿qué pasa cuando son ellos los que se enojan? Si tu hijo ya es un adolescente, estarás de acuerdo conmigo en que ¡nada puede ser más agotador que enfrentarlo enojado!

> Un adolescente discute enojado con su madre, cuando interviene el padre tratando de calmarlo: "Pero Salvador, ¡es tu madre!"
>
> "¡Y yo qué culpa tengo de que tú la hayas escogido!", le contesta el hijo furioso.

Examinemos los mismos siete pasos, pero ahora en relación con el enojo del adolescente.

1. Reconozco su enojo

Es de gran ayuda decir en voz alta: "Me parece que te sientes

[1] Bob Phillips, *The Best Ever Book of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva Jersey, 1998, p. 132.

enojado". O preguntar: "¿Te sientes enojado?" Tal vez piensen que esto es obvio para los dos pero, al decirlo en voz alta, ambos están tomando conciencia de que hay peligro de que el enojo escale y terminen agrediéndose.

Eviten decirle: "¡Estás enojado!", pues el adolescente puede sentirlo como una agresión y, en vez de mejorar, empeora la situación. "¡A mí no me vas a decir cómo estoy!"

2. Valido su enojo

Inmediatamente después validamos la emoción, porque recuerden que enojarse se vale. Todos tenemos derecho a enfadarnos y con esto podemos empatizar con nuestro hijo.

- "Entiendo que eso te enoje."
- "Comprendo tu enfado."
- "Sé que te enoja mucho que tu hermana tome tus cosas."

Eviten comentarios como:

- "¿Por qué te enojas?"
- "No es para tanto, no te enfades."
- "No exageres, no te molestes."

Si no lo hacemos, el mensaje que le damos al hijo es que no está bien que se enoje o que está mal por enojarse. El joven de temperamento colérico, que tiende a enfadarse con más facilidad y mayor intensidad, puede razonar:

> "Yo debo de estar mal, pues me dicen que no tengo por qué enojarme, pero la verdad es que sí estoy enojado."

3. Lo ayudo a soltar su enojo sin lastimar y, si es necesario, pongo un límite a su comportamiento.

"Aquí déjame. No quiero que me vean llegar con mi padre"

La necesidad del adolescente de pertenecer

Recuerdo lo asombrado que estaba mi esposo la primera vez que nuestro hijo adolescente le pidió que parara el automóvil una cuadra antes de llegar a la fiesta. Pensé: "¿Qué pasó con el muchacho que nos veía con ojos de admiración?". Pues que está en otro momento de su desarrollo y ahora le importa mucho lo que piensan sus amigos. Los padres seguimos teniendo nuestro lugar, pero hemos pasado a ocupar un segundo plano. Parecería como si ahora estuviera ingresando en el "club de los adolescentes" y tiene que conformarse con todas sus reglas, y los padres de alguna manera le estorbamos.

> "Acabo de regresar de un viaje de placer", le comenta sonriendo un adolescente a otro, "vengo de dejar a mis padres en el aeropuerto."[1]

Comencemos revisando lo cánones de este "club" del cual quiere ser parte.

La vestimenta

Una de las señales claras de que nuestro hijo está entrando a la adolescencia es que se quiere vestir de una manera muy origi-

[1] Adaptado de Henry Youngman en Judy Brown, *It's a Man's World*, Barnes and Noble Books, Nueva York, 2005, p. 198.

nal, como si buscara expresar su individualidad a través de su atuendo. Cada generación de adolescentes ha tratado de marcar su lugar buscando formas de llamar la atención a través de lo extraño e insólito de su manera de vestir. Y con cada generación los padres no dejan de azorarse y criticarlos.

> "¿Así piensas salir? Van a creer que estás loco o te van a dar una limosna, pero allá tú", le dice el padre al adolescente que se dispone a ir con sus amigos con unos jeans rotos.

Pero también es increíble nuestro poder de adaptación. Pues aunque nos impacta cada generación con sus nuevas "creaciones", lo que hizo la anterior ha dejado de impresionarnos. Así que, de tanto verlos, nos vamos acostumbrando, y lo que nos parecía extravagante se vuelve "normal". Pero si nuestro hijo no nos impacta con la originalidad de su arreglo, estaría fallando en su propósito. Porque para él es muy importante ser lo más diferente posible a nosotros. En esa búsqueda de identidad razona:

> "No sé quién soy, ni qué quiero, ni a dónde voy; lo único que tengo claro es que no soy mis padres."

Y la manera más clara de expresar esto es a través de su apariencia. Así que, cuando vean a su hijo salir disfrazado a la calle, repítanse:

> "Mi hijo está expresando su individualidad, su originalidad. Claramente es muy diferente de mí."

Y si se están sintiendo muy avergonzados agreguen:

> "Él es él, yo soy yo. Él es él, yo soy yo. Él es él, yo soy yo."