

Aunque tenga púas, quiéreme

Los adolescentes necesitan sentir el amor incondicional de sus padres

«Me siento tan fuera de lugar, tan inferior, tan mediocre. Me fijo en los que me rodean y los estudio: la gente, las fotos de las revistas, los actores, todo el mundo. Y voy apuntando mentalmente todas las cualidades que me gustaría tener. En cada persona observo algo que yo no tengo y me torturo por ello. La inseguridad me ha convertido en una persona deprimida y sin esperanza. Tengo sobrepeso. Mi pelo es un desastre. Mis cejas son distintas entre sí. Mis pestañas crecen en todas direcciones. Mi nariz es grande. Incluso mi madre admitiría esto último, porque tiene la misma nariz, aunque la suya no está tan mal». El que así habla es un adolescente cualquiera, que con toda probabilidad además de los inevitables cambios físicos ha sufrido importantes cambios psicológicos. De ser un niño alegre y cariñoso puede que se haya convertido en un joven arisco, malhumorado, inseguro, que no sabe lo que quiere. Antes, a su paso, iba provocando sonrisas. Ahora solo ve adultos tensos ante su presencia, que siempre le llevan la contraria y le intentan dar consejos: «Te estás metiendo en problemas», «Deberías estudiar más», «Luego no digas que no te avisé», «¿De verdad piensas salir a la calle con esa pinta?», «Si me vuelves a contestas de ese modo te echaré de clase», «¿No te das cuenta de que por ese camino no vas a ninguna parte?». Ante este panorama ha decidido encerrarse en sí mismo y cubrirse de pinchos, como un erizo. A ver si así lo dejan en paz. «¡Atrévete a acercarte!», es su mensaje.

Pero si eres su padre o su madre deberías hacerlo: acercarte, intentar escucharle, empatizar, hablar con él, tener paciencia, mirarle, abrazarle y besarle. Aunque parezca que no le gusta tu proximidad. Hay estrategias para conseguirlo y los resultados merecen la pena. Lo explican muy bien Brad Wilcox y Jerrick Robbins en el libro



PATRIK TSHUDIN

Algunos adolescentes deciden encerrarse en sí mismos y cubrirse de pinchos para que los dejen en paz

Cómo abrazar a un erizo. 12 claves para conectar de forma positiva con los adolescentes, publicado por la editorial Urano. Igual que los erizos utilizan púas para defenderse, los jóvenes pueden recurrir a un atuendo agresivo, a una conducta provocadora o a una actitud vital de apatía total para ocultar su inseguridad y protegerse de los miedos que no saben cómo enfrentar. Los dos autores de este libro juegan a presentar al adolescente como un erizo y desarrollan sus ideas a partir de tres reglas básicas de acercamiento:

Regla 1. No use guantes. Deje que se familiarice con su presencia. Esta norma significa mejorar la comunicación entre padres e hijos derribando muros, descubriendo las necesidades no expresadas, pasando tiempo juntos y manteniendo límites con firmeza.

Regla 2. Tómese su tiempo. Deje que se

relaje. Si se hace una bola y saca las púas, mantenga la calma y sea paciente. Se trata de hablar con él de lo que significa hacerse mayor, de ayudarlo a enfrentarse a sus miedos y de demostrarle que de los fracasos también se aprende.

Regla 3. Con ambas manos, levántelo por la barriga, por ahí no hay púas. Déjelo que le explore y vaya ganando confianza en su entorno y en sí mismo. La autoestima, los hábitos saludables y las relaciones sociales son las tres variables clave que se desarrollan en esta tercera parte.

A partir de aquí, mucha paciencia y mucho amor incondicional. Eso sí, no hay reglas infalibles: al igual que no hay dos erizos iguales, no hay dos adolescentes iguales.

> Ana T. Jack
anatjack@edu.xunta.es

□ **TEMA DEL MES:** La etapa de la adolescencia.

□ **ETAPA:** Educación secundaria.

□ **LA FRASE:** «La adolescencia es una etapa privilegiada en la que el cerebro se rediseña por completo. Los padres tienen tres grandes recursos para ayudar en ese proceso: el cariño, la exigencia y la comunicación» (José Antonio Marina).

□ **COMPORTAMIENTOS QUE SE DEBEN EVITAR:** Alejarse física y psicológicamente de los hijos en el momento en el que llegan a la adolescencia.

□ **ALGUNAS CLAVES:** El sentido del humor es una herramienta muy valiosa para mejorar la comunicación, para rebajar el nivel de estrés y para resolver conflictos sin que pasen factura emocional a toda la familia.

□ **PARA SABER MÁS:** «Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales». Save the Children (goo.gl/Dd-jxGT)

Claves para conectar con un adolescente

1. **Dedícale tiempo.** Hay que buscar momentos para interactuar, compartir tareas cotidianas, charlas, aficiones... y mostrar interés por sus preocupaciones o miedos.

2. **Quiérello y díselo.** Aunque parezca que se va a reír de ti, incluso aunque lo haga, díselo sin cortarte: «Te quiero muchísimo», «Me encanta cómo eres», «Que sepas que siempre te apoyaré en

todo lo que necesites».

3. **Abrázalo, bésalo.** El contacto físico es una necesidad básica para el ser humano a lo largo de toda la vida, no solo en la infancia. Así que no dejes de darle mimos porque mida más que tú. Eso sí, no hace falta hacerlo delante de todos sus amigos.

4. **Escucha lo que siente y piensa.**

Muestra interés por lo que te cuenta, mírale a los ojos, respóndele. No lo juzgues demasiado rápido: deja que exprese sus emociones y que se sienta libre para contar lo que le apetezca.

5. **Practica la empatía.** Nadie mejor que tú conoce a tu hijo. Aprende a leer las claves emocionales de sus diferentes estados de ánimo y ayúdalo a expresar cómo se siente. Enfado, rabia,

frustración, miedo, alegría, excitación... Todas las emociones tienen su sitio.

6. **Sé firme con los límites.** Fortalecer el vínculo afectivo y mostrarse comprensivo no significa ser blando ni permisivo con los límites educativos. Al revés, estas líneas invisibles los orientan sobre cómo deben comportarse y les ofrecen la seguridad que necesitan para crecer en un ambiente de ternura y firmeza.



Castro British School
www.castrointernational.school.uk

Coruña British School
www.corunabritishschool.com