



6 CONFLICTOS HABITUALES ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES

¿CÓMO AFRONTAR ESTAS SITUACIONES?

Adaptarse a la adolescencia va a requerir que madres y padres acepten la libertad que demanda el desarrollo psicológico en esta etapa, con diálogo y empatía.





EXPONENTES



Psic. Yajaira Garnica Serrano



P. Nelson Aguillón Ramírez



Martha Sanmiguel Suárez

ÍNDICE

01.

La rebeldía constante frente a los padres

02.

El desorden en la habitación

03.

La hora de volver a casa

04.

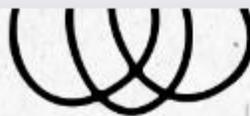
El tabaco, el alcohol y otras drogas

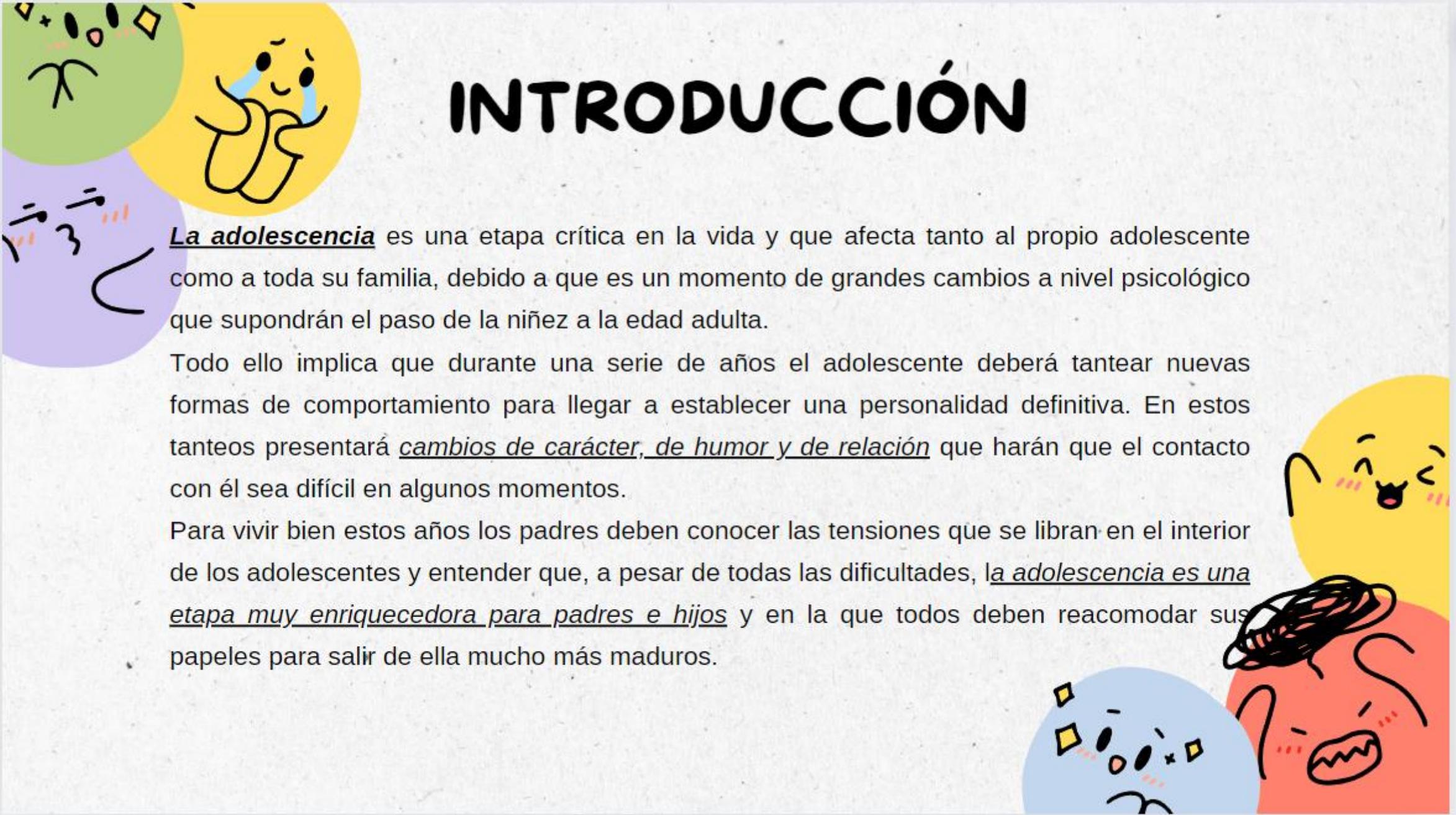
05.

Los primeros encuentros sexuales

06.

La falta de comunicación de hijos a padres





INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica en la vida y que afecta tanto al propio adolescente como a toda su familia, debido a que es un momento de grandes cambios a nivel psicológico que supondrán el paso de la niñez a la edad adulta.

Todo ello implica que durante una serie de años el adolescente deberá tantear nuevas formas de comportamiento para llegar a establecer una personalidad definitiva. En estos tanteos presentará cambios de carácter, de humor y de relación que harán que el contacto con él sea difícil en algunos momentos.

Para vivir bien estos años los padres deben conocer las tensiones que se libran en el interior de los adolescentes y entender que, a pesar de todas las dificultades, la adolescencia es una etapa muy enriquecedora para padres e hijos y en la que todos deben reacomodar sus papeles para salir de ella mucho más maduros.

EL PROBLEMA PRINCIPAL DE LOS ADOLESCENTES...

es configurarse una nueva identidad, lo que hace que pierdan progresivamente la seguridad en sí mismos y se encuentren un tanto perdidos preguntándose quiénes son, qué quieren y qué van a hacer en un futuro próximo. Todo eso hace que acaben siendo unos desconocidos para sí mismos y para quienes les rodean.

La adolescencia va pasando por diferentes etapas que suponen cambios a nivel físico, intelectual, psicológico y de relaciones sociofamiliares.



ETAPAS

La adolescencia va pasando por diferentes etapas que suponen cambios a nivel físico, intelectual, psicológico y de relaciones sociofamiliares.

01

La **Pubertad** Suele darse entre los **8 y los 12 años**, y viene marcada por una serie de cambios hormonales que conforman a su vez importantes cambios en el aspecto físico. Es el primer momento de crisis ligado sobre todo a su nuevo aspecto, lo que significa que los comentarios de los padres nunca han de estar teñidos de ironía o burla para que no aparezcan complejos respecto a su físico.

02

La segunda etapa suele alcanzar hasta los **15-16 años** y es en la que se dan mayores cambios psicológicos. Buscan la compañía del grupo de amigos, se vuelven menos comunicativos en la familia, están muy centrados en si mismos, lo que les hace parecer muy egocéntricos, y necesitan mucha más intimidad. Es el momento más crítico y de mayor enfrentamiento con los padres, así como en el que hay más riesgos, porque se creen absolutamente autosuficientes cuando, por el contrario, son muy vulnerables a las influencias del entorno. Los padres deben respetar esa intimidad que reclaman pero estar muy vigilantes ante cualquier situación peligrosa.

03

La tercera y última etapa llega hasta los **18-19 años** y suele ser algo más tranquila, ya que pueden pensar más en los demás, su cuerpo ha adquirido una forma más definida y tienen mayor seguridad en si mismos, el grupo de amigos se ha consolidado y tienen más claro su futuro a nivel de estudios o de trabajo. Los padres deben estar más atentos a la cuestión de los horarios y establecer unas normas más o menos flexibles en función de la evolución de los chicos.





LOS CONFLICTOS

01. LA REBELDÍA CONSTANTE FRENTE A LOS PADRES

Algo común en estos años es la rebeldía frente a la autoridad familiar. El respeto a los padres y el valor que antes daban a sus opiniones serán constantemente puestos en entredicho.

Ese enfrentamiento **forma parte del desarrollo normal del adolescente**, pero eso no significa que los padres no sigan siendo un referente importante para ellos, aunque muchas veces sean incapaces de reconocerlo.

Esto significa que por muchas tensiones que haya los padres nunca deben verse tentados de **dimitir** como padres, ya que sus hijos los siguen necesitando y han de saber que, ocurra lo que ocurra, van a continuar teniéndolos a su lado.

Por ello, muchas veces van a seguir pidiendo mimos como de pequeños y los padres deben poder salirse de muchos de sus enfados para brindar ese cariño.

El día a día del adolescente está teñido de pequeños desafíos hacia sus padres que deben verse como un intento de ganarse su autonomía y de independizarse de la familia.





Los sermones pocas veces producen efecto y mucho menos un cambio de actitud, porque aunque un día reordenen la habitación de arriba abajo es probable que al día siguiente o a las pocas horas vuelva a estar patas arriba.



02. EL DESORDEN EN LA HABITACIÓN

El desorden forma parte de la personalidad adolescente, tanto exterior como interiormente. Si pudiéramos entrar en su interior veríamos un hervidero de ideas y problemas tan caótico como su cuarto, por muy organizados que fueran de niños.

Resulta preferible:

1. Recordar que los castigos sirven para poco y que es mejor ayudarlo y tratar de hacer conjuntamente la limpieza de vez en cuando, agradeciéndole los pequeños esfuerzos que realice por su cuenta.
2. Inculcar el orden como un modo de cooperación en la vida familiar más que como una cuestión de ciega disciplina.
3. Tratar de no ver lo que ocurre dentro de su habitación quizá sería una buena solución, pero es normal que un día podamos hacerlo y otro no; así que no debemos preocuparnos demasiado si en algún momento se pierde la calma.



Si los padres escuchan a otros padres es posible que consigan relativizar el problema. Aunque nos moleste el desorden en su habitación es mejor no ser excesivamente intolerantes, porque de ese modo ellos mismos lo convertirán en un motivo de rebeldía.

03. La hora de volver a casa



Quando se piensa en la hora en que un joven ha de regresar a casa, además de los criterios propios de cada familia se ha de ser realista y reconocer que hoy en día los chicos y chicas tienen unos hábitos de salida distintos a épocas anteriores, lo que tampoco debe llevar ni a una excesiva limitación ni a un desinterés absoluto, ya que ellos también agradecen, en el fondo, tener unos límites.

Mostrarles confianza

Estar atentos de cómo regresan a casa habitualmente y potenciar más bien una actitud comprensiva y dialogante que una postura represiva y culpabilizadora.

Pactar la hora de regreso

Es importante establecer, en diálogo con el adolescente la hora de regreso a casa, en función de su edad y la actividad que van a realizar.

Conocer a sus amigos

Los padres al tener un acercamiento a los amigos de sus hijos, respetando los espacios y tener claro el entorno en que se mueven, ayudará a conocerles mejor y a evitar pensar en peligros innecesarios.



Si aparecen indicadores de riesgo

Por ejemplo; llegan mal a casa, bebidos o mareados o que cada noche que salen se saltan los horarios habrá que ponerles más restricciones, pero siempre dialogando y ofreciéndoles alternativas.

Enseñarles la necesidad de que avisen

Debemos solicitar a los jóvenes que si se van a retrasar más de la cuenta por algún contratiempo deben avisar, y que tengan la tranquilidad que eso no necesariamente tendrá una negativa por nuestra parte.





04. EL TABACO, EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Aunque en en el colegio se trata ampliamente esta cuestión de manera preventiva es cierto que un gran número de adolescentes fuma su primer cigarrillo entre los once y catorce años y que muchos de ellos tendrán el primer acercamiento a la marihuana y beberán la primera cerveza entre los catorce y los dieciséis. Todo esto muestra que se trata de un peligro real y que los padres deben tener herramientas para poder tratarlo en familia de la forma más conveniente y menos alarmista posible.

Algunos consejos que pueden ser de gran ayuda son:

Hablar sinceramente de todos los temas relacionados con las drogas (tabaco, alcohol y otras), explicando los efectos perjudiciales que genera cada una, como la dependencia, la falta de concentración, problemas con los compañeros, etc, mencionando incluso alguna experiencia personal o cercana.

Predicar con el ejemplo, fumando lo menos posible delante de ellos, bebiendo moderadamente y aclarando los efectos negativos que trae el consumo de alguna sustancia psicoactiva.

Conocer a los amigos que frecuenta nuestro hijo, observando si mantiene a los compañeros de siempre o si cambia sus amistades, cómo son éstas, intentar invitarlos a casa, etc. También es conveniente conocer a los padres de sus amigos y hablar con ellos para poder tener un poco de control y ayuda mutuos.

Estar al corriente de lo que hace en los momentos de ocio ya que es cuando corren un mayor peligro, estableciendo, a su vez, unos horarios claros de regreso a casa cuando empiezan a salir y vigilar en qué estado llegan.

Mantener contacto con sus profesores para estar al corriente de su vida escolar: posible ausentismo, cambios de rendimiento injustificados, etc.

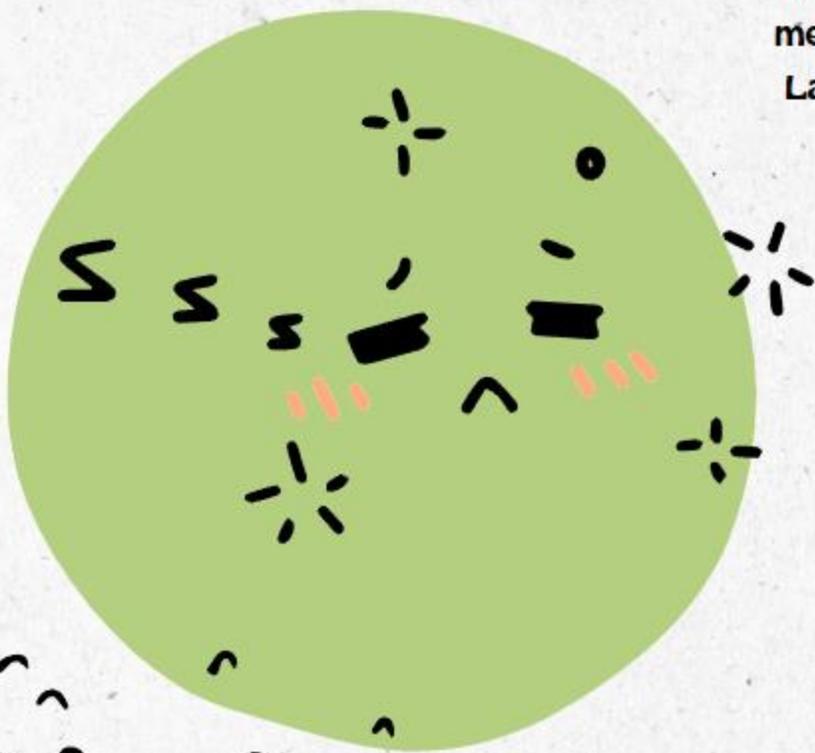


05. LOS PRIMEROS ENCUENTROS SEXUALES

Los jóvenes quieren experimentar con su propio cuerpo y con el de su pareja, mezclando muchas veces la exploración, las fantasías, el enamoramiento. sexual. Las prácticas más habituales son: la masturbación, las caricias y tocamientos y las relaciones sexuales completas.

¿QUÉ HACER?

Los padres deben mostrar normalidad ante la sexualidad de sus hijos adolescentes, ser sinceros en las conversaciones y no hacer de ella un tabú, informar de todos los riesgos tanto sanitarios como de embarazo, pero hablar también de los aspectos emocionales que acompañan a esta experiencia y de la importancia de respetar y ser respetado por las otras personas.



Respeto

Saber respetar cierta intimidad y aceptar que ciertos temas los tratarán más fácilmente con sus amigos que con nosotros.

No Ridiculizar

Nunca las ideas y proyectos que expongan por absurdas que nos parezcan; es preferible dialogar para que no se sientan ofendidos y dejen de contar otras cosas.

Empatía

Entender que están pasando por un momento difícil y adoptar una actitud empática que nos permita ponernos en su lugar para entender así mejor lo que sienten.



06.

LA FALTA DE COMUNICACIÓN DE HIJOS A PADRES

Padres e hijos tienen muchos intereses comunes, por eso cuidar la comunicación puede evitar numerosos malentendidos.

Una de las grandes dificultades que se encuentran los padres en la adolescencia de sus hijos es la falta de diálogo y comunicación. Muchos chicos que durante su niñez lo contaban todo a sus padres ahora caen en un mutismo y una reserva totales.

A pesar de esa dificultad, al hablar con un hijo adolescente conviene tener presentes algunos puntos:

Razonar los motivos

Por los cuales no les dejamos hacer algo o por los que mostramos nuestro enfado, antes que recurrir al típico "porque lo digo yo", o "porque soy tu padre".

Mostrar Interés

No conviene adoptar continuamente una actitud inquisitiva hacia ellos; hay que mostrar interés por lo que hacen pero sin convertir cada charla en un interrogatorio.

Receptivos

Como les cuesta tanto hablar con nosotros, cuando quieran hacerlo hay que estar abiertos y receptivos, con una actitud de escucha hacia el tema del cual quieren conversar y no intentar aprovechar la ocasión para preguntarles por otras cuestiones que nos interesen.

CLAVES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Los niños que sienten que pueden hablar libremente con sus padres utilizarán la palabra en vez de otras vías para resolver conflictos.

Algunas claves para saber escucharles son:

Reservarse un tiempo diario para hablar con ellos, preguntarles cómo les ha ido y hablarles también de nuestras cosas. No se trata de hacerlo como si fuera un interrogatorio, sino manteniendo un clima relajado.

Escucharles. Hay que prestar atención a lo que cuentan, sin desviar la conversación hacia otros temas que puedan ser de mayor interés para los padres. Para que se dé una buena comunicación los niños deben sentirse escuchados. Entonces, se sienten importantes para sus padres y les es más fácil hablar de lo que les preocupa.

Permitirles que se expresen antes de darles una respuesta ya que, de lo contrario sienten que lo que pretenden los padres no es tanto escucharles como sermonearles.

Hablarles de lo que hacemos, de lo que pensamos, etc., porque la comunicación debe ser **recíproca**.

La comunicación no verbal. Los niños, al igual que los adultos, se expresan tanto a través de las palabras como de todo lo que las acompaña: gestos, miradas y el propio tono, volumen o inflexión de la voz. Los padres deberían prestar atención a toda esta comunicación no verbal.

La autoestima de los niños está relacionada en gran medida con su percepción de la importancia que tienen en nuestras vidas. Si estamos muy ocupados es preferible decirles que ya hablaremos en otro momento antes que seguir haciendo otras cosas sin atender a lo que nos cuentan.



ACTIVIDAD "LAS SOLUCIONES DIFÍCILES"

SITUACIÓN

Lee junto con tus hijos y analiza

A **Nerea** le encanta realizar sus actividades mucho más en la sala que en su habitación. Sus padres le piden que ocupe el estudio o el lugar asignado para realizar sus deberes y demás, porque la sala siempre queda desordenada, porque Nerea deja todo tirado cuando termina. Es la "eterna pelea", su madre piensa que lo hace una y otra vez para sacarle de sus casillas.



Existen multitud de situaciones en el día a día, como la de Nerea con sus desorden, en las que intentamos que nuestros hijos e hijas se comporten de un modo aceptable para nosotros y para la sociedad. Muchas de las cosas importantes para las personas (el orden, la limpieza, el respeto...) son muy poco importantes para los adolescentes. Sin embargo, una y otra vez buscamos su colaboración para solucionar esos pequeños grandes conflictos del día a día. Algunos de los métodos que usamos frecuentemente para que los niños colaboren son poco eficaces y nos llevan a soluciones difíciles o casi imposibles:

1. La orden	"Recoge ahora mismo todos tu desorden y deja de llorar. Es la última vez que haces tus cosas en la sala, te lo he dicho mil veces"
2. Las amenazas	"No vas a cenar ni a ver la tele como no recojas ahora mismo todos tus cosas. Te los voy a acabar tirando a la basura"
3. El interrogatorio	"¿Por qué dejas siempre todo tirado? ¿no sabes que se pierden las cosas y se rompen si eres así de desordenada? ¿qué has estado haciendo hasta ahora? ¿por qué no puedes hacer tus cosas en tu habitación?"
4. La descalificación y la crítica	"Eres un desastre hija mía, parece que tienes tres años. No se si eres sorda o te haces la tonta"
5. La comparación	"Tu hermano siempre recoge sus cosas y no monta estos numeritos".
6. El diagnóstico	"Lo que te pasa es que te quedas atontada viendo la tele y luego no tienes tiempo para recoger las cosas".
7. El sermón moralizante	"Tendrías que usar tus materiales y recogerlos antes de sacar otros. Tienes que aprender a ser responsable con tus cosas"
8. La argumentación lógica	"Sacas todos los materiales y lo dejas tirado, y así todo el rato. Para la hora de la cena esto es una leonera y no una casa donde se pueda cenar".
9. La negación de los sentimientos	"Que no me llores, no tienes ningún motivo para ponerte así".



ANALIZA Y RESPONDE

De las nueve respuestas anteriormente comentadas, identifica las tres o cuatro que utilizas más frecuentemente con tus hijos e hijas a la hora de solucionar un problema:

Pregúntaselo y habla del tema con ellos.

¿Hasta qué punto son eficaces o ineficaces?

¿Cómo crees que se sienten tus hijos e hijas y qué piensas cuando utilizas este tipo de respuestas?

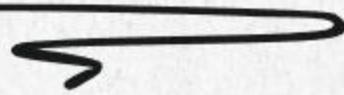


Envía Tres posibles maneras de solucionar la situación anteriormente presentada



MUCHAS GRACIAS

Psicorientación



Colegio Sagrado Corazón de Jesús

Zapatoca

