



Estimados padres:

Este es un material de Apoyo a vuestra Tarea de Educar a los hijos, léanlo con atención y comente aquellos aspectos que usted considere relevante. Sabemos que ser padres es una tarea difícil en estos tiempos. Esperamos poder ayudarlos a dialogar con sus hijos.



Tema: “Ser padres de hijos adolescentes, hoy. ¿Qué expresan los cambios y conductas adolescentes?”

Si tuviéramos que definir la adolescencia diríamos que: “es la etapa donde los padres se vuelven insoportables e incomprensibles”. Eso diría uno de nuestros hijos. En la adolescencia nuestros hijos experimentan cambios de orden racional, donde su conducta se torna inexplicable para nosotros. Nos desconcierta, mientras ellos están en la búsqueda de su identidad, tratando de superar crisis, timidez. Esta etapa responde a los cambios hormonales que está experimentando el joven y que lo vuelven confuso frente a la expresión de sus ideas, agresivo frente a la manifestación de sus emociones, vacilante frente a la toma de decisiones, se torna profundamente inseguro, lo que genera en él y en ella una gran angustia y desconcierto frente a sí mismo. Por tanto padres véanse como a sus hijos para poder comprenderlos.

El adolescente no sabe dilucidar, no sabe por donde salir ante un problema, él piensa: “no seré yo quien está tapando la luz, que no tengo”, se siente frente a un círculo, no avanza, no puede resolver lo que le pasa, no encuentra respuestas, perdura su sensación de extrañeza... La niña se siente insegura, tonta, estúpida, imbécil y como nadie puede saberlo, lo escribe en su diario y se desahoga. El niño en cambio, se encierra en su pieza y se abstrae del mundo. Él piensa que se le vienen cosas a la cabeza, de ese mundo que es extraño, dice: ¡qué lata esta vida! Menos mal que tengo amigos y amigas. Ambos no se sienten entendidos por sus padres, expresan: “¡Nunca puedo hacer lo que quiero!, ¡los que no saben son ellos!, ¡todo me sale mal, siempre me critican y me critican!”

Los adolescentes viven en un punto de cambio constante y ellos necesitan tener barreras protectoras frente a las posibilidades de su actuar, y lo esperan de nosotros, sus padres. Sus urgencias radican en ciertas necesidades, tales como: Ellos **necesitan** los límites, porque **necesitan** que se les señale el camino para poder ver claro su ruta y calmar su alma. Nuestros hijos **necesitan** arreglar los conflictos conversando, porque **necesitan** entenderse. Buscan equilibrio aparentando ser maduros, pero no les resulta porque tienen un cause natural a perderse.

Los adolescentes no tienen de donde afirmarse, temen a los retos a los castigos, buscan libros que les permitan conocerse, se han vuelto terriblemente inseguros, no saben como reafirmar sus acciones por falta de autonomía y criterio propios, quieren actuar con los criterios de los adultos... están buscando los criterios de sus padres. Para un adolescente lo mejor es enemigo de todo lo que los padres dicen. En la búsqueda de su propia identidad se oponen a todo lo que... sus padres les dicen, sugieren o dictaminan, pero paradójicamente son los borradores e imitadores de sus padres.

Cuando sus hijos les pidan hablar es porque necesitan dialogar con ustedes, buscan abrir lazos que los conecte a sus padres, porque necesitan encajar sus opiniones sobre sus



gustos y relacionarlos con su entorno familiar, por tanto démosles tiempo para escucharlos, para compartir con ellos nuestras opiniones y nuestros gustos porque desde ahí él y ella estructuran su ser personal. Parecen arrogantes, pero son tímidos, porque se subestiman y se sienten inseguros, tienen faltas de tino, buscan sobresalir en algo, piensan: Quiero que mis padres se sientan orgullosos de mi: ¿cómo lo hago? ¿cómo lo logro?”

El adolescente experimenta vacíos de sentido, se sienten haciendo el ridículo, por esta razón se llaman acomplejados, dicen de sí mismos: “!no sirvo para nada, nunca le achunto, con razón me critican!” Ellos no se conocen, por eso **quieren** saber qué necesitan para realizarse, **quieren** conocer sus propios gustos y debilidades, **quieren** encontrar su felicidad . Una adolescente escribió una vez en su diario: “esta es la edad en que una se vuelve contra sí misma” sin duda es te es un adolescente definido por sí misma.

Los adolescente no se ponen de acuerdo con los adultos porque no quieren subordinarse, no entienden la palabra NO, siempre quieren tener la última palabra, esa es la tensión de relación que tienen con sus padres y el mundo adulto en general, pero quieren fortalecerse haciendo cosas buenas, a pesar de esto no logran comprenderse y por eso necesitan a sus padres mucho más de lo que creemos.

Acompañar a los adolescentes en la conquista de su madurez

Los adolescentes necesitan dialogar y para poder dialogar con un adolescente de su intimidad, debe haberse iniciado antes .Se debió ir tocando, junto a ellos todos los temas de la vida, aún cuando eran niños. Oportunamente se debe tratar con ellos estos temas: La sexualidad, la convivencia, la muerte, el amor, la verdad, entre otros, de lo contrario los tocaran con otras personas menos fiables. La palabra tiene la capacidad de expresar la intimidad, la palabra esclarece y resuelve la expresión más íntima. El diálogo con los hijos necesita de las siguientes cualidades:

- Estar calmado antes de iniciar un diálogo, éste debe ser oportuno. Cuando se genera esta relación los hijos encuentran la razón a sus padres, es distinto el diálogo en tiempo de paz, es más razonado y crecedor para ambos. Los padres deben pensar con tiempo el encuentro con los hijos y buscar el momento propicio.
- ¿De qué se dialoga con los hijos? De sus proyectos, de sus amigos, de sus alegrías y fracasos, de sus estudios, de lo que esperan de sí. De esta forma se llega al fondo de la intimidad salen las bondades y las basuras.
- Jamás los padres se han de escandalizar por lo que sus hijos dicen, escucharlos y orientarlos: ¿es adecuado pensar así?, frente a sus ideas y opiniones, hacerlos razonar del fondo de su contenido, de su proyección para la vida, ayudarlos a ver la luz.
- El diálogo es la instancia para decirles a los hijos que se les quiere mucho, por tanto debe ser un momento atendido con cuidado. Es un momento donde los



padres expresen su interés por los hijos, una actitud de estar dispuestos a dedicarles tiempo, ellos lo perciben como un regalo.

- El diálogo con los padres se vuelve necesario por el desorden interno que tienen, no son capaces de transferir los aprendizajes a situaciones de conflicto. Por tanto se les debe dar seguridad y confianza, lo que significa mantener una vigilancia de amor que es mediática.
- Enseñarles a sacar experiencias de lo que se vive, significa darles una nueva oportunidad para enfrentar lo que se vive, en vez de sancionarlos por lo que no hacen bien.
- Confiar en ellos es dejarlos opinar, es dar crédito a su capacidad para salir adelante, cuando el hijo entiende que se le da confianza se vuelve responsable, es su forma de agradecer a sus padres, se siente más útil. Se desarrolla su autoestima.
- Debemos ayudar a nuestros hijos a conocerse en la verdad y comprenderse, lo hacemos cuando valoramos sus esfuerzos por conducir sus emociones, cuando lo apoyamos para que aproveche sus fortalezas, acepte sus debilidades y lo ayudamos a superarlas... ¡Siempre se puede más!

Los enemigos de la comunicación:

- La burla y la ironía, son elementos que dañan la interrelación entre padres e hijos, no es posible que ellos la soporten, le causa un trance doloroso.
- Rencor, es un sentimiento que no debe existir jamás de parte de los padres hacia sus hijos. Los padres tienen la capacidad para superar el conflicto con comprensión. La persona rencorosa se debilita y hace sufrir al otro.
- Los hijos a veces adquieren ellos la actitud rencorosa, su propósito es demostrar a sus padres que se la puede solo y no los necesitan, Ahí debemos estar dispuestos a acogerlos cuando vuelvan a nosotros arrepentidos y con dolor.
- Evitar la falta de respeto con nuestros hijos, estas son los gritos, los insultos, las descalificaciones y las frases hirientes.
- Como padres debemos aprender a no ofuscarnos: “tú eres el adulto maduro”. Cuando hemos faltado el respeto a nuestros hijos debemos ser capaces de pedir perdón: “perdón hijo fui injusto contigo”, esto hace que la figura del padre y la madre se reconstruya ante los ojos del hijo.

Rebeldía y paciencia:

- La rebeldía tiene una consecuencia en la carencia de diálogo. Esta es una subordinación a la autoridad. Es generacional y le es propia al adolescente.



- La rebeldía genera actitudes como participar en pandillas, mentir para ostentar que es capaz de manejarse a sí mismo y no necesita a sus padres, busca no parecer menos que los demás. Por eso es importante en este periodo conocer a sus amigos saber quienes son que hacen.
- La mejor batalla contra la rebeldía es cuando los padres se han ganado la confianza de los hijos y estos le responden con obediencia y responsabilidad.

Reflexión para padres: ¿cómo ayudar a nuestros hijos a pasar esta etapa para hacerla lo menos conflictiva posible?

Sabemos que ser Padres no es tarea fácil que nadie enseña a serlo, pero estas palabras solo quieren ser un aporte para apoyar tu misión de ser padre y madre. Hoy la familia sufre divisiones y conflictos, es hora que hagamos de nuestros hogares un lugar luminoso y alegre para el desarrollo sano de toda nuestra familia.

Recuerden que “la familia que reza unida permanece unida”