¡La adolescencia se termina!

Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas

Dr. Antonio Ríos

Plataforma Actual

Claves para entender su comportamiento y acompañarlos en esta etapa de contradicciones

¡La adolescencia se termina!

Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas

Dr. Antonio Ríos

Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: abril de 2022

© Antonio Ríos, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-77-5

Diseño y realización de cubierta:
Grafime

Fotocomposición:
Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

Índice

Introducción

1. Tranquilo, tranquila... ¡Esto es normal y se termina!

2. Ni ellos mismos se entienden

3. No entres al cuerpo a cuerpo

4. No te vuelvas «loco» porque no entiendas nada

5. Sí que puedes comunicarte con tu hijo adolescente

6. Negocia, negocia, negocia... siempre que sea posible

7. De nada sirve compararlo con tu adolescencia

8. Sus amigos, sus amigas... su tesoro

9. No te expongas mucho a la presencia de tu adolescente

10. Sus responsabilidades en el punto de mira

11. Eres quien más lo quiere, quien más le amarga la vida, y no puedes ser su amigo

12. Tú, padre o madre, eres lo mejor que tiene tu hijo, aunque no te lo creas

Agradecimientos

Bibliografía

A mi madre Teresa, que me dio la vida y me enseñó a vivirla y disfrutarla.

A Edu, con quien la comparto y la disfruto.

Introducción

Si tú eres de esos padres que se asombran cuando su hijo comienza a cambiar y los mira con cara de: «¡¡Qué asco!!»…

Si tú eres de esos padres que se desaniman porque su entrañable niñito ya no les cuenta nada de su vida y se aísla en su habitación, sin compartir con ellos apenas algunos minutos en el día…

Si tú eres de esos padres que ya no disfrutan de un viaje con su hijo adolescente porque se queja de todo ¡¡y les da el viaje!!…

Si tú eres de esos padres que creen que su hijo adolescente ya no los quiere, que ya no le importan, que ya no disfruta con su presencia…

Si tú eres de esos padres a los que su hijo les dice que no vayan a verlo a ningún evento deportivo o cultural en el que él participe…

Si tú eres de esos padres que se quedan perplejos cuando comparan la adolescencia de su hijo con la suya y se dicen: «¡¡Si a tu edad yo le hubiera dicho eso a mi padre o a mi madre, madre mía lo que me hubiera pasado!!»…

Si tú eres de esos padres que creen que lo que para ellos es lógico, obvio, evidente, claro y nítido lo ha de ser también para su hijo adolescente…

Si tú eres de esos padres que cree que ya no se pueden comunicar con su hijo adolescente y, si lo intentan, supone un conflicto lleno de «caras de asco»…

Si tú eres de esos padres que entran fácilmente al «cuerpo a cuerpo» con su hijo adolescente, agotando la poca energía que les queda después de todo el día.

Si tú eres de esos padres que están repitiendo constantemente normas, tareas domésticas, recordatorios escolares, etcétera, a su hijo, que les dice: «Qué pesado… ¡¡Ya voy!!»…

Si tú eres de esos padres que se quedan «perplejos» cuando fuera de casa les hablan de su hijo adolescente como de un hijo educado, respetuoso, cariñoso, colaborador, cercano y con buena conversación…

Si tú eres de esos padres a quienes su hijo adolescente les dice: «Me amargas la vida», «En casa no soy feliz», «Cuando tenga dieciocho años me pienso ir de casa»…

Si tú eres de estos padres…

Has encontrado el libro que buscabas… Este libro es para ti.

Tienes ante ti un libro que puede ayudarte a saber, entender y comprender por qué se comporta así tu hijo adolescente. Un libro que puede ayudarte a aprender a

acompañarlo y a convivir con él en estos años complicados, llenos de contradicciones, que supone la etapa de la adolescencia.

Lo escrito en estas páginas está basado en la experiencia clínica y educativa de más de treinta años tratando, escuchando, compartiendo, disfrutando, alegrándome y, en muchos momentos, sufriendo con familias y adolescentes. Está elaborado desde un criterio práctico, fácil de entender y útil, que pueda servir a cualquier padre que se acerca o que ya está inmerso en la adolescencia de su hijo.

Te propongo muchas sugerencias, propuestas, criterios, pautas, orientaciones… Haz uso de ellas según te sean útiles y se adapten a tu realidad y a la de tu hijo adolescente. La adolescencia de cada hijo es diferente, cada cual tiene una personalidad y unas características que lo hacen único e irrepetible.

Todos los padres que ya han vivido la adolescencia de sus hijos saben que se pasa, que termina, que se supera y que se deja atrás como un recuerdo que te hace esbozar una sonrisa o una mirada de perplejidad. «Se terminó… ¡¡Menos mal!!», dicen con alegría y un resoplido de «¡¡por fin!!».

Ojalá estas páginas te ayuden a atravesar los cinco años de la adolescencia de tu hijo con buen ánimo y esperanza, y que te hagan creer que también tú lo superarás y con buena nota.

¡¡Mucho ánimo!!

1.
Tranquilo, tranquila… ¡Esto es normal y se termina!

Pocos padres os imagináis, o llegáis a visualizar, que vuestro niño encantador, feliz, contento, con ganas de jugar, que no para de hablaros, de contaros, que os busca para hacer cosas, que os mira y os escucha como su Superman o su Superwoman, que os tiene como su referencia, que se cree todo lo que le decís, que os hace caso y os dice con mucha frecuencia: «¡Cuánto te quiero, mamá/papá!»… va a cambiar, a transformarse, a metamorfosearse en «otro ser», en otro hijo que no reconocéis y que os lo cuestiona todo, que todo le molesta y de todo se queja, que no os escucha, que está en su mundo, en su habitación, que ya no quiere ir con vosotros a sitios donde antes le ilusionaba ir, que cuestiona vuestra comida (la cual le encantaba hasta hace unos meses), que os mira como diciéndoos: «¡Tú no te enteras!», «¡Tú de esto no sabes!», «¡Tú eres muy mayor (viejo) y no estás a lo que hay que estar!»… En definitiva, que tu niño tierno, cariñoso, amable y obediente se haya convertido en un ser

nuevo para ti, que te mire con cierto desprecio, como perdonándote la vida, y, sobre todo, con cara de asco.

> *«Ya no es mi hijo. ¿Qué ha ocurrido?», me preguntas.*
>
> *«¿Qué ha pasado? ¿Tiene algún problema?»*
>
> *«Venimos a tu consulta porque necesitamos que lo veas y nos digas qué le pasa.»*

Bienvenidos a la adolescencia… ¡Tranquilos! Todo esto es normal, y lo mejor de todo es que… ¡se acaba!

La adolescencia, según mi criterio, es la etapa más compleja de la vida humana. De todos los ciclos de la vida humana es el más difícil, el que más cambios sufre en un breve periodo de tiempo, en el que más alteraciones se dan y en el que más conflictos y dificultades se producen. También es muy desconcertante, no solamente para los padres y los educadores, sino también para los adolescentes. También ellos están sufriendo, están desconcertados y viven múltiples cambios en su cuerpo, en su mente, en sus sentidos, en sus relaciones con los otros, en su visión de la vida, en los esquemas y los criterios que hasta ahora habían contemplado… Todo cambia dentro de ellos.

«¿Qué es la adolescencia concretamente?», me preguntáis… En esencia, la adolescencia es un ciclo evolutivo. ¿Y eso qué significa? Pues un ciclo viene a ser una etapa, que tiene un principio y un final, y a lo largo de

ella suceden cosas. Comienza tras la infancia y luego le sigue la juventud, posteriormente viene la adultez y luego acontece la ancianidad. Entorno a los diez/once años aproximadamente va terminando la etapa de la infancia, para luego pasar ya a la preadolescencia y la adolescencia como un ciclo evolutivo, que viene a durar entre cinco y cinco años y medio, y termina al entrar en la primera juventud.

La adolescencia, un ciclo evolutivo

Por lo tanto, la buena noticia que os doy es que la adolescencia tiene un principio y un final. Y esto significa **que se termina, que sí, que se termina**. Tranquilos, esto se acaba.

> *Recuerdo en una conferencia que un señor, en ese mismo momento, al inicio de esta, cuando les estaba hablando sobre la adolescencia y que esta se terminaba, levantó la mano y me interpeló: «¿Me puedo marchar ya?».*
>
> *Yo, sorprendido, le pregunté: «¿Ya? ¿Por qué?... Si estamos al principio de la conferencia...». A lo cual el respetuoso señor me espetó: «Mire, D. Antonio, si usted me dice que se termina, a mí ya me da igual aguantar un año, que dos, que cinco, que seis, pero... ¡¡que se termine, por favor!!, que yo no puedo aguantar con mi hijo en casa muchos más años. ¡Gracias por decirme que esto se termina!». A lo que le acompañó una sonora carcajada por parte de los asistentes, junto a un aplauso solidario.*

Y los que ya tenéis hijos mayores, los que tenéis hijos de veinte, veintiuno o veintidós años ya lo habéis comprobado, ya veis que, con el paso de los años, van entrando en una

serenidad diferente, con otras características propias de la primera juventud, pero ya no es la adolescencia con los rasgos de los que vamos a hablar a lo largo de las páginas de este libro.

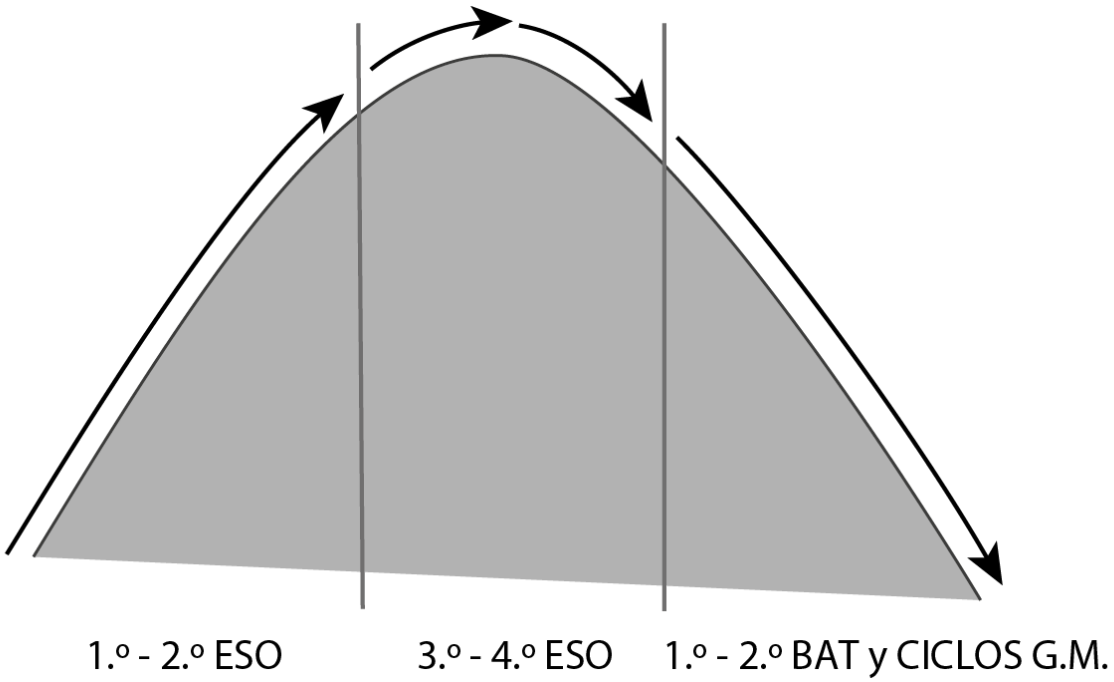
La adolescencia, en la mayoría de las ocasiones, la ves venir, intuyes que ya se está acercando esta nueva, divertida y problemática etapa. Suele comenzar tras un verano: comienza el nuevo curso y de pronto el niño, que había finalizado el curso anterior encantador, que te hablaba, te miraba con admiración, que hacía los deberes contigo, que te consultaba, que te tocaba, te ayudaba… se ha transformado. Ahora te mira de otra manera y desafía tus consejos y tus sugerencias. Ya no eres la persona idolatrada e idealizada que tenía durante la infancia. Ya no eres ni Superman ni Superwoman. Y, de pronto, solo encuentra defectos en tu persona.

> *Recuerdo, mientras sonrío, el comentario que me hizo un señor en una sesión en mi consulta cuando, hablando del comienzo de la adolescencia tras un verano, me dijo: «Antonio, ¿un verano? ¡Qué va! Ha sido de la noche a la mañana literalmente hablando; se acostó como una niña y se levantó mirándome como tú dices… ¡Todavía sigo desconcertado!».*
>
> *No pudimos más que sonreír juntos ante la realidad vivida por este paciente, echando intensidad a la «hoguera».*

¿Y cómo termina esta etapa? Pues también así, con diferentes conductas y actitudes que hacía cinco años no las veías, oías o contemplabas. Es decir, tu hijo empieza a ver normal el colaborar en casa alguna vez –no siempre, por supuesto–. Vuelve a gustarle la comida, a estar a gusto en casa, a que lo llamen los amigos y no salir corriendo a

ducharse, vestirse y pedirte dinero para salir… Incluso te dicen: «Hoy no salgo, me quedo en casa», y ante tal decisión, tú «entras en trance». Termina así, volviéndote a ver como un padre normal y corriente que tiene que educar y acompañar a su hijo, y que tiene que seguir diciéndole que se haga la cama, que recoja la habitación, etcétera, pero que ya no se «rebota». Y entonces se vuelve a sentar en la cocina, en el salón…, vuelve a charlar contigo, te toca, te abraza… Y poco a poco te vuelve a decir que te quiere.

El ciclo de la adolescencia tiene una distribución concreta: no se desarrolla en línea recta, no comienza, se mantiene y desaparece… Tiene una distribución en «campana» o en «montaña», y viene a coincidir en la mayoría de los casos con los años de los estudios de la enseñanza secundaria (ESO) y el Bachillerato, o con los ciclos de grado medio (CGM, antigua FP-1).

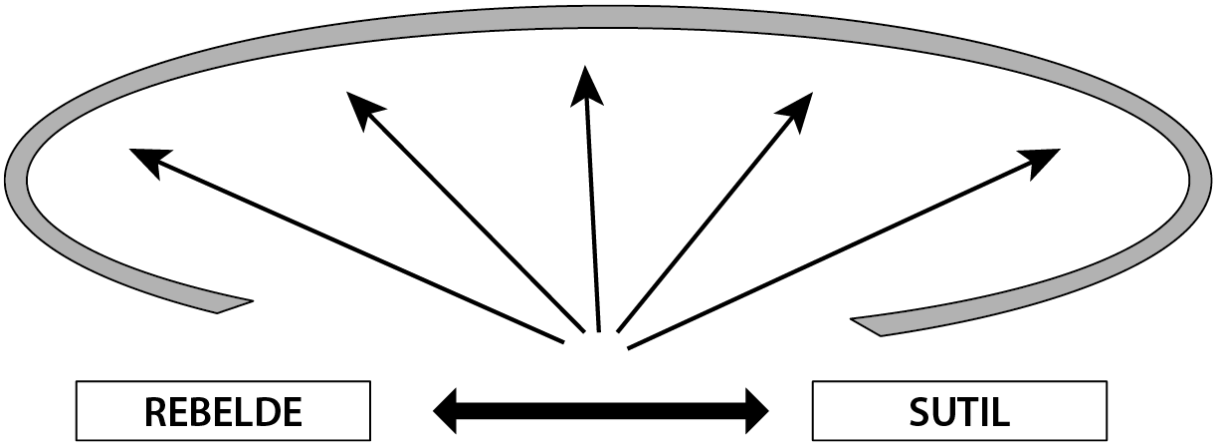


En las chicas suele comenzar un poco antes: ya en sexto de Educación Primaria comienzan con algunos de los rasgos que ya hemos comentado anteriormente. Los chicos suelen coincidir con las etapas que os describo en el gráfico. No obstante, siempre hay casos que se adelantan con la «adolescencia precoz», y con diez/once años ya están comenzando la adolescencia; y otros que no comienzan hasta que están en tercero o en cuarto de la ESO, que experimentan la «adolescencia tardía» y que alargan su adolescencia ¡¡hasta entrados en la universidad!! Ni que deciros tengo que la adolescencia de estos últimos es un poco más complicada, ya que los rasgos de la conducta desafiante del adolescente para afirmar su yo, cuando los desarrollan con dieciocho, diecinueve y veinte años, son muchos más intensos y contundentes.

> *En ocasiones me preguntáis: «Tengo dos hijos y no se comportan igual en esta etapa. ¿A qué se debe?».*

Y suelo comentaros que cada adolescente vive esta etapa según sus rasgos de personalidad, junto a todos los núcleos de influencia que se confluyen en estos años. Pero es muy importante que descubráis los rasgos de su personalidad, ya que en ello se van a basar las diferencias entre un hijo y el otro.

La personalidad del adolescente viene a fluctuar entre dos grandes polos: el polo **rebelde** y el polo **sutil**.



En todo este abanico, entre el polo rebelde y el polo sutil van a entrar todas las posibilidades de rasgos de personalidad de vuestros hijos. El **rasgo rebelde** se caracteriza por ser una personalidad impulsiva y no reflexiva que invita a hacer, hablar y decidir sin pensar ni calibrar previamente. No tienen filtros o, como decimos en muchos casos, «tienen la mecha muy corta». Se quejan de todo, nada les parece justo y todo pasa a ser injusto, no están de acuerdo en nada, les des lo que les des, le concedas lo que les concedas, y aunque los favorezcas incluso en sus propuestas: TODO LES PARECERÁ INJUSTO. Se resisten a aceptar fácilmente el no como respuesta y, además, lo expresan con un lenguaje verbal, no verbal y corporal intensos: levantan la voz, no paran de moverse, gesticulan, mueven los brazos, lloran, tiran cosas, golpean puertas o muebles, se enfadan de modo muy evidente para dejar constancia de su malestar porque no se les concede, no se les otorga, no se les favorece, no se les da la razón… Este es el rasgo rebelde e impulsivo.

En el extremo opuesto nos encontramos con el **rasgo sutil.** El sutil es el que no te da problemas, es el que a todo te dice que sí. «Mamá, sí», «Papá, es verdad, tienes razón», «Sí, sí, haré la cama», «Sí, lo limpiaré todo», «Lo haré todo», «Lo recogeré todo», «Bajaré la basura», «Sacaré al perro», «Ordenaré», «Sí, no te preocupes, mamá, que antes de irme lo hago», «Sí, sí, sí, sí»… Y luego de pronto oyes un: «Me voy, hasta luego»; y la puerta se cierra: se ha marchado, sin problema, sin hacer casi ruido, sin generar conflictos… Se va, cierra la puerta y tú, ingenuamente, vas a ver cómo lo ha dejado todo ordenado, recogido, limpio y en su sitio… ¡Y zasca! ¡No ha hecho nada! Ese es el sutil… ¡Va a su bola!

El objetivo es el mismo que el del rasgo rebelde, los dos desean hacer lo que les da la gana, cuando les apetezca y sin que nadie los controle. Lo que pasa es que el hijo de rasgo rebelde lo manifiesta, lo expresa contundentemente, lo defiende, lo lucha… Y el hijo de rasgo sutil dice a todo que sí, todo le parece bien, a todo lo que le propones asiente afirmativamente, no crea conflicto «cuerpo a cuerpo», se calla, te escucha… Pero va a su bola, hace lo que le da la gana y consigue lo que quiere sin generar enfrentamiento contigo… Entre un polo y otro polo, en este abanico de posibilidades, ahí están todos tus hijos, todos. Puedes tener algún hijo que está más hacia la parte rebelde de personalidad; otros, más hacia la parte sutil; y hay algunos que están incluso en medio y se manifiestan de diferentes maneras según les interese.

De entre los dos polos de personalidad, el más complicado de llevar es el sutil porque no te enteras, y, si te enteras, es porque le ha pasado algo inesperado e imprevisto.

> *Cuántas veces no te has visto sorprendido con una llamada acerca de tu hijo que estaba «afectado por el alcohol» que había bebido, cuando a ti te dijo: «Yo no bebo, mamá».*
>
> *Cuántas veces no te ha hecho un comentario una amiga tuya, acerca de cómo iba tu hija vestida la tarde anterior, asombrada por el modelito que llevaba. A la que le respondes: «Pero si salió de casa monísima con su vaquero y su camiseta, con su mochilita…». ¡¡Claro!! ¡¡Monísima!!! Se fue a cambiarse a casa de una amiga, o como me confiesan a mí en las sesiones las adolescentes: «Antonio –me dicen–, nos vamos a un centro comercial y en los aseos amplios, con grandes espejos, allí nos cambiamos, ¡nos maquillamos y estamos "superguáis"!». ¡Ya ves, como la vida misma!*

Y tú creyendo que tu hijo, sutil, no te da problemas en la adolescencia…

No crean conflicto y no te dan ningún problema, pero hacen lo que les da la gana.

Por lo tanto, ¿qué hacer ante un hijo de rasgo sutil de personalidad? Con un hijo de rasgo sutil es muy importante que te asegures de que lo que le digas y le pidas lo haya hecho antes de irse. Confírmalo antes de decirle que ya se puede ir o antes de darle la paga económica que le suelas dar. Porque si no lo compruebas previamente, te dirá desde el pasillo que sí, que lo ha hecho, y abrirá la puerta y se marchará… Para luego comprobar tú que no lo había hecho. A su regreso, cuando lo abordes para recriminar su falta de compromiso con lo que dijo que había hecho y no