SHermano Navors

Vivir con un adolescente



Índice

Portada

Dedicatoria

Introducción

- 1. A mí no me grites (Como recuperar la autoridad)
- 2. Es que no te entiendo (El arte de comunicarse)
- 3. Estudias o trabajas (Ese valor llamado esfuerzo)
- 4. ¡A la mesa y a la cama! (Esta casa no es un hotel)
- 5. Deja el móvil y apaga ese ordenador (No sin mi WhatsApp, Tuenti, Facebook y otras conexiones)
 - 6. ¿Y ahora qué hago...? (Sexo, drogas y Rock and Roll)
 - 7. Y sin embargo... te quiero (No sin mi hijo, no sin mis padres...) Créditos

Para Luis y Antonia, los pilares sobre los que construí mi adolescencia.

Para Pere y Madrona, por soportar la adolescente que fui.

Para todos aquellos que a día de hoy acompañan a la adolescente que, afortunadamente, todavía vive en mí...

A todos, gracias.

Introducción

Si tienes este libro entre tus manos es muy probable que tengas un adolescente en casa y eso implica que andas buscando soluciones inmediatas para entenderte con él. No esperes cambios rápidos ni soluciones mágicas, no existen. Hay tres ingredientes fundamentales en la receta de la educación: tiempo, paciencia y afecto. O, lo que es lo mismo, dedicación, constancia y cariño, para que el esfuerzo que realices en esta misión dé sus frutos y para que tus hijos e hijas se sientan queridos y comprendidos. Y aun así, tu adolescente y tú volveréis a las andadas, repetiréis errores, y tú verás o creerás ver cómo va de cabeza al precipicio, sintiendo impotencia por no poder evitarlo. No desesperes: son adolescentes y eso es maravilloso. Sí, lo es.

¿Esas ganas de comerte el mundo? ¿Esa energía sobrante con la que no sabías qué hacer? ¿Esas ganas de comerte el mundo? ¿Ese convencimiento de que lo sabías ya casi todo y los demás no se enteraban? ¿Esa ansia por dejar tu niñez e incorporarte al deseado mundo adulto que todavía no te abría las puertas? Pues ese es tu hijo o hija en este momento. Un volcán en erupción con un cerebro en construcción: ¡cóctel molotov a la vista! Probablemente no le comprendas y pienses que todavía no sabe nada de esta vida y que le queda mucho camino por recorrer, y puede que sea cierto, como casi seguro es que todo lo haces «por su bien», pero solo te pido una cosa: de vez en cuando, escúchale, por muy absurdos que te parezcan sus argumentos. Hazle saber que le comprendes aunque no estés de acuerdo. Que sienta que tiene tu atención y tu interés, ya que esto es lo que suelen pedir a gritos, nunca mejor dicho, porque justamente ahí es donde fallan en muchas ocasiones: en la manera de manifestar sus pensamientos, emociones y necesidades.

Ante todo ten en cuenta que lo que mejor define a un adolescente se asemeja mucho a esas páginas web que todavía no están acabadas y en las cuales aparece un cartel donde puede leerse: «En construcción». Hay mucho camino hecho, pero todavía quedan muchos aspectos por pulir para que podamos ver el producto final. Son así. Hasta hace poco eran niños, y algunos siguen comportándose como si lo fueran aunque detesten que se les trate como tales; pero todavía no son adultos, aunque insistan en creer que ya lo son, únicamente para lo que les conviene. Eso es lo que tienes en tu casa, una persona en proceso de construcción.

No nacemos maduros, ni capaces de hacer frente a la adversidad. Ni siquiera nacemos con herramientas para hacer frente al sufrimiento. Todo eso se aprende, pero desgraciadamente no nos educan para ello. Y si hemos quedado en que tienes a un ser a

medio construir, no puedes exigirle todo lo anterior porque es probable que ni siquiera tú, a día de hoy, puedas afirmar que lo posees. Los adultos también seguimos aprendiendo y creciendo día a día. La única diferencia es que nuestro cerebro, neurobiológicamente hablando, ya ha madurado y contamos con más años de experiencia. Solo eso. Es muy sutil, pero es la clave de todo.

El adolescente se rige por el principio del placer y la filosofía de la recompensa inmediata. De este modo, su mente funciona siguiendo el precepto de «hago lo que me da la gana, lo que me apetece y lo quiero ya», olvidando en la mayoría de los casos las consecuencias de sus actos y la asunción de responsabilidades, que responderían al principio del deber. Quiere disfrutar de la vida al máximo, sin preocuparse por problemas y dificultades, lo cual es, en cierto modo, una filosofía muy atractiva, pero que sin control ni límites también puede resultar altamente peligrosa. No puedes exigirle que actúe como todavía no sabe, pero es tu deber pedirle que asuma ciertas responsabilidades, que se respete y te respete, que entienda que hay normas que debe seguir e informarle sobre los riesgos que existen si actúa haciendo única y exclusivamente lo que quiere, porque no siempre será lo que más le convenga. Es importante que se dé cuenta, cuanto antes, de que las cosas no siempre serán como él o ella quiera. Debe tener herramientas que le permitan aceptar la realidad, aun cuando esta no sea de su agrado.

Este libro busca guiarte y orientarte en el proceso educacional del adolescente. No pretende decir *qué* tienes que hacer, porque creo que eso lo debes decidir tú, es más bien un *cómo*. Una de las bases de la educación es aplicar el sentido común, algo que tenemos todos, aunque haya ocasiones en que creamos que lo hemos perdido o no sepamos dónde lo hemos dejado. En eso se basan las siguientes páginas. Siempre he huido del adoctrinamiento, por eso no voy a enseñarte a ser madre o padre, eso ya lo eres. Prefiero ser el faro que te guíe hacia la costa, aunque deberás ser tú el capitán del barco. Y ahora, si te apetece, coge el timón, que zarpamos...

1 A mí no me grites

(Cómo recuperar la autoridad)

Acaba de salir por la puerta y te ha dejado el corazón en un puño. Todavía recuerdas esa criatura cariñosa a la que le cambiabas los pañales y te regalaba una sonrisa sin pedir nada a cambio. A veces crees que fue antes de ayer y en otras ocasiones ves esos días muy lejanos. Ahora, esa criatura se ha convertido en un joven que parece estar a años luz de lo que fue y es posible que ni siquiera se acuerde o no quiera ni hacerlo; pero tú lo haces muy a menudo, siempre con esa sensación amarga que deja la melancolía al recordar tiempos mejores y ver que los actuales son difíciles de llevar. Esa dulzura infantil ha dejado paso a una persona que solo se comunica contigo con gritos, insultos y recriminaciones. Es muy duro, lo sé. Y ¿sabes qué es lo peor de todo? Que le tienes miedo. Tu hijo o hija lo sabe, se aprovecha de ello y ha tomado el control de la situación porque, en parte, tú se lo has permitido. Cada vez que te grita sientes que has perdido el control, que es él quien pone o impone las reglas y que con su actitud tirana siempre se sale con la suya. Te has convencido de ello, y tu dinámica relacional con este joven adolescente que es tu hijo se basa en este precepto: él ordena a gritos, exige y manda. Tú tienes miedo, callas y obedeces. Sí, aunque te parezca paradójico e inadmisible: en tu casa manda él.

¿Recuerdas cuándo empezó todo esto? Quizá no tengas muy claro qué día fue ni en qué momento dado. De lo que no te puedes librar con toda seguridad es de esa sensación de culpabilidad que vienes arrastrando. Te torturas una y otra vez con preguntas del tipo: «¿Qué he hecho mal?», «¿En qué me he equivocado?», «¿Por qué me hace esto?», etc. Déjalo, no sigas por ahí. A eso le llamo yo centrarse sólo en el problema, ya que ni siquiera sabes la respuesta y, en caso de que la tengas, no te va a dar la solución a lo que está ocurriendo bajo tu techo a día de hoy. Vamos a dejar de preocuparnos y empecemos a ocuparnos.

Como cada mañana has ido a su habitación para despertarle (y ya no tiene cinco años, piensa en ello). Has abierto la puerta sin llamar, te has dirigido a la persiana, la has levantado de manera brusca y al grito de «Venga va, que no son horas de estar durmiendo», esperabas que lo hiciera sin rechistar regalándote un «buenos días». Pero ni ha ocurrido ni suele ocurrir, por mucho que te levantes cada mañana con esa esperanza.

Te ha regalado uno de sus calurosos saludos matutinos: «¡Joder, que me dejes dormir en paz, pesada! ¡Fuera de mi habitación, hostia ya!». Te has venido abajo y has soltado: «Pues haz lo que te dé la gana, me tienes harta». Ahí tus esperanzas, como cada día desde hace ya no sabes cuándo, se han vuelto a venir abajo. «Otro día más igual» te has dicho. Y sin decir nada, con la cabeza baja has salido de su habitación, y tu hijo ha decidido seguir durmiendo, sin consecuencias. Eso sí, te ha faltado tiempo para ir a la cocina a prepararle el desayuno, con los ojos empañados en lágrimas. «Pobre, en el fondo es buena persona... —has pensado—, no sea que se levante y tenga hambre.»

El adolescente odia las normas, esto es así, no soporta que le digan qué tiene que hacer, cómo ni cuándo. No es nada raro, nuestra mente es caprichosamente rebelde. Hagamos una prueba; basta con que te digas: «No debo pensar en globos de color rojo». Ahora dime, ¿No estarás pensando en globos rojos, no? No falla. Por lo tanto, esa falta de disciplina propia del adolescente no dista mucho de la naturaleza humana de por sí. Si te paras a pensar, dudo mucho que te guste que te digan qué es lo que debes hacer en cada momento y que, además, insistan y te lo repitan veinte veces, ¿verdad, querido adulto? Por un momento, ponte en su lugar e imagina que te hacen la siguiente batería de preguntas cada día:

- ¿Has hecho la cama?
- ¿Has puesto la lavadora?
- ¿Has llamado al fontanero?
- ¿Has recogido el correo?
- ¿Ya sabes qué vas a hacer hoy para comer?
- ¿Tienes pensado ir a trabajar?
- ¿Crees que son horas de estar con el ordenador?

¿Sigo...? A mí me parece agobiante, cansino y agotador. En una palabra: insoportable. Es posible que me respondas que no hace falta que te lo recuerden constantemente porque tú sí cumples con tus obligaciones y, en cambio, al adolescente hay que recordárselo constantemente porque no hace nada. Si lo importante es que lo haga, se lo dices una vez, y si decide no hacerlo, que vea que sus actos tienen unas consecuencias. La repetición e insistencia desactiva su poco trabajado interruptor de *obedecer órdenes*. Pues así es como se siente el adolescente ante nuestro bombardeo diario. Siento decírtelo, pero, si lo haces así, te has ganado el título de «pesado» o «pesada» con todos los honores. No esperes que te responda con amabilidad; en cuanto percibe tu entonación interrogativa, sale el adolescente crispado y agobiado porque el padre o la madre *rallante* han hecho acto de presencia. Así que, de entrada, acéptalo, pero otra cosa muy distinta es que toleres su actitud tirana y su falta de respeto bajo su escudo de «no soporto las normas». Eso sí que no.

Si te menciono la palabra *autoridad* es probable que obtenga de ti alguna de estas dos respuestas. La primera, un asentimiento resignado, fruto de la sensación que te produce haberla perdido o no haberla ejercido nunca, pues algo en ti te dice que es necesaria. Crees que en casa debes mandar tú y que si no es así, las cosas se tuercen. Debe hacerse lo que digas, sin ningún tipo de contemplación. Lo malo es que te has dado cuenta ahora que ya tienes el problema en casa y ves casi imposible ejercer el mando. Si lo hubieras hecho en su momento, otro gallo cantaría, pero no te culpes. Hay algo de lo que debes estar absolutamente seguro: lo has hecho lo mejor que has podido.

La segunda respuesta que puede aparecer tras leer «autoridad» sea quizás un rechazo a un término con cierta connotación negativa. Eso de tener un comportamiento autoritario, no va contigo. No crees que sea el camino más adecuado para educar. Crees que la libertad es un valor esencial en el ser humano y que nadie debe obligar a nadie a hacer nada. No te gustó que lo hicieran contigo o haberlo visto a tu alrededor, así que no ibas a hacer tú lo mismo. Demasiado han sufrido las generaciones anteriores con la ley del *ordeno y mando* para que tú ahora ejerzas tu labor educativa con la vara en la mano. Claro que, y de forma paradójica, no queriendo ser un padre o una madre autoritarios, tienes en casa un adolescente que reúne todas esas características que tanto detestas y de las que has huido siempre. Déjame que te diga algo: a mí hay términos que me producen cierta urticaria, me refiero a *autoritarismo, adoctrinamiento* y *tiranía*, pero bendita sea la autoridad, altamente beneficiosa para la educación. Ahora te explico por qué.

El objetivo final de todo proceso educativo debería ser el de formar personas libres y seguras de sí mismas, y eso solo es posible si la autoridad ha estado presente en el proceso. Es necesario ser autoritario para ayudar a desarrollar personas autónomas. Curioso, ¿eh? Si pones reglas y te mantienes firme, transmites justamente la seguridad necesaria para que luego puedan adquirirla. Eso les hace sentir estables. Si te muestras dudoso, sin criterio propio, inseguro en cuanto al establecimiento de ciertas normas, le estás dando dos mensajes a la persona que educas: en primer lugar, no transmites confianza porque alguien que duda no es de fiar, y, en segundo lugar, generas inseguridad e inestabilidad porque no te muestras firme. Enséñale desde bien pequeño a obedecer, y aunque ahora ya no sea esa criatura, debes seguir haciéndolo, no porque tenga que someterse a tu dictamen, sino porque es necesario que lo haga. Y no niegues con la cabeza, que te veo, todavía estás a tiempo. Te voy a contar una historia que una vez leí por ahí:

Había una niña de cinco años que cada noche, una vez que su padre la había arropado en la cama y le había contado el mismo cuento una y otra vez, esperaba que este saliera por la puerta de la habitación, le daba el tiempo prudencial para que se pudiera acomodar plácidamente en el sofá junto a su mujer, tras un largo día, y entonces le llamaba: «¡Papá, ven!». El padre, tras la petición de su hija y sin pensárselo, acudía velozmente a la habitación de la niña. «¿Qué quieres, mi vida?», a lo que su hija le respondía: «Nada, papá». Este volvía a hacer el mismo ritual de siempre: la arropaba, le daba un beso y se dirigía de nuevo al salón. A los diez minutos, esa dulce voz volvía a reclamarlo: «¡Papi, ven!», y este, de nuevo, acudía a la llamada de su niña. Otra vez lo mismo, la chiquilla no quería nada. Así podían estar un rato,

hasta que la pequeña se quedaba dormida y su padre podía volver al sofá, a acabar esa película de la que había perdido completamente el hilo, o a finalizar de una vez por todas la conversación con su mujer, sin interrupciones.

Una noche, tras la misma ceremonia diaria, y a la quinta petición de la princesita de la casa, el padre le dijo: «Cariño mío, ¿qué te pasa? Siempre me llamas y cuando vengo nunca quieres nada». La niña, observando a su adorado papá le respondió: «Pero es que tú siempre vienes, papi. ¿Algún día me dirás que no?».

Buena lección la de la niña a su padre, ¿no te parece? Los niños piden a gritos que les eduquemos, que les digamos qué pueden o no pueden hacer, porque eso les reconforta y les da la seguridad necesaria para poder decidir libremente en un futuro. Claro que se pueden negar, nos pueden llevar la contraria, decirnos que no es justo, incluso enfadarse, pero tienen esa guía que les ayuda a comprender el mundo que les rodea y les informa de lo que hay. El problema está en todas esas veces en que no supiste decir que no o en todas esas otras en que lo dijiste, pero, para acabar con el enfado, cediste. Les hace falta escucharlo de vez en cuando porque si no, dificilmente te verán como una persona con capacidad de decisión y seguridad. Si pueden hacer de ti lo que quieren, no es culpa suya, es responsabilidad tuya no permitir que lo hagan. Si lloran o se enfadan porque no pueden tener o conseguir algo, forma parte de su proceso de aprendizaje. Solo así pueden aprender a regular su frustración. Habrá otras veces en que sí consigan lo que desean, pero en la vida real hay demasiados carteles donde leerán «NO» y si no están preparados para ello, les va a resultar todo más difícil. No contribuyas a eso. El mensaje a transmitirles es: «Hijo, en esta vida las cosas no siempre saldrán como tú deseas y debes estar preparado». Recuerdo aquí una gran frase de Bill Gates que decía: «La vida no es justa. Acostúmbrate a ello». La tengo colgada en una de las paredes de mi consulta. Es lo primero que ven los chavales cuando se sientan frente a mí. La mayoría sonríe al verla.

Todo empezó ese día en que decidiste negarle algo y su respuesta fue desmesurada. Si vio el miedo en tus ojos, perdiste toda autoridad. De vez en cuando deberías repetirle, como un disco rayado, la siguiente afirmación: «Tienes todo el derecho a enfadarte y entiendo que no te guste aceptar ciertas normas, pero no voy a consentir que me faltes al respeto de esta manera. Por este camino, te pongas como te pongas, no lo vas a conseguir. Es mi última palabra». Así recuperas el control de la situación. Si te mantienes firme, no ganas tú, ganáis los dos. Me gustaría que lo vieras como una inversión de futuro. Es un gran esfuerzo que requiere tiempo y dedicación, pero que, a largo plazo, da sus frutos.

No tengas miedo a que no sea feliz en la vida; eso dependerá en gran parte de él, de las decisiones que tome en cada momento, y sólo será capaz de tomar las decisiones correctas si tiene una base sólida sobre la que sustentarse, que en parte es responsabilidad tuya. No tengas miedo a que le hagan daño, porque sin duda va a ocurrir, y eso le ayudará a crecer y a aprender que el sufrimiento forma parte de la vida. Si bien es cierto que no hay que buscarlo para sacar lecciones, es importante disponer de las

herramientas suficientes para poderle hacer frente. Si aprende a sufrir, sufrirá un poco menos. Que tú le hayas negado ciertas cosas y en su momento no le hayas dado todo lo que quería, le hará jugar con ventaja. Necesita tener claro qué puede o debe hacer y qué no, aunque no sea de su agrado y aunque no coincida con sus deseos. Así crecerá. A estas alturas te estarás preguntando, ¿y cómo se hace eso? Vamos a verlo.

Queda claro que la autoridad es necesaria, lo hemos visto en las líneas anteriores y no hace falta que insista mucho más porque el numerito que esta mañana, como tantas otras, habéis tenido tu hijo y tú en su habitación pone de manifiesto que algo ha fallado ahí. El ejercicio de la autoridad debe reunir ciertos requisitos para que sea efectiva; en caso contrario, su mal uso puede llegar a ser tan pernicioso como su ausencia. Hay distintas maneras de ejercer la autoridad, y no todas ellas son adecuadas. Vamos a analizar cuáles son los estilos educativos que hacen referencia a la difícil tarea, que no imposible, de marcar límites. Para ello, he cogido las diferentes variantes y a cada una de ellas le he dado un nombre que muestra de forma muy gráfica la naturaleza del tipo de autoridad ejercida. Esta nomenclatura es fruto de las conversaciones que mantengo con los jóvenes que acuden a mi consulta. Surge de la recopilación de respuestas que me dan cuando les pregunto: «¿Cómo ves a tu padre y a tu madre?». He recogido las respuestas más comunes y frecuentes dadas por los chavales que definen cada uno de los estilos educativos. Las más repetidas son: «me ralla», «pasa de todo», «es un plasta» y «mola, es guay». Veamos quién es cada uno.

En primer lugar tenemos al progenitor que denomino rallador, por no decir pesadilla. Responde a la afirmación «me ralla» que muchos jóvenes comentan al hablar de sus padres. Es un auténtico rallador de mentes, es aquel que se expresa con el tristemente popular «porque lo digo yo y punto», con su tono dictatorial, incisivo y agresivo. Y como todo rallador, deja huella. Y no de las buenas precisamente. Tradicionalmente, se le ha denominado estilo autoritario, al que yo llamaría más acertadamente «dictatorial». El nombre ya lo dice todo; aquí sí que el término autoridad conlleva esa connotación negativa de la que inconsciente o conscientemente huimos muchos de nosotros. Se caracteriza por ejercer un máximo control sobre sus hijos y expresar muy poca afectividad. Es rígido en su planteamiento, tanto en el cumplimiento de la norma, «o sí o sí», como en la ejecución inmediata de la misma, «Lo vas a hacer ahora mismo y si no, recibes». La consecuencia de su no obediencia suele ser el castigo severo, tanto físico como verbal. Es muy común la utilización del desprecio y la crítica hacia la persona, no hacia el comportamiento: «Eres un inútil», «No sirves para nada», en vez de «Creo que eso que has hecho no sirve para nada, pero sé que eres capaz de hacerlo mejor». Son personas que no saben regular sus emociones negativas (rabia, enfado, disgusto) y arremeten contra sus hijos, pensando que ese estilo educa; preconizan aquello de «la letra con sangre entra». Apenas hay diálogo y comunicación, y

cuando lo hay solo es para recriminar, imponer y/o castigar. Se olvidan de reforzar las conductas positivas de sus hijos, focalizando la atención en lo negativo, y castigan el mínimo error o desliz que puedan cometer los jóvenes.

Todo esto tiene unos efectos sobre los chavales. Lo primero que les genera es una sensación de estar pisando un campo de minas, en el que en cualquier momento, hagan lo que hagan y sin casi poder evitarlo, les va a estallar la bomba. El sentimiento de culpabilidad también hace acto de presencia, pues sienten que defraudan a sus progenitores al no poder cumplir todas las exigencias que estos les marcan. Es demasiado para ellos. A la larga, aparecen el rencor y el resentimiento, pues la carencia de afecto y el exceso de control no les permiten tener sentimientos positivos hacia sus padres. Manifiestan lo que han vivido: se vuelven agresivos porque han aprendido que el mundo, al menos el que se ha construido en su casa, funciona así. Son rígidos y no saben adaptarse a los cambios. Les cuesta mantener relaciones de igual a igual, bien porque adquieren un papel pasivo y sumiso, o justamente por todo lo contrario, porque dominan y machacan. Como no se les ha dado la oportunidad de dialogar o expresar su opinión ni tampoco se les han reforzado sus logros, este tipo de jóvenes tienen un nivel muy alto de inseguridad personal y muy bajo de autonomía. Su autoestima suele ser baja, porque no se sienten queridos, y el concepto que tienen de ellos mismos es bastante negativo, compensándolo con una actitud agresiva de comerse el mundo. Van por la vida con el siguiente planteamiento: antes de que me pisen, piso.

El segundo tipo es el que denomino pasota. Los chicos me dicen «pasa de todo», y aunque en principio eso pueda resultar algo atractivo para el adolescente, ya que así no tiene a nadie que le moleste, en el fondo esta actitud paternal les disgusta porque perciben que sus padres están ausentes y no se implican. Lo hacen para evitar el conflicto aunque paradójicamente esta estrategia lo agrava y cronifica. El pasota cree que la labor educativa forma parte de la escuela, del profesor, de la propia vida o del mismo joven, «es cosa suya, ya lo aprenderá con el tiempo». Es probable que erróneamente se crea un padre o una madre muy democrático, que favorece la autonomía y la libertad de su propio hijo huyendo quizá del personaje que hemos descrito antes, del temido rallador. Puede ser, también, que delegue esa labor para no tener que hacer frente a la ardua pero gratificante tarea de educar, siguiendo esa filosofía de vida de «no complicarse mucho y evitar malos rollos». Huir, en definitiva, no afrontar. Así se va gestando eso tan peligroso de «que haga lo que quiera», porque lo que quiere el joven quizá no sea lo que más le convenga. Suelen ser padres ausentes, con poca presencia, que frecuentemente se vuelcan en actividades muy importantes, la mayoría de ellas fuera de casa. Se convierten casi en compañeros de piso de sus propios hijos, con los que comparten muy poco y, cuando lo hacen, no transmiten ningún tipo de pautas, de normas ni de límites. Son permisivos y pasivos, una mezcla altamente peligrosa en el proceso de educar. La verdad es que quien actúa como un pasota podría definirse también como el padre o la madre colega de sus hijos. Intentan ser enrollados, no rallar mucho, y suelen decir aquello de «mi hijo y yo somos amigos» (¡qué horror!), aunque en el fondo lo que ocurre es que están evitando ejercer el verdadero rol que les toca: educar. Y, como todo buen colega, procuran no discutir mucho ni crear mal ambiente, pero cuando las cosas no van como ellos quieren, *montan el pollo*, y así se sienten tranquilos porque, de vez en cuando, «ejercen». Nada más lejos de la realidad.

Un progenitor *pasota* también tiene sus efectos. Principalmente, transmite falta de estabilidad y de seguridad por la ausencia absoluta de normas y límites. Los jóvenes no tienen ni idea de qué hacer, ni cómo y ni cuándo. Tampoco saben si deben o no, por lo que se rigen por el temido principio de «hago lo que me da la gana porque aquí todo el mundo pasa». La falta de dedicación recibida y la cultura del mínimo esfuerzo también hacen mella en ellos, lo cual les convierte en seres absolutamente inconstantes a la hora de marcarse objetivos; no luchan ni se esfuerzan por nada porque han observado en casa dos estrategias: evitar y huir. Del mismo modo que no han existido normas, tampoco hay mucha demostración afectiva, pues no se ha ocupado el tiempo en educar y en estar ahí. Si esto es así, la autoestima de estos chicos y chicas tampoco es muy alta que digamos; sienten necesidad de ser queridos precisamente por no haberlo sido. En resumen, otro desastre más. Con el *rallador* y el *pasota*, ya llevamos dos. Sigamos.

Al tercero de la lista le llamo plasta. Se trata del sobreprotector de toda la vida. Responde al perfil que se corresponde a las siguientes afirmaciones: «Es un pesado. Lo tengo todo el día encima. No me deja respirar. Me trata como a un niño pequeño». Este tipo de padre sufre hasta el infinito y más allá por sus hijos, se sacrifica por ellos, ejerce de mártir. Ante todo, no quiere que sus hijos lo pasen mal en esta vida, de forma que educando en la evitación del sufrimiento está adoctrinando en la incapacidad de hacerle frente. Envuelven a sus hijos en un entorno tan protector, que llegan a aislarlos de la vida real. Estos padres lo dan todo por sus hijos, incluso más de lo que pueden o deben, con la finalidad de hacerles felices y que «no les falte de nada». También son permisivos, por lo que volvemos a tener, como en el caso anterior, una ausencia de pautas, normas y límites. Creen que un exceso de responsabilidad puede llegar a agobiar y a traumatizar a sus hijos, y, para neutralizar ese temido efecto, se van al otro extremo: ausencia total de código educacional. Este tipo de padre o madre se sobrecarga para que su hijo no lleve ningún peso, ya que se sentiría culpable si no lo hiciera. Quizás así compensan sus carencias personales; no quieren que sus hijos pasen por lo que ellos pasaron e, intentando evitar ciertas dificultades, generan otras. Los padres y las madres plastas son aquellos que les dan a sus hijos una aspirina un día que hace mucho frío, «no vaya a ser que se constipe y coja fiebre». Si tienen que esperar en el sofá hasta las tantas por si el niño o la niña tiene hambre cuando llegue de juerga, ahí estarán, listos para ir a la cocina y prepararles algo caliente. Siempre al servicio de la criatura, no vaya a ser que le falte algo.

¿Y qué tipo de jóvenes generan los padres y madres *plasta*? Pues niños *chicle*, muy blandos y con niveles bajísimos de tolerancia a la frustración. Son personas altamente dependientes de los demás, ya que siempre se lo han hecho todo, y no saben ni quieren valerse por ellas mismas. Eso sí, exigen que se les dé todo aquello que quieren porque les han acostumbrado a que sea así. Si no lo obtienen, responden de manera agresiva e hiriente. Se convierten en pequeños dictadores porque les han acostumbrado a vivir en un feudo donde ellos son el rey. No le dan valor a casi nada porque todo lo que consiguen no requiere ningún tipo de esfuerzo: o se lo han dado sin contemplaciones o lo han exigido y se les ha concedido. No suelen conseguir las cosas por ellos mismos, por lo que sus niveles de autonomía son prácticamente nulos.

Hasta el momento, no me convence ninguno de los tres estilos, y ya solo nos queda uno. Si analizamos las afirmaciones de los chavales podemos intuir que este último sí que va por el buen camino. Es el padre *guay*, «un poco pesado a veces, pero mola». En el fondo están definiendo el mejor de los estilos: el padre que pone normas, que es afectuoso, que está abierto al diálogo. El padre que pone todos los ingredientes necesarios y en las dosis adecuadas para la receta llamada educación: dedicación, tiempo, autoridad y cariño. No hace falta mucho más. Veamos cómo lo hace.

Este tipo de padre se llama también *asertivo*. La asertividad se define como un comportamiento que nace de la madurez, pues la persona ni somete ni agrede, sino que manifiesta su opinión y defiende sus derechos. Si trasladamos este perfil a la educación, tenemos padres sensibles, comprensivos, que ejercen el control necesario, sin pasarse ni sin quedarse cortos. Son padres afectuosos, que expresan sus emociones y contribuyen a que sus hijos expresen las suyas. Ante todo facilitan la participación de todos los miembros de la casa. Mantienen siempre un canal de comunicación abierto al diálogo y a la negociación si son necesarios. Las normas y los límites son claros, así como las consecuencias de su incumplimiento. Están pendientes de las necesidades de sus hijos, pero no están dispuestos a sacrificarse ellos para que sus hijos se salgan con la suya; más bien favorecen su autonomía para que sean ellos mismos quienes tomen sus propias decisiones. Siempre miran el bien para sus hijos, pero de vez en cuando les dejan que se caigan para que aprendan a levantarse. Son rígidos cuando deben serlo, pero al mismo tiempo pueden llegar a ser flexibles en determinadas situaciones.

Con este panorama, los efectos observados no pueden ser mejores. Los jóvenes que reciben este tipo de educación se convierten en personas seguras de sí mismas, con altos niveles de confianza y autoestima. Les han enseñado a querer y a quererse. Les han hecho ver que no todo sale como uno quiere, pero que siempre hay que intentar salir hacia delante, luchando y esforzándose por los objetivos que uno se marca. Aprenden a colaborar, no a competir, a hacer valer sus derechos sin necesidad de pisar los de los demás. En definitiva, son personas capaces de superar el eterno conflicto entre lo que deben hacer y lo que quieren hacer, eligiendo siempre lo que más les conviene aunque no sea lo más divertido. Pero saben divertirse de manera responsable. Son capaces de

hacerlo porque han observado con anterioridad que si las cosas no salen como uno quiere, no sirve de nada montarla, quejarse o agredir. Asumen las consecuencias de sus propios actos y saben regular sus emociones de manera correcta. Todo ello gracias a que ha habido alguien ahí que ha educado, sin imponer, sin pasar de todo y sin consentir. Ha estado cuando tenía que estar y ha hecho lo que se debía hacer, mostrándose siempre afectuoso y comprensivo. Esa es la clave.

| Estilo educativo | Denominación | Características |
|------------------------------|--------------|---|
| Autoritario o dictatorial | RALLADOR | No educa, impone y adoctrina Estilo agresivo, sin diálogo |
| Evitativo | PASOTA | Mira hacia otro lado, no se implica Inconstante e inestable |
| Sobreprotector | PLASTA | Mártir, educa en la evitación del sufrimiento No pone límites o estos son poco claros |
| Asertivo | GUAY | Afectuoso y firme Pone límites Abierto al diálogo Claro y seguro |

Después de leer cada uno de los perfiles anteriores es posible que te hayas identificado con alguno de ellos o quizá veas en ti características que forman parte de más de un estilo educativo. El que realmente funciona es el último, créeme. Educar consiste en dar las dosis adecuadas de autoridad y cariño; ninguno de los dos componentes puede adquirir protagonismo ni tampoco brillar por su ausencia, pues ya hemos visto lo que ocurre cuando los dos no se administran correctamente.

Ahora que tenemos un poco más clara la teoría, analicemos qué ha ocurrido esta mañana en la habitación. Repasemos la secuencia de los hechos:

- Has ido a su habitación para despertarle.
- Has abierto la puerta sin llamar.
- Te has dirigido a la persiana y la has levantado bruscamente.
- Has gritado: «Venga va, que no son horas de estar durmiendo».
- Te ha contestado: «¡Joder, que me dejes dormir en paz, pesada! ¡Fuera de mi habitación, hostia ya!».
- Te has venido abajo y has soltado: «Pues haz lo que te dé la gana, me tienes harta».
- Has ido a la cocina a prepararle el desayuno.

En primer lugar, debes tener en cuenta que tu hijo ya es mayor de edad o poco le falta. No tienes la obligación de despertarle todas las mañanas, sino que es su obligación levantarse a la hora que le toque para hacer lo que tenga que hacer. Te puede poner cuarenta mil excusas, como que tiene sueño, probablemente porque se acuesta a las tantas y no duerme las horas que debe dormir; que no se entera cuando le suena el despertador, que no le apetece levantarse tan temprano, etc., pero la cuestión es que debe hacerlo, no tiene otra opción. Seguramente, le despiertas tú porque temes que al no hacerlo llegue tarde, le echen la bronca en el instituto o pueda llegar a perder el trabajo. Si educas escuchando la voz de tus propios miedos, «deseducas». Pues bien, esas son las consecuencias de su comportamiento, y es él quien debe asumirlas si no hace lo que debe hacer. Debes hacerle entender y experimentar por sí mismo que su comportamiento tiene unas consecuencias que va a sufrir él de manera directa. No evites con tu comportamiento o actitud que se pierda la oportunidad de adquirir esta lección fundamental para la vida. No te responsabilices de sus actos asumiendo unas obligaciones que no son tuyas. Ahí has estado **plasta**, sobreprotector.

Después, has abierto la puerta sin llamar. Tú creías —y has acertado— que estaba durmiendo, pero podría haber sido que no y, para un adolescente, su habitación es su terreno, su búnker. Si entras sin llamar, él considera que estás vulnerando su intimidad y en eso, parte de razón no le falta. Ya que has ido, que queda claro que no es tu labor, hazle saber que ante todo le respetas y llama siempre antes de entrar. Es el mismo trato que luego le exigirás a él hacia ti. Si él lo percibe como una agresión o una falta de respeto, va a situarse a la defensiva sin que ni siquiera abras la boca. Ya tienes la partida medio perdida. Lo de subir la persiana ya ha sido el remate final. Ni siquiera le has avisado desde el resquicio de la puerta, con voz amable pero firme, que debía levantarse. Has invadido su espacio y le has levantado bruscamente. Digamos que aquí has estado un poco **rallante.**

Como era de esperar, que no de tolerar, te ha regalado una de las suyas con «joder», «pesada» y «vete». Y ahí no le has marcado los límites a su actitud, simplemente te has vuelto **pasota** y le has dicho que hiciera lo que le diera la gana. Además, en el momento en que le has dicho lo de «estoy harta», le has dejado entrever que ya no tienes ninguna autoridad sobre él y que te puede, ya que eso ha sido lo mismo que decirle «tú ganas, me puedes y yo ya tiro la toalla». En primer lugar, deberías admitir que has entrado sin llamar o le has subido la persiana sin avisar, entendiendo que eso le puede molestar, pero indicando que no ibas a tolerar ese tono y ese lenguaje hacia ti. Eso sí, déjale claro que va a ser la última vez que lo haces. Algo así como: «Entiendo que no te guste que te despierte de esta manera y he decidido que a partir de ahora serás tú quien se levante cada mañana y que asumas las consecuencias de no hacerlo por ti mismo. Ya no eres un niño pequeño y es tu obligación hacerlo. Lo que no voy a tolerar es que me hables así». Y punto, te vas. Él puede seguir hablando, seguramente quejándose o insultando, pero tú ya has dicho todo lo que tenías que decir. Obviamente,

no vuelvas a ser *plasta* y no vayas a hacerle el desayuno por si tiene hambre cuando se levante, a la hora que le dé la gana. Otra cosa es que lo haga a la hora, sin agredir y tú decidas preparárselo. En ningún momento he visto al padre **guay.** Por eso se te va de las manos cada día, porque rallas, pasas de todo o te vuelves plasta, y eso es lo mejor para que tu hijo siga actuando como lo está haciendo. No esperes cambios si sigues haciendo lo mismo día a día. Recupera el control de la situación; lo puedes hacer perfectamente. Me gustaría que vieras dos cosas:

• SU COMPARTAMIENTO Y ACTITUD SON INADMISIBLES

• TU ACTUACIÓN, EN OCASIONES, FAVORECE QUE SIGA HACIENDO LO MISMO

El objetivo de este capítulo es que recuperes la autoridad perdida o que la instaures si nunca ha existido. Para ello te voy a facilitar un cuadro resumen que te sirva de guía en esta labor:

| Actitud paterna | Cómo ejercer la autoridad | Comportamientos a evitar |
|--|---|---|
| Sois un equipo No os desautoricéis mutuamente Decidid conjuntamente el establecimiento de normas y límites No discutir delante de vuestros hijos | Fomentar la participación y el diálogo Actitud firme y afectuosa Potenciar la autonomía de los hijos Sustentar los argumentos sobre valores y normas estables | Utilizar el abuso de poder, el exceso de control y la violencia Ser injusto o poco equitativo Delegar en otros la labor de educar (escuela y otros) Mostrar dudas e inseguridad Utilización de lenguaje despectivo y/o agresivo |
| | Educar con el ejemplo | |

ESCUCHA Las necesidades de tu hijo

EXPLICA *Tus decisiones*

2 Es que no te entiendo

(El arte de comunicarse)

Después del incidente matutino que has tenido hoy en tu casa, has pasado parte de la mañana pensando en cómo decirle las cosas a tu hijo para que os podáis llevar mejor. Crees que el problema, en el fondo, es que no os entendéis. Pase lo que pase o sea por lo que sea, la mayoría de las veces acabáis discutiendo. Al final, estoy convencida de que, a pesar de la dureza con la que en ocasiones se dirige a ti, él también se siente mal con esta situación, pero su orgullo y su inmadurez le impiden reconocerlo. Más bien todo lo contrario, de su boca habrás oído eso de: «Eres tú que me provocas», «Tú me llevas al límite» y «Me haces cabrear porque siempre estás mandando y ordenando». Esas afirmaciones responden a su manera de ver las cosas. Tiene sus razones, pero no quiere decir que tenga razón. Haces bien tu labor aunque debes tener presente que él necesita culpar a alguien porque todavía no tiene desarrollada la capacidad de autocrítica que le permite admitir sus propios errores. El que cae en una provocación decide caer en ella, no es culpa de quien le pincha. Pueden llevarte al límite, pero tú decides si entras o no, y él no domina esa habilidad de autocontrolarse.

Al final se ha levantado, a regañadientes, ha desayunado, se ha vestido y, sin decirte ni un «hasta luego», ha dado un portazo y se ha ido al instituto. En ese momento has sentido una mezcla de pena y liberación. Tu impotencia te entristece, pero, no nos vamos a engañar, cuando sale por la puerta de casa, sueles respirar con cierto alivio porque sabes que durante unas horas la calma vuelve a tu hogar. No te sientas culpable. Esto es así.

Cuando tu hijo ha llegado al mediodía para comer, has visto que traía cara de pocos amigos. Te ha soltado un tímido «Hola, ya estoy en c...», y enseguida te has dado cuenta de que algo le había sucedido en el instituto. En este tipo de circunstancias, no sabes qué hacer. «Si le pregunto, malo; si no le pregunto, parece que pase de él», piensas. Desde hace un tiempo has notado que sientes grandes deseos de hablarle, de que te cuente cosas a pesar de que él ha dejado de hacerlo. Ya no habláis tanto como antes y, como prefieres evitar el conflicto, te da miedo acercarte a él para preguntarle cómo está. Finalmente, no has podido evitar intervenir y, de nuevo, la tormenta. Veamos qué ha ocurrido:

- —Hola, ya estoy en c...
- —Y ahora ¿qué te pasa? ¿Qué es esa cara que traes?
- —A mí nada. Es la cara que tengo; si no te gusta, no mires.
- —¿Tú crees que me tienes que hablar así?
- —¡Que no me ralles, déjame en paz, pesada!
- —Me gustaría saber qué te ha ocurrido, me preocupo por ti y esa cara no es normal.
- Si tú nunca te preocupas por mí. Pues que he tenido un mal día... ¿contenta?
- —Seguro que te has peleado con alguien o la has liado, para variar. Como siempre estás igual, nunca aprendes.
 - —Pues te equivocas, lista. Yo no he hecho nada. Siempre están fastidiándome, y estoy harto.
- —Venga, va. Tampoco hay para tanto. Que hay cosas peores. Si estudiaras como hace tu hermana, otro gallo cantaría...
 - —Claro, ella la lista y yo el tonto. Pues sabes que te digo, ¡que si me vuelven a joder, se van a enterar!
 - —Si me entero otra vez que te llaman la atención en el colegio, la vas a tener y gorda.
 - —¡Ale tira ya, que me dejes! y paso de comer.

Portazo en la puerta de la habitación y volvemos a empezar...

Pues ya la hemos vuelto a tener. Lo que en principio parecía que iba a ser una conversación en la que te preocupabas por tu hijo ha vuelto a acabar en una discusión más que añadir a la lista. La lectura vuelve a ser otra vez la misma: *no nos entendemos, no hay manera de que podamos hablar*. Déjame que añada algo: visto lo que he visto, no es que no os entendáis; es que no sabéis hacerlo. Voy a contarte primero unas cosas y analizamos la conversación después.

Una vez establecida o reestablecida la autoridad en casa, como hemos visto en el capítulo anterior, vamos a adentrarnos en el capítulo del *cómo* decir las cosas. Doy por hecho que ya has oído centenares de veces lo importante que son la comunicación y el entendimiento como herramientas fundamentales para evitar y también para solucionar conflictos. La cuestión no es solo hablar, sino hablar bien. Es muy probable que tú te comuniques con tu hijo, y que, además, lo hagas diariamente; otra cosa es que él lo haga, que lo hagáis bien e, importantísimo, que os entendáis. Hablar mucho no significa que la comunicación sea la más adecuada. ¿Qué hace falta entonces? Hay que hablar cuando sea necesario, en los momentos adecuados y con mensajes que lleguen y se entiendan. También es importante que a quien te dirijas se sienta escuchado y, sobre todo, comprendido. Al adolescente no le gustan los interrogatorios, huye de las preguntas directas y solo se comunica si siente que se le escucha y se le entiende.

Estoy casi convencida de que una de las frases que más escuchas a tu hijo es esta: «Es que tú no me entiendes»; y que en tus pensamientos se repite una y otra vez aquello de: «Es que no le entiendo».

Debes tener en cuenta que nos comunicamos de acuerdo con nuestra manera de pensar o, lo que es lo mismo, lo que expresamos oralmente no es más que la manifestación verbal de nuestros pensamientos, creencias y manera de ver el mundo. En este sentido, el adolescente se comunica contigo siguiendo los preceptos que marcan su mundo interno. No me gusta definir al adolescente como rebelde, por el tinte negativo que puede llegar a adquirir el término, y estoy absolutamente en contra de la

estigmatización de la adolescencia como etapa psicoevolutiva casi patológica. Por ello, prefiero hablar de una persona en proceso de cambio y construcción, como ya hemos dicho antes. Y alguien que se encuentra en dicho proceso no puede ser muy constante ni muy claro en lo que dice ni en cómo lo dice, porque una mente cambiante se asemeja mucho a una montaña rusa. El problema surge cuando esa montaña rusa rápida, cambiante y desafiante se comunica con un paseo en barca pausado, sin prisa por llegar al destino y capaz de dar muchas vueltas (que suele ser lo que más se asemeja al tipo de comunicación que utilizamos los adultos). Para tu hijo eres aburrido y pesado. Él para ti es simplemente agotador. El desentendimiento está garantizado, pero podemos sincronizarlo.

Respecto a la conversación que hemos visto unas líneas más arriba, decirte que es un claro ejemplo de todos los errores comunicativos que se pueden llegar a cometer. Veamos cuáles son los puntos clave para una comunicación afectiva de éxito y analicemos también qué tipo de errores deberías evitar cuando te comunicas con tu hijo.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que para poder hablar es necesario previamente escuchar, pero escuchar de forma activa. Una *escucha activa* se caracteriza por atender a la persona que nos está hablando, sin interrumpirla mientras dura su discurso. Para ello, dejamos de hacer lo que estábamos haciendo y nuestra atención se centra en la persona que se está dirigiendo a nosotros, la miramos a los ojos y vamos asintiendo con la cabeza en señal de que estamos recibiendo el mensaje. En el momento en que tu hijo ha abierto la puerta de casa y te ha saludado, no le has dejado ni acabar la frase «Hola, ya estoy en c...» y le has formulado la primera pregunta. Que, de hecho, no era una pregunta, sino una afirmación en un tono no muy amigable (posiblemente porque con él andas a la defensiva, como el que pisa un campo de minas y no sabe cuándo le va a estallar una). Si quien habla no se siente escuchado, se siente herido, y un adolescente herido, ataca. Que es exactamente lo que ha ocurrido cuando te ha soltado la desafortunada frase de: «A mí nada. Es la cara que tengo; si no te gusta no mires».

Cuando preguntas «¿Y ahora, qué te pasa? ¿Qué es esa cara que traes?», aparte de no dar una bienvenida muy cálida a alguien que te ha saludado nada más entrar por la puerta, estás dando demasiadas cosas por hecho, fruto de lo que en esos momentos estás pensando (seguro que la ha vuelto a liar, a ver qué ha hecho ahora, acaba de llegar a casa y ya con esa cara, seguro que la tenemos, etc.) y, a pesar de que realmente has conectado con sus emociones porque te has percatado de que algo mal iba por su expresión, no le has preguntado primero si estaba bien o si ocurría algo. Tus juicios o prejuicios han dirigido tu comunicación.

Conectar con la frecuencia del otro es importante para establecer el tono de la conversación. Si tu hijo viene con mala cara, queda claro que algo le ha tenido que suceder, por lo que es probable que esté triste o enfadado, como poco. Sintonizar con sus emociones negativas le ayudará a sentirse comprendido por ti, y eso fomentará que se abra y te cuente lo que le preocupa. Si intercambiamos tu interrogatorio de bienvenida

por un «Hola, veo que traes mala cara, por lo que el día no debe de haber sido muy bueno. ¿Estás bien?», entonces le comunicas que captas su estado emocional, que entiendes que traiga esa cara si las cosas no van bien y que además te preocupas por él. Piensa que para un adolescente las emociones tienen una intensidad que los adultos, afortunada o desgraciadamente, hemos ido neutralizando a lo largo de los años. Su mundo es buenísimo o malísimo, no hay términos medios. Tienden a la euforia o al catastrofismo, dependiendo de si están bien o no. Blanco o negro, así son.

El **apoyo** y la **comprensión** cuando tu hijo te habla son muy necesarios para que él encuentre el contexto ideal en el que poder expresarse libremente. Puede que lo que te cuente no tenga una importancia crucial para ti porque sus problemas obviamente no son los tuyos, como tampoco lo son los de tu vecino. Pero si restas importancia a lo que te dice, en un intento de minimizar su malestar, no vas a obtener más que un rechazo hacia ti y la sensación por parte del joven de que «no te enteras» o «no le entiendes».

Que un compañero de clase no le hable, que no hayan contado con él para ir al cine o que le hayan eliminado como amistad en el Facebook de algún amigo, para él y su mundo es de suma importancia. Afortunadamente, no está en edad de preocuparse de los «verdaderos» problemas (paro, hipoteca, facturas, etc.), pero no por ello deja de tener los suyos. Con las frases del tipo «Si eso no es nada», «Ya verás, de mayor lo que es tener problemas» o «Venga va, tampoco hay para tanto, que hay cosas peores», lo único que consigues es ponerle a años luz de ti, cuando lo que más quieres en ese momento es darle consuelo y fuerza para que supere el mal momento, quitándole importancia. Los malos tragos no se superan minimizándolos, lo sabes porque eso también te pasa a ti. No hagas lo mismo con él. ¡En el fondo le estás negando sus propios sentimientos! Es como si le estuvieras diciendo que no debe sentirse así cuando en realidad él ya lo está sintiendo. En estos momentos un «Veo que esto debe ser importante para ti» o «Me doy cuenta de lo mal que lo debes haber pasado» garantizan la conexión necesaria que un adolescente necesita tener con quien le escucha.

El cómo decimos las cosas es crucial. Cuando queremos transmitir algo, nos centramos mucho en lo que queremos hacer llegar, en dejar claro el mensaje, pero nos olvidamos de la forma en que lo emitimos. El tono de voz, las palabras empleadas, la forma de dirigirnos al otro, nuestro lenguaje corporal, etc., marcan la dirección que tomará la conversación. Puedes arruinar una comunicación por no cuidar cómo dices las cosas más que por las cosas que dices. Para ello se hace necesario evitar ciertas palabras que determinan lo que estás diciendo, adverbios del tipo «nunca» o «siempre» indican una falta de flexibilidad por tu parte que no permite que tu hijo tenga opción a cambio. Evita sentenciar. Querer parecer contundente al utilizarlos se puede volver en tu contra, ya que si afirmas que «Como siempre estás igual, nunca aprendes», tu hijo te puede llegar a dar la razón con su comportamiento (seguirá igual y nunca aprenderá). Ahí tu lenguaje es tu peor enemigo: generas profecías no deseadas que pueden acabar cumpliéndose. Este tipo de términos imposibilitan el hablar en positivo porque, además,

a menudo los utilizas para hacer referencia a esos comportamientos en los que precisamente quieres que se produzca un cambio. Si tu hijo te cuenta que tiene dificultades en cierta asignatura, no puedes decirle «No estudias lo suficiente», o si te comenta que se ha enfadado con algún amigo por algo que le ha hecho, tampoco debes decir algo así como «No deberías juntarte con según qué tipo de gente». Si él se abre y te cuenta algo, responder con un no seguido de un argumento supone una recriminación y además no le das esa autonomía necesaria para que él mismo pueda encontrar una solución.

Si escuchamos, escuchamos. Lo que no se puede hacer es adivinar o interpretar según nuestras creencias lo que nos están contando. Y, a veces, más grave aún, anticipar o dar por hecho algo que ni siquiera nos han contado. En la conversación que hemos puesto de ejemplo, sin que tu hijo te dijera absolutamente nada, le has soltado: «Seguro que te has peleado con alguien o la has liado, para variar». Fíjate qué ha pasado ahí: sin tener la intención de hacerlo, de eso estoy segura, le has acusado de algo, has dado por hecho que él ha sido el causante y lo has rematado con un «para variar» que suena a «tú nunca cambias, tú siempre igual». ¿Cómo te va a contestar él? «Pues te equivocas, lista...», y ahí ya no esperes nada más porque no te lo va a contar. Si se siente atacado, agrade o calla.

Comparar es altamente nocivo en la comunicación. Por un lado porque no nos centramos en la cuestión, ya que añadimos elementos externos (si hablamos de él, no añadamos a la hermana que no entra en esta cuestión: «Si estudiaras como hace tu hermana, otro gallo cantaría...»). Y, por otro lado, porque un agravio comparativo, lejos de motivar, reduce enormemente la orientación al cambio. El mensaje que le das es: «ella es así y tú no» o «ella es mejor que tú». Tu hijo en ese momento no se ve apoyado por ti, más bien observa que lo estás encasillando, y no muy bien, respecto a otra persona. Le duelen y le molestan mucho las comparaciones porque necesita que centremos nuestra atención en él y, al hacerlo, lo que hacemos justamente es desviarla. ¿Qué ocurriría si ante una queja tuya del tipo «Me veo desbordado por la cantidad de tareas que tengo que hacer» alguien te dijera: «Pues fijate en fulanito o fulanita, lo bien que se organiza. Si hicieras lo mismo, otro gallo cantaría»? Me imagino tu respuesta: no te ha gustado un pelo. Es más, probablemente, cuando estés mal y necesites hablar con alguien no lo harás con esta persona, pues del diálogo que habéis mantenido has sacado dos conclusiones: que no te ha apoyado y que no tiene por qué decirte cómo hacer las cosas. Ahí está tu hijo cuando lo comparas con alguien.

Cierto es que hay una tradición socialmente establecida según la cual comparar ayuda a aprender. No estoy de acuerdo. Recuerdo que hace años era muy común en los colegios asistir a clases en las que los profesores utilizaban a los buenos alumnos como ejemplos que seguir cuando se dirigían a los que no iban tan bien. Argumentos del tipo «Mirad qué bien lo hace Juan. Él sí que ha estudiado» o «A ver si sacáis la nota de Marta en el próximo examen» no hacían más que acrecentar el sentimiento de

inferioridad en aquellos chavales que ya veían por sí mismos, sin que nadie se lo dijera, que había otros que les sacaban ventaja. Otra cosa muy distinta es educar en el ejemplo. Si sentamos a Juan o a Marta junto a alguien que no saca tan buenas notas, quizás así le incentivemos a que estudie más e incluso puede llegar a aprender con la ayuda del otro. No es necesario comparar, ya lo hacemos nosotros de manera interna y autónoma, y no pocos problemas nos trae. Ponerse como ejemplo para empatizar con las emociones de tu hijo puede ayudar a fomentar una cercanía, mientras comparar construye un muro. Si te diriges a tu hijo con frases del tipo «Yo a tu edad también tenía ciertas dificultades para estudiar; por eso me esforzaba más que los demás. Sé que tú también eres capaz de hacerlo», entonces construyes un gran puente comunicativo e incentivas su autonomía y crecimiento personal.

Las amenazas constituyen una mala herramienta para comunicarte con tu hijo. Si bien es cierto que todo comportamiento inadecuado debe tener unas consecuencias, no lo es menos que adelantarnos a ese tipo de comportamiento cuando todavía no ha ocurrido puede tener un efecto boomerang: se volverá en tu contra. «Si me entero otra vez de que te llaman la atención en el colegio, la vas a tener y gorda». Primer punto: de momento no le han llamado la atención, al menos hoy, por lo que ya estás dando por hecho que el comportamiento no deseado de tu hijo se va a repetir (recuerda lo que hemos comentado de las profecías no deseadas que se acaban cumpliendo). Segundo punto: no has sido nada claro a la hora de comunicarle qué consecuencias va a tener, ya que decir «la vas a tener y gorda» no concreta absolutamente nada. La pregunta clave es, ¿qué quieres conseguir utilizando esa estrategia? Probablemente, darle una lección o hacerle ver que ciertas cosas no se pueden repetir, porque vas a tener que aplicar ciertas medidas. Eso está bien, pero puedes hacerlo de otra manera. Ante todo, tu hijo debe saber qué cosas puede o no puede hacer y, como vimos en el capítulo anterior, eso depende de las normas y los límites que hayas establecido en tu casa. Así que tu lenguaje debería parecerse a algo así como: «Entiendo que pases por malos momentos en el instituto, pero si tu comportamiento no es adecuado, deberé tomar ciertas medidas». Luego, ya concretas qué medidas van a ser esas, pero no dando por hecho que su comportamiento se va a repetir: «Estoy convencido de que no volverá a ocurrir, pero en caso de que te vuelvan a llamar la atención, te quedarás un fin de semana sin salir». La información que recibe es: confía en mí.

Una vez vistos los puntos fuertes y débiles de una buena comunicación afectiva, construyamos de nuevo la conversación mantenida con tu hijo teniendo en cuenta los preceptos anteriormente descritos:

- —Hola, ya estoy en casa.
- —Hola, ¿qué tal?, ¿cómo te ha ido hoy? —Fatal, ¡estoy harto ya!
- -Vaya, veo que hoy no ha sido un buen día. ¿Estás bien?
- —Siempre están fastidiándome. Me olvidé de hacer unos deberes y me han vuelto a castigar.
- —Es un palo eso de que te castiguen, a mí tampoco me gustaba, aunque sabes que no hacer los deberes tiene sus consecuencias. ¿Qué crees que deberías hacer la próxima vez para que no se te olviden?

- —Pues no sé... supongo que apuntarme las cosas.
- —Eso estaría bien. Si lo haces así, seguro que no se te vuelven a olvidar. Ahora deja las cosas en tu habitación que en diez minutos comemos.

Como puedes observar, la cosa ha cambiado un poco respecto a lo ocurrido este mediodía. La diferencia es que no habéis acabado discutiendo. Cierto es que tu hijo ha venido muy enfadado y sus comentarios no han sido del todo muy acertados: un «fatal» que suena a catastrofismo, «estoy harto ya» y «siempre están fastidiándome», cuando en realidad ha sido él quien no ha hecho los deberes, etc. Pero en este caso tú has reconducido la conversación para que él se sintiera cómodo a pesar de su enojo.

- —Hola, ya estoy en casa.
- —Hola, ¿qué tal?, ¿cómo te ha ido hoy?

Ahí has respondido a su saludo a pesar de que por la cara que traía ya intuías que la cosa no iba muy bien. No te has adelantado a los acontecimientos, no te has dejado llevar por tus miedos de si la iba a liar o por tu enojo al ver que de nuevo se avecinaban problemas, y no le has interrumpido sin siquiera acabar la frase como has hecho con anterioridad. A eso se le llama sintonizar, estar en la misma frecuencia que tu hijo. Le respondes a *su rollo*, siguiendo la línea inicial de conversación. De entrada, ya ganas muchos puntos porque el tono es común, hay una reciprocidad de mensaje.

- —Fatal, jestov harto ya!
- —Vaya, veo que hoy no ha sido un buen día. ¿Estás bien?

Obviamente, él ha soltado lo que sentía nada más saludar porque piensa que ya venía todo el camino con el enfado y, además, le cuesta mucho disimular sus emociones; es como un libro abierto en ese sentido (otra cosa es que las sepa expresar o gestionar adecuadamente; ahí todavía le queda camino por recorrer). Tu reacción ha sido adecuadamente empática. No has negado lo que sentía, no le has quitado importancia ni tampoco le has dicho algo así como: «Algo habrás hecho». Simplemente te has limitado a hacerle ver que te has percatado y que te interesa lo que le haya podido ocurrir. Al decirle «hoy no ha sido un buen día», te centras en su estado actual, en el presente, huyendo de los fatídicos «siempre estás igual», «nunca cambias», etc. Si haces eso, aumentas considerablemente la probabilidad de que se abra y te cuente qué le pasa. Y realmente eso es lo que ha sucedido:

- —Siempre están fastidiándome. Me olvidé de hacer unos deberes y me han vuelto a castigar.
- —Es un palo eso de que te castiguen, a mí tampoco me gustaba, aunque sabes que no hacer los deberes tiene sus consecuencias. ¿Qué crees que deberías hacer la próxima vez para que no se te olviden?
 - —Pues no sé... supongo que apuntarme las cosas.
- —Eso estaría bien. Si lo haces así, seguro que no se te vuelven a olvidar. Ahora deja las cosas en tu habitación que en diez minutos comemos.

Al tener poca capacidad autocrítica, suelen echar balones fuera cuando las cosas van mal. «Siempre están fastidiándome» responde precisamente a este déficit de análisis del propio comportamiento. Para tu hijo, pocas son las ocasiones en que él es responsable de sus actos. Si las cosas van mal, es porque los demás son culpables; si él responde de manera inadecuada, es porque los demás le provocan; si suspende un examen, es porque era muy difícil. Y así con la mayoría de las cosas. Ahí tú has reconducido muy bien la situación, no le has echado en cara eso de «tú siempre culpando a los demás», sino que más bien, a través de tu lenguaje, has conseguido propiciar cierta cercanía y ponerte en su lugar cuando le has respondido: «Es un palo eso de que te castiguen, a mí tampoco me gustaba». Después, también muy acertadamente, le has dado la vuelta a su argumento recordándole que sus actos tienen consecuencias, con lo que mantienes la autoridad ejercida por el colegio y la tuya propia, pues le haces saber que en casa se aplica la misma norma: «aunque sabes que no hacer los deberes tiene sus consecuencias»; y finalmente le has dado la oportunidad de reflexión y análisis de lo sucedido para que aprenda de sus propios errores: «¿Qué crees que deberías hacer la próxima vez para que no se te olviden?». En definitiva, has sido empático, firme y has abierto diálogo sin recriminar ni culpabilizar. Su «Pues no sé... supongo que apuntarme las cosas» y tu «Eso estaría bien. Si lo haces así, seguro que no se te vuelven a olvidar. Ahora deja las cosas en tu habitación que en diez minutos comemos», son fruto del tono y la dirección que ha tomado la conversación gracias a tu actitud, a pesar de que la suya no fuera del todo adecuada o constructiva. Tus cambios inducen cambios en él. Tenlo muy presente.

Ya has visto que la comunicación con tu hijo no suele ser fácil, pero se puede reconducir si introduces pequeños cambios a la hora de dirigirte a él. El punto de partida que tenemos es un adolescente que cree que «no te enteras», que «no le entiendes» y que «siempre quieres tener la razón». Con una cabecita así de dura, es difícil comunicarse, pero también hemos comprobado que no es imposible. Con esa actitud, él suele estar a la defensiva, ya que con esos pensamientos que maneja cree que malinterpretas todo lo que dice y que en el fondo lo único que deseas es dirigirlo y que acabe haciendo lo que tú quieres. Si reaccionas como él, la falta de entendimiento está garantizada y aumentas la distancia entre vosotros dos. Tú huirás muchas veces para evitar el conflicto, y él evitará contarte cosas porque intuye que no sirve de nada.

Todo esto no quiere decir que acabéis no teniendo discusiones, porque sí las tendréis y además considero que son necesarias para que dos personas puedan exponer sus propias opiniones y lleguen a un acuerdo. Las relaciones interpersonales no se deterioran porque las personas discutan, se deterioran cuando las personas no saben discutir. Creo que todo el mundo tiene derecho a opinar, lo que no quiere decir que todo el mundo tenga razón, pero todos poseen algo: su razón. La mayoría de las discusiones que acaban mal se producen cuando las personas implicadas son incapaces de aceptar un argumento ajeno que no coincide con el propio y, además, lo rechazan y lo atacan. Esa

es la actitud que debéis evitar. Para que una discusión no acabe en pelea y constituya un intercambio de opiniones con un acuerdo final o con un «Es posible que tengas razón pero, yo lo veo de otra manera», es necesario evitar ciertos comportamientos y actitudes:

- Interrumpir mientras nos hablan.
- Acusar, criticar, insultar o reprochar conflictos pasados.
- Menospreciar el argumento del otro.
- Malinterpretar o dar un contenido negativo a lo que nos dicen.
- Dejar la discusión a medias y abandonar al interlocutor.

Veamos entonces qué deberíamos hacer para que una vez hayamos iniciado una discusión, esta se desarrolle de la mejor forma:

- Abordar siempre un problema, el que nos ocupa. No divagar.
- Dar un resumen de lo escuchado a nuestro interlocutor para asegurarnos de que la información nos ha llegado adecuadamente.
- Tener una actitud receptiva y abierta. Sin estar a la defensiva.
- Utilizar un lenguaje positivo, concreto y específico.
- Admitir la responsabilidad. Ser capaces de hacer autocrítica y reconocer los propios errores.
- Centrarse en la solución y no en el problema.
- Comprometerse para cambiar.
- Llegar a acuerdos.

Si discutes siguiendo los preceptos anteriores, estarás fomentando una comunicación fluida con tu hijo y le educarás para que en un futuro pueda hacer lo mismo fuera de casa. Debe ser una persona capaz de opinar y decir qué piensa y cómo se siente en cada momento, respetando que los demás hagan lo mismo. También debe aprender que no va a tener siempre razón y que no por ello debe liarla o montar en cólera para salirse con la suya a toda costa. Como ya hemos visto, las cosas no serán siempre como él quiera y debe estar preparado para ello.

La aceptación y el respeto son dos valores fundamentales que a menudo se aprenden y se interiorizan de acuerdo con la manera que tenemos de expresarnos. A través del lenguaje somos capaces de regular nuestras propias emociones porque las palabras no son más que la representación de nuestros pensamientos, que generan sentimientos y hacen que nos comportemos de una manera determinada. Lenguaje y pensamiento se retroalimentan. Pueden hacerlo en la dirección equivocada o, por el contrario, reforzarse mutuamente.

Vamos a finalizar el capítulo resumiendo en un cuadro cuáles son las actitudes y los comportamientos recomendados para una buena comunicación (afectiva y positiva), y qué comportamientos y actitudes debemos evitar:

FOMENTO DE LA COMUNICACIÓN AFECTIVA Y POSITIVA

| Actitudes y comportamientos favorables | Actitudes y comportamientos desfavorables |
|---|--|
| Escucha activa | Sentenciar y/o juzgar |
| Conectar con las emociones | Interpretar y/o adivinar |
| Apoyo y comprensión | Comparar |
| Hablar en positivo | Amenazar |

3 O estudias o trabajas

(Ese valor llamado esfuerzo)

¿Recuerdas la casposa pregunta ochentera de «¿Estudias o trabajas?», que muchos utilizaban como inicio de una conversación en su estudiada estrategia de ligue? A día de hoy creo que resultaría un tanto extraño que los chavales la utilizaran, ya no tanto por lo pasada de moda que pueda llegar a estar, afortunadamente, sino por lo descontextualizada que es. La versión actual respondería a algo así como: «¿Ni estudias ni trabajas, no?». Y la verdad, no sé qué me parece más desolador, si lo hortera que puede llegar a ser la primera o lo triste que me resulta la segunda.

Cada generación suele tener una serie de calificativos o etiquetas que responden a la definición de su naturaleza, sus señas de identidad y sus rasgos más distintivos o característicos. Yo no soy muy *fan* del etiquetaje porque considero, como ya he comentado antes, que encasilla y en cierto modo predetermina la actuación de uno. Basta que te digan que eres «cual» para empezar a actuar como «tal». La etiqueta que le ha tocado a la generación a la que pertenece tu hijo responde al nombre de **Ni-Ni**.

Ni-Ni por lo que veíamos unas líneas más arriba: «Ni estudias, Ni trabajas». No solo se debe a un acto de voluntad propio de las personas que conforman esta generación que, por decisión propia y sin que intercedan otras variables, deciden abandonar toda responsabilidad, sino que responde a la realidad social que les ha tocado vivir. Parece ser que muchos de nuestros jóvenes finalmente dejan los estudios y no trabajan por los altos índices de absentismo y fracaso escolar, la baja calidad de la educación en algunos casos y todas las variables económico-sociales unidas a la situación de crisis actual. Jamás habíamos tenido unas tasas tan altas de fracaso escolar ni desempleo en lo que llevamos de democracia. Pero a todo ello, por si fuera poco, se une también una crisis de valores. La cultura del esfuerzo y del compromiso parece haberse volatilizado. Lo que debe quedar claro, antes de abordar este tema, es una serie de cuestiones: ante la amenaza de abandono de los estudios por parte de un joven, no debemos claudicar a la primera con aquello de: «Bueno, pues si no quiere estudiar, que no estudie». Nuestro objetivo siempre irá dirigido a que siga; porque, tal como están las cosas, un futuro sin formación será siempre mucho más gris. Y, en segundo lugar, si no sirve para una cosa o no quiere,

debe querer o servir para otra. En otras palabras: lo de Ni-Ni, debe acabarse. Te dejo un extracto de una entrevista que me hizo *ZoomNews* al respecto para que te hagas una idea de lo que estamos hablando:

ZOOMNEWS: Ni estudiar ni trabajar es una de las tónicas generales de los protagonistas de Hermano Mayor. ¿Cómo definirías el perfil del «Ni-Ni»?

Sònia Cervantes: Yo hablaría más de una generación con baja tolerancia a la frustración, con una capacidad muy baja de afrontar la adversidad. El origen de esta debilidad sería una educación basada en evitar el sufrimiento, ya que suelen ser hijos de padres sobreprotectores o ausentes. Esto puede ser algo peligroso, ya que quien sabe sufrir, sufrirá menos. El esfuerzo ha perdido el valor que tenía antaño, y esta generación no tiene la culpa de ello, ellos son la consecuencia. Se les ha educado en la filosofía de «aquí no pasa nada», y eso explicaría muchas cosas.

<www.zoomnews.es>, 30 de enero de 2013

Asumir responsabilidades y compromisos son dos valores a la baja que considero que deben estar presentes en todo proceso educativo. Hablo de casa, de la escuela y de la sociedad en su conjunto. Es posible que, debido a la ausencia de estos, la gente joven tienda a tirar la toalla muy fácilmente. Debes tener en cuenta que el cerebro de tu hijo se rige por lo que le gusta y le apetece, no por lo que debe hacer o le conviene. Y estudiar, francamente, a todos en algún momento nos ha resultado de lo más tedioso, y difícilmente respondía a lo que realmente nos gustaba y queríamos hacer. Pero la mayoría de nosotros estudiaba y, como mínimo, terminábamos la escolarización básica obligatoria, mientras en la actualidad las cifras de abandono entre los 14 y los 16 años son, a mi parecer, demasiado elevadas.

Debemos hacer todo lo posible para que nuestros chavales sigan estudiando, como mínimo hasta los 16 años, que, por otro lado, es la edad mínima obligatoria para poder trabajar en nuestro país. En caso contrario, hay unas edades peligrosas en las que el vacío de no querer estudiar ni poder trabajar producen unos efectos devastadores. Quizá no te has encontrado todavía con la temida situación en la que tu hijo te plantea un abandono escolar o puede ser que, por el contrario, ya estás viviendo ahora mismo el golpe que supone escuchar «Ya no voy a estudiar más». Sea como fuere, es una realidad presente en esta generación y, tanto si la tienes en casa como si no, debes estar preparado por si esta se te presenta. En algún momento, tu hijo mostrará signos de flaqueza, parecerá rendirse ante el esfuerzo que supone seguir estudiando y se verá tentado de quererlo dejar. Para afrontarlo debes tener preparada la serie de herramientas que desarrollo en este capítulo. Primero, vamos a intentar comprender qué se esconde tras las escalofriantes cifras de abandono escolar.

Considero que el sistema educativo actual se centra en exceso en el desarrollo académico de los chavales. Importan mucho las calificaciones y que adquieran ciertos conocimientos. No vamos a restarle importancia a esos contenidos, pues necesitan una formación, pero no es menos cierto que se ha abandonado casi por completo el fomento y el desarrollo de algo mucho más importante, la persona. Se ignora al individuo como tal, se educa en masa sin individualizar necesidades ni propiciar el talento personal que

poseemos todos y cada uno de nosotros. Hay una frase que suelo repetir mucho a los jóvenes que acuden a mi consulta con este tipo de cuestiones o dudas: «No sirves para todo, pero sé que sirves para algo. Y además, de lo que estoy segura es de que NO sirves para no hacer nada». Quizás el chaval no sea muy bueno en física y química o matemáticas, pero tenga una gran oído musical, un talento natural para el baile o una gran capacidad plástica. Tristemente, eso suele ignorarse.

A todo ello se une una terrible enfermedad que se ha extendido como la pólvora en nuestra sociedad: la *titulitis*, y si es universitaria, mejor. Si no tienes una licenciatura en algo que «valga la pena» (derecho, medicina, ingeniería, etc.), olvídate de llegar muy lejos en esta vida. Sumamos otro error. A todo ello, añadimos finalmente para acabar de incorporar los ingredientes a esta fatídica receta, el hecho de que no se educa en inteligencia emocional, en resiliencia o capacidad de afrontar la adversidad, en fomentar las propias capacidades y contrarrestar las limitaciones, con lo que, a la larga, los chavales se desmotivan, se agotan, se aburren y no tienen suficientes herramientas para seguir adelante. Lo que hacen no les gusta porque en el fondo no conecta con sus verdaderos intereses y si finalmente muestran signos de querer rendirse, les faltan recursos para esforzarse y salir adelante. Salida fácil: *lo dejo*.

Es muy normal y frecuente que en un momento dado tu hijo sienta cierto desaliento y crea que no va a poder seguir adelante (¿o no te ocurre a ti eso de vez en cuando?). La cuestión se complica cuando lo que debería ser momentáneo se hace crónico y se mantiene como actitud negativa en el tiempo. Al final, tu hijo creerá que no sirve para ello cuando en realidad el problema no se centra tanto en lo académico en sí como en no saber hacer frente a las dificultades en sí mismas. Ese mismo malestar actúa como fuerza que lo precipita todo: su estado de ánimo decae, el interés va desapareciendo y el bajo rendimiento académico, debido a todo lo anterior, refuerza su idea de que realmente no sirve para estudiar. Veamos cómo se podría plantear en tu casa, si no se ha planteado ya, ese momento en el que tu hijo te dice que no tiene intención de seguir estudiando y cómo podrías responder tú:

- -Ya no puedo más...
- —¿Qué te ocurre?
- —No me veo capaz de seguir estudiando. ¡Yo no sirvo para esto!
- —A lo mejor no te estás esforzando lo suficiente. Como no estudias...
- —Es que no me gusta. Además estoy cansado. Yo lo que quiero es trabajar y ganar pasta. ¿Para qué me sirve todo lo que hacemos en clase? ¡Para nada!
- —Pues mira, así verías lo que implica esforzarse y levantarse cada mañana para ganarse el pan. Si no quieres estudiar, ja trabajar! Pero aquí todo el día en casa sin dar un palo al agua, ni hablar.
- —Bueno, no me ralles tú ahora que tampoco hay mucho curro con la crisis. Pero yo mañana paso de ir al instituto.
 - —¡Eso ya lo veremos!

No hace falta que entremos a analizar la conversación y los errores cometidos si te has leído con atención el capítulo anterior, pero estos suelen aparecer cuando se plantea el temido «lo dejo» sobre la mesa porque esas fatídicas palabras te bloquean y te conducen al error. El pánico y el terror a que tu hijo decida abandonar los estudios te pone a la defensiva y con tu actitud no haces más que reforzar su idea de tirar la toalla. Pero si piensas que voy a dejarte pasar esa conversación por alto por mucho que hayas aprendido sobre comunicación en el capítulo anterior, siento decirte que estás en un error. Antes de analizar qué hacer y cómo hacerlo cuando tu hijo te dice que no quiere estudiar, repasemos lo ocurrido:

```
Ya no puedo más...
(.../...)
No me veo capaz de seguir estudiando. ¡Yo no sirvo para esto!
A lo mejor no te estás esforzando lo suficiente. Como no estudias...
```

No has atendido correctamente su petición. Si te dice eso, no te alarmes, piensa que está desbordado y su lenguaje no será todo lo positivo que deseas. No lo vivas como una amenaza, sino como una declaración de intenciones que no tiene por qué llevarse a cabo. Es lo que piensa y siente en ese momento, pero no necesariamente lo que finalmente decida hacer. Si le respondes como has hecho, lo culpabilizas, sigues centrándote en el problema y no le aportas ninguna solución.

Bueno, vamos por partes que en estas líneas hay mucha tela que cortar. Ante todo, escucha a tu hijo cuando venga con ese planteamiento, pero escúchale de verdad. Intenta obviar la amenaza de dejar los estudios o, al menos, minimiza el efecto que esas palabras puedan tener en ti. Lo primero que te ha dicho es que no le gusta, con lo cual ya te está dando una clave de lo que le ocurre: se aburre o no acaba de encontrar la motivación necesaria para estar en clase. Eso de por sí explica gran parte del abandono escolar. Seguro que sí que hay algo que le guste, por poco que sea. Y es ahí donde debes entrar. En vez de ahondar en lo que le disgusta, intenta averiguar cuando sí se encuentra a gusto o en qué situaciones incluso se lo puede llegar a pasar bien en el instituto. Esto está muy relacionado con lo que leías unas líneas atrás, cuando te comentaba que se prioriza lo estrictamente académico, con lo que quizás el talento natural de tu hijo no conecta con la información y la formación que recibe en clase. Pero la idea es que debe seguir

[—]Es que no me gusta. Además, estoy cansado. Yo lo que quiero es trabajar y ganar pasta. ¿Para qué me sirve todo lo que hacemos en clase? ¡Para nada!

[—]Pues mira, así verías lo que implica esforzarse y levantarse cada mañana para ganarse el pan. Si no quieres estudiar, ¡a trabajar! Pero aquí todo el día en casa sin dar un palo al agua, ni hablar.

[—]Bueno, no me ralles tú ahora que tampoco hay mucho curro con la crisis. Pero yo mañana paso de ir al instituto.

^{—¡}Eso ya lo veremos!

recibiendo esa formación. Quizás ahí podríais pactar alguna actividad extraescolar con la que disfrute de verdad, a cambio de tener que pasar todos los días muchas horas haciendo cosas que no le acaban de gustar.

Cuando te dice que está cansado en realidad te está diciendo que ha agotado todos sus recursos de afrontamiento y que ya no tiene más herramientas para poder seguir adelante, lo que no quiere decir que no tenga capacidad suficiente para poderlo hacer. No lo achaques todo a que no se esfuerza o a que no estudia lo suficiente. No te centres en la cantidad de tiempo que dedica al estudio, sino en qué calidad de estudio tiene. Que esté muchas horas encerrado en la habitación estudiando no va a garantizar que apruebe. Que aproveche al máximo el tiempo de estudio y sepa hacerlo, quizá sí. Deberías indagar en cómo estudia, qué es lo que más le cuesta, cuándo tiene dificultades, cómo las resuelve, qué hace cuando no entiende algo, etc. Proporcionarle información y orientarle para que corrija esas dificultades le ayudará a valerse por sí mismo y a mejorar su rendimiento. Un diálogo fluido con la escuela puede ayudarte en ese terreno.

Que te diga que quiere trabajar para ganar pasta no responde más que al modelo de sociedad que tu hijo ve diariamente a través de la televisión, el cine, los periódicos, la publicidad, etc. Por un lado ve las dificultades laborales del país fruto de la crisis, pero por el otro se muestra muy ignorante e iluso a la hora de pensar que en cuanto deje el instituto va a encontrar trabajo en la esquina de casa o, mejor aún, que estando en casa, este llamará a su puerta. Los adolescentes desconocen por completo el mundo laboral y lo único que ven es que hay una retribución final en forma de sueldo que no están percibiendo por el hecho de ir al instituto y, claro, creen que eso es jauja. (A veces pienso que si los estudiantes recibieran un sueldo simbólico por parte del Estado por el hecho de estudiar ocho horas diarias, otro gallo cantaría. Pero hay mucho que discutir ahí. Mejor lo dejo para otro día. Al fin y al cabo estudiar es su obligación y no sé hasta qué punto debe premiarse.) Sinceramente, creo que no. Escribiendo estas líneas acabo de recordar algo que encontré hace unos meses navegando por Internet:

¡ADOLESCENTE!

¿Harto de los sermones de tu padre...?

LIBÉRATE

¡Ponte en acción!

Consigue un trabajo, paga tus cuentas, prepara tu comida lava y plancha la ropa.

el momento es AHORA...

Pues eso...

El «¿Para qué me sirve todo lo que hacemos en clase? Para nada» responde a esa mentalidad excesivamente práctica que tienen los chavales de la edad de tu hijo. Todo tiene que servir para algo tangible, en caso contrario no tiene sentido. Además, es la excusa perfecta para justificarse y demostrar que lo que está haciendo es completamente inútil. No caigas en la trampa de decirle que todo esto le servirá para el día de mañana, ten en cuenta que para un adolescente el día de mañana es, literalmente, mañana. Es decir, que, si hoy es miércoles, el día de mañana es jueves. De lo que tú hablas, está muy lejos para él todavía. Cíñete al *aquí* y al *ahora*. Cierto es que las integrales o las derivadas a mí no me sirvieron para mucho (en todo caso para producir sinapsis en mi cerebro y hacer que este madurara), pero gracias a ellas y a muchos conocimientos más pude seguir avanzando en mi formación hasta poder dedicarme a lo que realmente me gusta. Y creo firmemente que de eso se trata al final, que cada uno pueda llegar a hacer lo que realmente le gusta.

En cuanto le has dicho «Si no quieres estudiar, ¡a trabajar!», ya le has dado la razón. Evidentemente que, a la larga, debe acabar trabajando, y, si finalmente deja los estudios, deberá sumergirse en el mundo laboral. Pero no se lo pongas en bandeja a la primera de cambio, así no. Además, le has dado pistas sobre algo que él ni siquiera te había planteado. Al decirle: «Pero aquí todo el día en casa sin dar un palo al agua, ni hablar...», debe de haber puesto los ojos como platos y habrá pensado: «¡Anda, es verdad! ¡Me puedo quedar en casa, también!». Al menos el chaval te había dado la opción de ponerse a buscar trabajo, y con tus palabras no lo alientas para que siga estudiando, o, como mínimo, para hablar de las dificultades que presenta su decisión. Cuando tu hijo ha sentenciado: «Yo mañana paso de ir al instituto», ¿sabes qué ha ocurrido? Has vivido un auténtico momento de pánico y eso bloquea. No ha sido un problema solo de comunicación o de falta de entendimiento, como ya hemos visto. Vamos a ver qué hacer cuando tu hijo decide plantarse.

Una vez pasado el trago de escuchar esas palabras en las que tu hijo plantea el propósito de abandonar los estudios, lo primero que debes hacer es recuperar la calma, pensar con claridad y centrar toda tu atención en la búsqueda de alguna solución. Ya te he comentado antes que no debes claudicar a la primera; entre otras cosas porque se convierte en claro ejemplo de retirarse a la primera de cambio, sin analizar la situación y sin ver antes de abandonar si hay algo que se pueda hacer para intentar jugar una última carta. Si actúas así, le transmites dos cosas a tu hijo: primero, que en esta vida no hay que rendirse a la primera de cambio, y, en segundo lugar, que casi todo tiene una solución.

Cuando no quiere estudiar hay que tener en cuenta una serie de variables, y analizar todas y cada una de ellas conjuntamente, con un diálogo abierto y una comunicación positiva, tal como hemos visto en el capítulo anterior. Para que todo ello sea posible es importante definir qué dos componentes van a tener un papel clave. Estos son: tu actitud y tu actuación. O dicho de otra forma: cómo lo vas a abordar y qué debes abordar si tu hijo te plantea su decisión de abandonar los estudios. Deja de lado tus propias frustraciones, lo que tú consideras que es lo correcto e intenta ver la realidad desde su propia perspectiva, pero dando el aliento y el apoyo necesarios para que, a ser posible, desista en su decisión.

La actitud que debes tomar debe ser, ante todo, **respetuosa** y de **aceptación**, aunque consideres que está a punto de cometer un disparate y que probablemente se va a arrepentir el resto de su vida. Deja claro que no piensas como él, pero que entiendes que él piense así, que él pueda inferir aquello de «que no piense como yo no significa que esté contra mí». Si adoptas una actitud autoritaria o atacante, no harás más que reafirmar su posiblemente errónea decisión. Él verá que no compartes su idea, pero se sentirá respetado.

Si se siente respetado, se sentirá comprendido y justamente una actitud **comprensiva** es la que debes tomar tú en esta cuestión. Al comprender que quiera dejar de estudiar (aunque no lo compartas, insisto en que le recalques esto) le abrirás las puertas para que pueda exponer las dificultades que le han llevado a rendirse. Todo ello os ayudará a ambos a abordar el tema con tranquilidad, sin nervios y sin que cunda el pánico en vuestra casa. Una vez aclarada cuál es la actitud a adoptar, veamos qué plan de acción tienes.

Ante esta situación y cualquier otra que implique una clara rendición por parte de tu hijo, debes ser capaz de hacerle entender que es posible que esté tomando una **decisión incorrecta**. No se trata de llevarle la contraria, sino de hacerle reflexionar sobre la posibilidad de que se esté equivocando. Hazle ver que respetas su decisión, pero que no la compartes, que entiendes que quiera abandonar porque está pasando por un momento complicado donde se presentan demasiadas dificultades y le cuesta hacer frente a todas ellas; acepta que haya querido tomar esa decisión, pero, sobre todo, encamínalo a que se cuestione a sí mismo y analice si se puede estar equivocando al tomar esa decisión tan tajante. Que sea capaz de ver que puede ser que se esté precipitando, y que cuando tomamos decisiones estando tristes o enfadados, estas suelen ser apresuradas y equivocadas. Si tú mismo abandonaste los estudios, puedes servirle de ejemplo haciéndole ver lo mucho que te arrepientes.

Valorad juntos el nivel de **responsabilidad** que tiene tu hijo respecto a sus estudios. Su actitud en casa a la hora de estudiar y hacer las tareas, su actitud en la escuela y la valoración personal que él mismo hace de cómo se lo está tomando. Una falta de responsabilidad muchas veces conduce al fracaso. Tomar las riendas y asumir ciertos compromisos que no se han adquirido hasta el momento puede ayudarle a que las cosas

mejoren. No lo valores con una actitud culpabilizadora, que sea él mismo quien defina qué entiende por responsabilidad y si la tiene o no: si asiste a las clases, si atiende en ellas, si entrega puntualmente las tareas, si dedica tiempo al estudio, si pregunta cuando tiene dudas, si lleva al día los apuntes, etc. Escúchale, no le recrimines. Que sea capaz de hacer autocrítica. Si encontráis dificultades, unid esfuerzos para encontrar soluciones.

En segundo lugar hay que ver qué nivel de **tolerancia a la frustración** tiene tu hijo. Ello os permitirá analizar cómo se enfrenta tu hijo a los problemas. Un nivel bajo de tolerancia implica que se enfada con frecuencia cuando las cosas no van bien, el enfado conduce a la visión negativa de la realidad, la visión negativa de la realidad le lleva a la disminución de su motivación, su poca motivación origina un bajo rendimiento y ante un bajo rendimiento decide abandonar. Este es el círculo vicioso que hay que romper. Al fin y al cabo una actitud de abandono no deja de ser una conducta de evitación. Si lo dejo, ya no tengo el problema, piensa él. Del mismo modo que el que tiene miedo a volar cree que lo soluciona no cogiendo el avión. Si aprende a tener esa actitud no solo va a tener dificultades en sus estudios, es muy probable que vaya pegándose contra todos los muros que la vida le ponga por delante. Hay que averiguar si su círculo de pensamiento responde al siguiente esquema:

NO VA A SALIR BIEN

«Seguro que suspendo.» «No sirvo para esto.» «No voy a aprobar el curso.»

VISUALIZA EL FRACASO

(Visión mental del suspenso.)

RECUERDO DE SITUACIONES PASADAS

(Su memoria solo selecciona los fracasos obtenidos.)

MIEDO

(Emoción bloqueante generada por los pensamientos negativos.)

INSEGURIDAD ANTE LA TAREA

(El miedo disminuye su rendimiento.)

FRACASO

(Suspende por todo lo anterior. No porque no valga para ello.)

REFUERZO NEGATIVO

(Ante el suspenso tu hijo se dice: «Ves como tengo razón? He suspendido porque no valgo».)

...

Y empieza el círculo de nuevo.

Si es así como analiza la situación, el fracaso viene explicado por su manera de interpretar la realidad y por los pensamientos que maneja. En este caso, hay que ayudarle a reconducir esos pensamientos y a que tenga una visión más positiva, reforzando cada uno de los logros que consiga, por pocos que sean. Debe enfrentarse a sus propias limitaciones, pero también debe ser capaz de ver que no todo es tan negro como él lo ve.

Es muy importante que actúes de **fuerza motivadora** y aquí la labor debería ser compartida con la escuela, como casi todo lo relacionado con la presencia de tu hijo en el instituto. Si familia y escuela colaboran, el éxito está garantizado. Ambos debéis encaminar a tu hijo hacia la recuperación de la motivación perdida. Aquí hay una cuestión a tener en cuenta: durante mucho tiempo se ha mantenido la idea de que hay que estar motivado para poder hacer algo. Permíteme que lo ponga en duda; no en su totalidad, pero sí en parte. Soy de la opinión que, en ocasiones, no es tanto la motivación la que precede a la acción como que a través de la acción nos podemos motivar. Me explico: creo que es la inactividad la que acaba actuando de fuerza desmotivadora, no tanto que un nivel bajo de motivación pueda conducir a la inactividad. Por lo tanto, ante un bajo nivel de motivación, la solución suele ser casi siempre la acción.

Si tu hijo deja de hacer cosas, a la larga, pierde el interés por las mismas. Si descuida sus tareas, el estudio, los deberes, atender en clase, etc., su motivación para seguir estudiando puede verse mermada. No es que haya dejado de estudiar por no estar motivado, es que quizá no está motivado por haber dejado de estudiar. La pérdida de interés por nuestras actividades es algo común en el ser humano, te pasa incluso a ti, no solo a tu hijo. La clave para romper el desinterés es la acción. A la mayoría de los chavales que atiendo en la consulta con esta dificultad siempre les planteo el siguiente reto: «Prueba a hacer algo, por poco que sea, sin miedo a que salga mal porque las cosas casi siempre se pueden solucionar. Tú inténtalo y el próximo día me cuentas». Cuando vuelven a la siguiente cita no les pregunto cómo les fue, sino que me intereso por si lo hicieron o no. Si responden afirmativamente, les pido que me digan cómo se sintieron después de hacerlo. ¿Imaginas la respuesta? Ocho de cada diez responden: «Mejor». Esa

es la clave. Si hace algo, se siente bien; si no hace nada, no. Ese lenguaje lo entiende. Hasta cierto punto es normal que no muestre interés, pero la fuerza motivadora debe ir encaminada siempre a la acción, tal como resume este cuadro:

| | NO LE INTERESA ESTUDIAR |
|-----|---------------------------------------|
| | NO QUIERE SEGUIR ESTUDIANDO |
| ı | LE ENCAMINAS A LA ACCIÓN: HACE ALGO |
| EMI | PIEZA A GUSTARLE SEGUIR HACIENDO ALGO |
| | LE INTERESAN LAS COSAS QUE HACE |
| | RECUPERA EL INTERÉS |

Hay un ejercicio de evaluación que nos ayuda mucho en la vida para poder llevar a cabo las metas establecidas. Ten en cuenta que tu hijo, desde hace tiempo, se planteó una: acabar sus estudios. Cierto es que ahora se encuentra en una encrucijada, pero la tiene interiorizada. Este ejercicio de autoanálisis consiste en revisar los puntos débiles o dificultades, así como los puntos fuertes o competencias. En infinidad de ocasiones, el fracaso viene explicado por una infravaloración de nosotros mismos o, por el contrario, por una sobrevaloración de nuestras propias capacidades. Pensar que no vamos a ser capaces de lograr casi nada hace que no nos esforcemos; por el contrario, creer que lo sabemos todo también produce el mismo efecto: al final dejamos de actuar. Por eso es tan importante introducir la educación en inteligencia emocional en las escuelas, ya que uno de sus componentes es precisamente el autoconocimiento personal. Es probable que tu hijo desconozca qué es capaz de hacer y qué no, hasta dónde puede llegar y hasta dónde no. No se nace con eso sabido, alguien debe enseñarle a realizar esa valoración y quizás ahora sea un buen momento. El sentimiento de competencia le hará sentirse con fuerza para poder superar las dificultades que se le planteen, mejorar todas aquellas cualidades que presenta y neutralizar los posibles puntos débiles prestando más atención en ellos. Parte de la pérdida de interés y motivación de la que hablábamos antes viene explicada por el desconocimiento propio que le lleva a la inactividad porque no es capaz de marcarse metas ni objetivos, ya que desconoce o ignora que con su actuación puede llegar a conseguirlos.

Analizando todo lo anterior es muy probable que tu hijo y tú lleguéis a conclusiones que quizás antes ninguno de los dos se había planteado. Tras ver dónde ha podido fallar o dónde se encuentran las dificultades, debéis poneros manos a la obra para que vuelva a estudiar aplicando todo lo analizado. Volver con las pilas cargadas y con un nuevo plan de acción seguramente dará resultados positivos que actúen de refuerzo para que quiera seguir estudiando.

Es muy importante tener en cuenta que en estos casos el trabajo conjunto con la escuela es imprescindible. Piensa que tu hijo casi pasa más horas ahí que en casa. Los profesores y los educadores tienen información que tú o incluso tu propio hijo desconocéis, y entre todos podéis conducir al joven a la recuperación de la motivación y del tiempo perdido. También es bueno descartar que puedan estar incidiendo variables que no afectan a lo estrictamente académico y que hayan actuado de precipitadores en la decisión de tu hijo (mala relación con el profesorado, *bullying*, etc.), en cuyo caso deberíamos adoptar otro tipo de medidas. Si, tras aplicar los cambios, tu hijo persiste en su decisión de dejar de estudiar, es importante que le digas que puede tardar un año o dos más si hace falta, pero que debe finalizar su escolarización básica obligatoria, como mínimo. Después, en caso de no querer seguir estudiando, deberá ponerse a trabajar, asumiendo la reducción en el abanico de posibilidades para encontrar un puesto de trabajo debido a su escasa formación. Es importante echarle un vistazo a las cifras para que vea de qué estamos hablando.

España encabeza el ranking de fracaso escolar y desempleo juvenil en Europa. Las cifras que tenemos me hacen llevar las manos a la cabeza; piensa que uno de cada tres jóvenes españoles de entre 15 y 24 años abandonó sus estudios. Me pregunto hasta qué punto en cada uno de esos casos se asumió un papel derrotista en el momento en que el joven tomó la decisión. Creo que estamos actuando de manera irresponsable si de entrada no insistimos en que desista y no intentamos analizar el problema como hemos visto en este capítulo. Quizá, si adoptáramos el plan de acción mencionado, las cifras podrías llegar a cambiar. Así que si te toca vivirlo en tu propia casa, recapitula sobre lo dicho y leído. Te dejo un cuadro resumen para sintetizar lo expuesto:

SI TU HIJO DECIDE DEJAR DE ESTUDIAR

| Actitud que debes tomar | Pasos a seguir | | |
|--|---|--|--|
| Respetuosa | Cuestionar la decisión como | | |
| Comprensiva | posiblemente errónea | | |
| De aceptación | Valorar el nivel de responsabilida | | |
| Centrarse en la solución y no en el problema | Analizar el nivel de tolerancia a la frustración | | |
| (pero que quede claro que no | Actuar como fuerza motivadora | | |
| compartes su decisión) | Analizar dificultades y competencias | | |

Y SOBRE TODO RECUERDA QUE CUANDO RESPONDES: «O ESTUDIAS O TRABAJAS», SE LO ESTÁS PONIENDO DEMASIADO FÁCIL...

4
¡A la mesa y a la cama!
(Esta casa no es un hotel)

Todavía recuerdo la cara de sorpresa de la madre de una paciente de 15 años que tuve hace un tiempo. A la pobre mujer le puse una tarea: debía poner un cartel en la puerta de su casa donde se leyera HOTEL GARCÍA ****** (obviamente no era este su apellido familiar, pero en su caso lo hizo con el propio; eso sí, cinco estrellas sobre todo). Además, debía elaborar unas cartulinas con indicaciones que su hija tendría que rellenar diariamente para obtener todos los servicios que ofrecía el «reputado establecimiento»: qué quería tomar de desayuno, qué a la hora del almuerzo, le daba una clave para el wifi que debía conectar cada mañana (en caso, contrario, no disponía de conexión a internet), en qué horario se recogía la ropa sucia, si quería o no servicio de plancha, horarios de comedor y demás. ¿Puedes imaginar qué ocurrió? Que la chiquilla, naturalmente, primero se lo tomó a cachondeo, pero al cabo de unos días, harta de rellenar tanto formulario y seguir una serie fija de horarios, empezó a hacer las tareas por sí misma. La sonrisa que traía la madre en la visita siguiente no tenía precio.

Las tareas del hogar, las obligaciones, el «a comer», «a cenar», el orden en la habitación, los hábitos de limpieza y un sinfín de historias que atañen a la convivencia en una casa constituyen uno de los principales motivos de consulta en el caso de los adolescentes (y de los adultos también). Aprender a convivir y respetar las normas de una casa son, a menudo, el origen de muchas pesadillas. El «ahora mismo» se entona a todas horas y el «ya voy» se eterniza. Y, la verdad, escuchar todos los días la misma canción cansa, aburre y agota.

Seguramente en vuestra casa sois más de dos personas conviviendo, por lo que se hace necesaria la labor de mantener cierto orden y limpieza, ya que si no, al final del día y ya no te cuento al final de cada semana, deberías contratar una brigada de limpieza para poner orden. Lo que harta hasta la saciedad es el hecho de tener que repetir diariamente lo mismo: «Arregla la habitación, limpia el aseo si lo usas, pon la mesa, recoge la ropa, etc.», y de escuchar lo pesado e insistente que eres tú, según tu hijo, cuando en realidad crees que lo que estás pidiendo son los mínimos necesarios para que tu casa no acabe pareciendo un campo de batalla. La cuestión es que la batalla en sí la tienes todos los días recordando a tu hijo las obligaciones que tiene. Lo primero que debe

quedar claro es que la exigencia o el pedir a gritos, seguramente porque no hace caso, no es la mejor de las estrategias; de hecho, es la peor que se puede practicar. Vamos a ver cómo puedes conseguir que tu hijo sea capaz de cumplir sus obligaciones sin necesidad de tener que recurrir constantemente a la insistencia para que lo haga o al castigo porque no ha hecho lo que debía.

La clave es la **colaboración**. Se trata de convencerle para que participe en las labores de casa, no de obligar o exigir que las haga. Debe dejar de verte como el enemigo, como una persona que está constantemente diciéndole qué es lo que debe hacer, cuáles son sus obligaciones: «ordena tu habitación», «baja la basura», «saca al perro», «lávate los dientes», «dúchate» o, por el contrario, prohibiendo todo aquello que considera que no debe hacerse: «no comas en el sofá», «no hables con la boca llena», etc. Si consigues que tu hijo colabore contigo, verás cómo esta manera de expresarte y pedir las cosas, de la que ya estás tú más harto que tu propio hijo, desaparece lentamente. A él no le gusta tener que escucharte a todas horas, pero creo que eres tú quien realmente se ha cansado de tener que estar encima de él constantemente. Recuerda que son expertos en defender sus derechos, pero no tanto en cumplir sus obligaciones.

Para empezar estableceremos cómo se estructura el orden en una casa cuando en ella viven varias personas y qué obligaciones deberían asumirse. El reparto de tareas suele ser fuente de conflictos en la mayoría de los hogares y motivo de muchas discusiones. Partimos de dos lemas que deberían aplicarse cada uno de los miembros que conviven bajo un mismo techo:

CADA COSA TIENE SU LUGAR Y HAY UN LUGAR PARA CADA COSA

LO QUE SE COGE, SE RECOGE

Solo con cumplir los dos preceptos anteriores, las cosas mejorarían mucho. Puedes hacer un cartel con esas dos normas y colgarlo en un sitio visible para todos los miembros de tu familia. Sé tú el primero en dar ejemplo y no los incumplas, pues después no tendrás ningún tipo de autoridad ni credibilidad para reclamar que tu hijo lo haga.

Y ahora viene la pregunta clave: ¿Cómo se reparten las tareas y las obligaciones en una casa? Te dejo un extracto de un artículo que escribí para la revista *NOVA*, en el cual se hablaba del reparto de tareas dentro del seno de la pareja. El siguiente párrafo es aplicable en el caso que nos ocupa:

«No conviene forzarlo porque puede generar la sensación de que el reparto de tareas no es equitativo. Si intentamos hacer un reparto justo, lo más seguro es que fallemos, ya que la objetividad en este ámbito no suele ser posible; cada uno lo ve desde su egoísmo.»

Esta es la base desde la que vamos a partir para abordar la cuestión que tratamos en este capítulo.

Lo primero que vemos es que no debemos forzarlo. Ahora, para un momento y piensa en todas esas veces en las que le has obligado a hacer algo y recuerda cómo ha respondido él. Seguramente te ha soltado un «Pues no pienso hacerlo» o «No me da la gana de hacer eso» o simplemente «Hazlo tú». Luego vemos que hacer un reparto justo es una tarea extremadamente complicada y eso obedece a una razón: las necesidades de cada uno de nosotros son distintas. Tu concepción de orden y la limpieza posiblemente no es la misma que la que tiene tu hijo. Es más, creo que son radicalmente opuestas. Recuerdo que una vez en consulta, al hablar del orden en la habitación de un chaval, la madre se quejaba de que la mesa de trabajo de su hijo era un auténtico desastre, no entendía cómo podía estudiar con todo por el medio. El chico nos planteó la siguiente pregunta: «¿Por qué debo tener el escritorio completamente ordenado si cuando lo tengo todo encima de él no tengo necesidad de estar levantándome continuamente para coger un libro u otro? ¡Es una pérdida de tiempo!». Esta visión pragmática y, hasta cierto punto, comprensible chocaba de frente con la idea que tenía su madre porque lo que para ella era un auténtico caos absoluto para él era tenerlo todo a mano. Llegamos a un acuerdo: mientras estudiara podía tener el escritorio como quisiera porque entendimos que eso para él tenía una finalidad, pero una vez acabado el tiempo dedicado al estudio, la mesa debía ser ordenada. Accedió. Le pareció justo y se sintió comprendido.

Lo que no debes pretender es que tu hijo sea responsable y acate todas y cada una de las normas que hay en tu casa porque lo dices tú. Este planteamiento entra en conflicto con lo que hemos visto en capítulos anteriores: no fomenta ni el diálogo ni la colaboración. Tu actuación y actitud deben ir orientadas a que él mismo se responsabilice y adquiera autonomía, como variables indispensables para su crecimiento y maduración personales. Hay una serie de hábitos que deben ir adquiriéndose poco a poco y día a día. Lo primero es establecer cuáles son las obligaciones de tu hijo en casa. A veces das por hecho que debe hacer una serie de cosas, y te acoges a aquello de «debe salir de él», pero no siempre partimos de órdenes claras y concisas. Así pues, empieza por hacer que todos los miembros que componen tu familia se sienten a la mesa, cojan papel y lápiz, y elaboren una lista de las cosas que cada uno de ellos debería hacer. La consigna es pactar, negociar, llegar a un acuerdo y adquirir un compromiso. A cambio, no deberás repetir a tu hijo, día sí y día también, qué es lo que debe hacer porque ya lo sabe. En caso de que no lo haga, aplicarás las consecuencias que tú consideres.

Veamos qué podría ocurrir un día cualquiera en tu casa cuando le pides a tu hijo que haga algo. A partir de la conversación, diseccionaremos qué variables deben estar presentes a la hora de asumir responsabilidades y repartir tareas y cuáles no:

- —Sabes que no soporto que pongas los pies en el sofá y no te quites los zapatos. Por cierto, ¿qué haces ahí tumbado?, ¿ya has estudiado?, ¿has ordenado la habitación? Y ayer te dije que cada vez que entres en el baño lo dejes tal como estaba, además...
 - -¡Que no me ralles! Déjame tranquilo, anda...
- —A mí me hablas bien. Tú todo lo arreglas así. Vete a lavar las manos que cenamos en diez minutos, pon la mesa y baja a por pan que ya no queda.
- —Baja tú, yo estoy descansando. ¿Por qué no has comprado más esta mañana? Luego soy yo el que no hace lo que tiene que hacer...
- —Esta mañana no he parado quieta, cosa que tú... no sé yo si has hecho algo. Y además habéis comido más pan de lo habitual en el almuerzo. Así que levántate y a la panadería.
 - —No pienso bajar, díselo a mi hermana que está aquí también.
- —Tu hermana ha hecho lo que tenía que hacer, cosa que tú... y después de cenar te pones a estudiar, te arreglas el cuarto y ordenas el baño.
- —¿Sabes qué te digo? Que no voy a por el pan ni pienso cenar. Estoy harto de vivir en esta casa. Esto parece un cuartel.

O sea que ni ha ido a por el pan, ni se ha lavado las manos, ni ha ordenado la habitación, ni ha cenado, ni ha arreglado el baño, y dudo mucho que haya quitado los pies del sofá ni que incluso se haya levantado de él. A estas alturas ya debes de haber identificado los errores cometidos en la conversación anterior. No obstante, vamos a repasarlos minuciosamente y a analizar qué debería estar ocurriendo en tu casa que no está ocurriendo para que tu hijo colabore.

Sabes que no soporto que pongas los pies en el sofá y no te quites los zapatos. Por cierto, ¿qué haces ahí tumbado?, ¿ya has estudiado?, ¿has ordenado la habitación? Y ayer te dije que cada vez que entres en el baño lo dejes tal como estaba, además...

Has irrumpido en el salón como un elefante en una cacharrería. Verlo sentado en el sofá con la de cosas que había que hacer en casa te ha generado tal enojo que ya has olvidado la amabilidad y la petición de colaboración. Le has ordenado, casi exigido, que no pedido, que quitara los pies y le has mandado cuatro cosas a la vez, sin pausa. Primer error: *exigir* y *ordenar*. Cada vez que exiges y mandas, el cerebro de tu hijo se cortocircuita, no responde a eso, por esa rebeldía de la que hablábamos en capítulos anteriores. Nuestro cerebro tarda mucho más en procesar órdenes y prohibiciones que demandas y peticiones. Es una cuestión neuronal. Y mira qué suelta un cerebro en esas circunstancias:

—¡Que no me ralles! Déjame tranquilo, anda...

Ahí seguramente has pensado: «Ya lo que faltaba». En algo tienes razón, no son maneras de contestarte, pero son las propias de un adolescente ante tu aproximación inicial. Si invades, ordenas y mandas, no esperes más.

—A mí me hablas bien. Tú todo lo arreglas así. Vete a lavar las manos que cenamos en diez minutos, pon la mesa y baja a por pan que ya no queda.

No has estado mal al inicio. Que te hable de esa manera y en ese tono, no debes consentirlo. Ya viste en capítulos anteriores cómo manejar el respeto y la autoridad en tu casa. Pero fíjate que has vuelto a cometer el mismo error. Ante la negativa a las exigencias anteriores has vuelto a insistir con una nueva; bueno, no, con tres exactamente: que se lave las manos, que ponga la mesa y que vaya a por pan. **Presionar** es otro error que cometes cuando le pides tantas cosas a la vez. Adolescente y presión son antagónicos, se bloquean. Me imagino a tu hijo resoplando mientras te decía:

—Baja tú, yo estoy descansando. ¿Por qué no has comprado más esta mañana? Luego soy yo el que no hace lo que tiene que hacer...

¡Felicidades! Te has justificado, has recriminado y has vuelto a dar órdenes. Todo en la misma frase. No debes responder a los agravios de tu hijo, si te dice «¿Por qué no has comprado más pan? Luego soy yo el que no hace lo que tiene que hacer», simplemente debes ceñirte a la cuestión que estás tratando: «Sencillamente no he comprado más, pero ahora por favor me gustaría que bajaras a por una barra». No asumas el papel de víctima que justifica sus errores, y menos cuando él utiliza ese tono para dirigirse a ti. Le das la razón cuando no la tiene. Que se interese por qué no hay más pan, tiene un pase. Que te reproche que no haces bien tus tareas cuando es él quien se está negando a hacer las que le corresponden, ya no.

- —No pienso bajar, díselo a mi hermana que está aquí también.
- —Tu hermana ha hecho lo que tenía que hacer, cosa que tú... y después de cenar te pones a estudiar, te arreglas el cuarto y ordenas el baño.

Otra vez te responde con una negativa en todos los morros y además se compara con su hermana, porque seguramente en este caso le conviene. Has caído en su trampa y le has respondido utilizando la misma comparación, en este caso también porque te convenía. Por si no estabas satisfecho con tus órdenes anteriores has vuelto a la voz de ordeno y mando, con varias cosas a la vez: estudia, arregla la habitación y el baño. Casi nada con todas las negativas anteriormente recibidas. El resultado no podía ser otro:

—¿Sabes qué te digo? Que no voy a por el pan ni pienso cenar. Estoy harto de vivir en esta casa. Esto parece un cuartel.

Bueno, no está mal para empezar. La desobediencia muchas veces responde a la errónea formulación de las peticiones. Si se siente atacado con un tono imperativo y con demasiadas exigencias a la vez, responderá a la defensiva y sin ninguna actitud de colaboración. Como te vengo diciendo desde el inicio de este libro, que haya cambios en ti provoca que haya cambios en él. Si lo abordas de manera distinta, obtendrás una respuesta diferente. En caso contrario, no esperes cambios si sigues haciendo lo mismo.

[—]Esta mañana no he parado quieta, cosa que tú... no sé yo si has hecho algo. Y además habéis comido más pan de lo habitual en el almuerzo. Así que levántate y a la panadería.

Y en este caso en particular, como no ha hecho absolutamente nada, finalmente has decidido ir tú a por el pan, pues si no va él, no hay pan para cenar. Error: *hacerlo tú* cuando él no cumple. ¿Cuáles son entonces las variables que deben estar presentes para que este tipo de conversaciones desaparezcan?

Primero, establecer y describir qué tareas son las que tu hijo debe asumir. El planteamiento debería girar alrededor de la mentalidad del trabajo en equipo; ya que las tareas compartidas garantizan el reparto equitativo. Si es solo una persona la que asume toda la carga, habrá discusiones, reproches y, a la larga, un descontento generalizado. Debes hacerle ver que en esa casa viven varias personas y que para que todo funcione correctamente todos y cada uno de vosotros debéis colaborar de forma individual para conseguir el bien común. Es decir, debe existir un por qué o un razonamiento de lo que estáis haciendo. Debe haber una explicación que sustente el establecimiento de las obligaciones. Si todos ponéis de vuestra parte y asumís responsabilidades, cada uno de vosotros tendrá menos trabajo. Cuando tratéis esta cuestión es muy importante que os sentéis todos y elaboréis una lista de tareas domésticas. No las impongas, simplemente plantea un: «¿Qué tareas crees tú que deberías hacer?». Ahí le das autonomía y le conduces a asumir responsabilidades por sí mismo. Elabora tú también una lista, junto con tu pareja, en la que redactaréis lo que vosotros consideráis que debería hacer vuestro hijo. Luego, comparáis. La idea es que las tareas asumidas sean satisfactorias, coherentes y justas, de manera que tu hijo no las vea como una carga. Habrá participado en la elección de las mismas y asumirá su compromiso. No os debéis levantar de la mesa hasta que hayan quedado claros los siguientes puntos:

TAREA A REALIZAR

Ej.: Ordenar la habitación.

DESCRIPCIÓN CLARA Y ESPECÍFICA

Ej.: Hacerse la cama, no dejar ropa sin guardar en el armario, recoger la ropa sucia, mantener el escritorio limpio, barrer, vaciar la papelera.

PERIODICIDAD

La cama y la ropa cada día, recoger el escritorio cuando acabe de estudiar, barrer dos veces por semana y vaciar la papelera cuando esté llena.

ESTABLECIMIENTO DE COMPROMISO

Dejar claro que se asume el compromiso a cambio de no tener que oír constantemente qué tareas debe realizar. En el caso de que no se realicen, acepta las consecuencias (también deben ser específicas y claras: si no haces la cama todos los días, el viernes no irás a jugar al fútbol).

Cuando establezcáis las normas o tareas es muy importante que tu hijo sienta que le haces partícipe y que ha colaborado en el proceso. Para ello es necesario insistir en la idea de cooperación como miembro más de la familia, lo que implica tener ciertos derechos, pero también tener que cumplir con ciertas obligaciones. Si le das esa noción de equilibrio, no vivirá el reparto como algo injusto, sino como lo que tiene que ser, ya que, al fin y al cabo, él ha estado ahí para decidir finalmente qué se debe hacer. Además de establecer cierto orden en tu casa, también consigues inculcarle una serie de valores muy necesarios para su desarrollo como persona: igualdad y responsabilidad. Igualdad, porque todos y cada uno de vosotros asumís obligaciones, no se escapa nadie. Y responsabilidad porque adquirís un compromiso para llevarlas a cabo.

Para fomentar su colaboración, te recomiendo que las tareas que deba realizar sean fáciles y rápidas, ya que la probabilidad de que las haga será mayor que si le propones hacer tareas muy complejas y que requieran mucho tiempo. Recuerda que un adolescente casi siempre está ocupado (y además suele ser su excusa perfecta para escaquearse de los quehaceres cotidianos), de manera que si ve que lo que debe hacer no le va a quitar mucho tiempo, seguramente lo hará. También deberás ayudarle de vez en cuando, en aquellas ocasiones en las que tu hijo tenga dificultades para realizar lo que le toca. Ayudar no significa hacerlo por él, eso debe quedar claro. Si él no lo hace y lo acabas haciendo tú, ten por seguro que no se esforzará la próxima vez.

A partir de ahora debes tener capacidad y voluntad de **negociación**. Me explico. Todo es flexible, que no cuestionable, porque ya habéis adquirido el compromiso previo que implica un acuerdo respecto a lo establecido, pero no es menos cierto que ante razones de fuerza mayor o situaciones que no propicien llevar a cabo las tareas, se pueden acordar pequeños tratos. Hay algo que les fastidia más que el hecho de decirles qué deben hacer, es que a eso añadas: «Y lo haces ya. Ahora mismo». Debes ser flexible en ese sentido, de manera que un «Cuando puedas o te vaya bien, pero debes hacerlo hoy» o «Cuando tengas un momento me gustaría que ordenaras la habitación», les da la suficiente flexibilidad para que encuentren ellos mismos el momento adecuado y a ti te posiciona como esa figura con la autoridad necesaria de la que hemos hablado.

Otro aspecto que favorece la negociación y la flexibilidad en este terreno es contemplar la posibilidad, en caso de tener más de un hijo, de que las tareas puedan intercambiarse semanal o mensualmente. Por ejemplo, si uno de ellos en el reparto de tareas ha asumido el compromiso de poner la mesa para cenar, puede hacerlo durante una semana y a la siguiente se intercambia con su hermano. De esta manera te ahorras los dichosos agravios comparativos de «Es que ella no tiene que poner la mesa y yo sí» y además, en caso de que surja un conflicto, te desvinculas de él y son ellos dos quienes deben arreglarlo, ya que es una cuestión que les atañe y en la que no debes posicionarte. Te ahorras discusiones.

Entremos ahora en terreno pantanoso: qué hacer si no cumple con sus obligaciones. Ante todo acto de tu hijo, este debe tener siempre dos consecuencias: un **refuerzo** si la tarea se hace y se hace bien, y un **castigo**, o **retirada de recompensa**, como me gusta más llamarlo, en caso de no hacerla, que no tanto de no hacerla bien (no soy partidaria de amonestar una acción si se ha hecho mal por error, pues descuidamos lo que realmente queremos en el fondo: que lo haga). Si resulta que tu hijo debe ordenar la ropa de su armario, pero no la dobla del todo bien, no vayas a fijarte solo en eso. Lo importante es que lo ha hecho, por lo que será mucho más efectivo que refuerces la realización de la acción a que recrimines la mala ejecución de la misma. Me explico. Cambia el «Hijo, la has doblado fatal» por un «Mira qué bien te queda el armario ordenado y además te quedaría perfecto si doblaras la ropa así...», y entonces le muestras tú cómo se hace para que él lo haga inmediatamente después de verte hacerlo a ti. Así te aseguras de que la próxima vez lo hará bien (no lo haces *por* él, lo haces *con* él y además le refuerzas la acción).

Esta cuestión genera dudas y controversia, pues son muchos los padres que no saben cómo aplicar los refuerzos. Ignoran o no manejan correctamente cómo y cuándo reforzar y cómo y cuándo retirar recompensas. Lo primero que debe quedarle claro a tu hijo, una vez que hayáis establecido las obligaciones que cumplir, es que el hecho de no hacer las tareas acordadas, no por olvido o despiste, sino por pura desobediencia, tendrá unas consecuencias negativas para él. De igual manera, debe recibir elogio y refuerzo cada vez que cumpla con lo pactado. Ahora bien, no todo debe premiarse ni todo merece una retirada de refuerzo. Voy a planteártelo poniendo como ejemplo el mundo laboral de los adultos del que tal vez formas parte, afortunadamente, si no eres uno más de la gran cantidad de gente en el paro que hay en este momento en nuestro país:

- ¿Te premia tu jefe con una paga extra por haber acudido cada día de la semana puntual a tu trabajo? No, es tu obligación.
- ¿Te ofrece una paga extra en caso de querer hacer más horas de las que tienes por contrato? Sí, es un trabajo extra que no entra dentro de tus obligaciones.

- ¿Tienes reducción de sueldo por haber estado enfermo tres días? No, todo trabajador tiene derecho a una baja sin recorte de sueldo.
- ¿Pueden echarte si no acudes al trabajo durante un mes y cuando vas no cumples? Sí, es un despido procedente.

Pues esa es la norma general que debes aplicar en casa. Para que se vea más claro cuándo recompensar o no y cuándo retirar refuerzo o no, échale un vistazo al siguiente cuadro. Luego matizamos.

| ACTIVIDAD OBLIGATORIA | ACTIVIDAD EXTRA |
|--|-----------------|
| NO NECESITA RECOMPENSA (SÍ REFUERZO Y ELOGIO) | SE RECOMPENSA |
| INCUMPLIMIENTO | INCUMPLIMIENTO |
| VOLUNTARIO | FORZOSO |
| RETIRADA DE RECOMPENSA | NO SE SANCIONA |
| Y REFUERZO | |

Como has podido observar, marco una clara diferencia entre **recompensa** y **refuerzo**. No es lo mismo decirle de vez en cuando a tu hijo lo bien que está haciendo sus tareas y lo contento que estás de ver que su habitación está ordenada, aunque sea su obligación (del mismo modo que te gusta que tus superiores o compañeros de trabajo de vez en cuando te digan lo bien que lo haces) a que le ofrezcas cinco euros porque se ha hecho la cama. En el primer caso, refuerzas su comportamiento, con lo que promueves que lo quiera seguir haciendo, pues se siente valorado; en el segundo, le estás recompensando una obligación. De manera que, a la larga, solo lo hará si le pagas. O lo que es lo mismo, dejará de hacerlo sino recibe dinero a cambio. Debes tener bien clara esta diferencia para no cometer errores que luego te saldrán caros, nunca mejor dicho. Pagarle con dinero porque ha ordenado su habitación o comprarle una moto a fin de curso por haber ido cada día a clase...; Error!

En cuanto al tema de la retirada de recompensa, no debes aplicarla si tu hijo ese día se ha encontrado mal y le dolía la tripa; sí, en cambio, si decide desobedecer de forma voluntaria. Cuidado con las excusas del tipo «Después lo hago» o «Lo siento, se me ha olvidado». Si son reincidentes, también debes dejar claro que tomarás medidas. Para ello es conveniente que al acordar los compromisos queden también fijadas y detalladas claramente las consecuencias ante su incumplimiento. Si no ordena su habitación durante toda la semana, no saldrá el sábado. Si no arregla los cajones de su ropa interior, no la tendrá limpia para cuando la necesite, etc.

Por lo tanto, debes recompensar todas aquellas tareas que tu hijo decida hacer de forma extraordinaria, entendiendo recompensa como premio. Ayudar en casa queda claro que es una obligación, pero existen excepciones cuando, por ejemplo, tu hijo decide colaborar en la reforma de su habitación pintando él las paredes. En este caso recibe un incentivo que servirá para que se sienta valorado por ti. Eso sí, a pesar de que el resto de las tareas sean obligatorias, no olvides de vez en cuando animarlo con un «Me gusta que tengas tu habitación ordenada» o «Te haces muy bien la cama, casi mejor que yo». Refuerzas su autoestima y su sentimiento de competencia, tan importantes para que el día de mañana sea capaz de esforzarse y asumir responsabilidades.

Veamos cómo podría quedar la conversación inicial una vez que hemos establecido los puntos fuertes a tener en cuenta a la hora de establecer las tareas en casa:

—Veo que te has tomado un momento de descanso, debes de haber tenido un día duro. Te agradecería que te quitaras los zapatos antes de subir los pies al sofá, sabes que en casa no nos gusta. ¿Has realizado tus tareas?

—Sí. He estudiado para el examen de mañana, pero no me ha dado tiempo de ordenar la habitación.

No se me ocurre mejor inicio: tu tono amable, tu empatía con él al recordarle que quizás el día haya sido duro, el respeto ante lo que está haciendo, pero la firmeza a la hora de recordar las normas en vuestra casa. Insisto en lo de *vuestra* porque él forma parte de ella, y los zapatos en el sofá no es algo que os guste en esa casa y él forma parte de ella. Lo incluyes en el grupo. Si lo formulas así, no se sentirá atacado. Tras esta amable entrada, le haces la pregunta adecuada, porque, al fin y al cabo, debes asegurarte de que realice sus actividades si está tumbado en el sofá.

—Me alegra que hayas estudiado esta tarde para el examen de mañana. Seguro que te irá bien. ¿Después de cenar podrías dedicar unos minutos a ordenar la habitación?

—Sí, supongo...

Aquí aplicas el refuerzo necesario a la tarea obligatoria de estudiar. Es lo que debe hacer y te alegras de que lo haya hecho. Además, le das un mensaje positivo y optimista respecto al examen de mañana. En caso de que no haya estudiado mucho y te haya mentido, que cabe la posibilidad, al hacerle ese comentario despiertas su capacidad de autocrítica y él valora si ha estudiado lo suficiente o no. Después de eso, le haces una sugerencia, sin presión y además le haces ver que no le llevará mucho tiempo. A pesar de esto, no pierdes firmeza ni autoridad. No hace falta gritar ni ordenar para que te haga caso, es más probable que acceda si dejas de hacerlo.

[—]Quizá no tiene por qué ser justo después de cenar, pero debes dedicarle al menos un cuarto de hora antes de acostarte en la cama.

[—]Sí, lo haré.

En este caso has aplicado lo expuesto en el tema de la negociación y la flexibilidad. No tiene por qué ser justamente cuando tú digas, pero dejas claro que debe hacerlo. Fíjate en cómo responde él. No puede negarse.

—Por cierto, me he despistado y he comprado poco pan esta mañana. ¿Me puedes hacer el favor de ir a por una barra? Si lo haces, te puedes quedar con el cambio.

—¡Vale!

Sigues con el mismo tono que te ha funcionado desde el principio, basta con fijarte en las respuestas que te ha ido dando tu hijo. Tú has conducido la conversación. No lo olvides. Ahora has admitido un error tuyo, le pides que te haga un favor y encima le recompensas porque esa tarea no es suya. ¡Felicidades, ahora sí! Como has podido comprobar, todo puede reconducirse. Me gustaría que recordaras siempre una cosa: que no sea *fácil* no quiere decir que sea *imposible*. Aplícalo a cuantas dificultades te encuentres en la vida. Es una buena estrategia para salir adelante y no tirar la toalla.

Te dejo una chuleta en forma de cuadro resumen para que no olvides lo que hemos estado trabajando en este capítulo:

CÓMO HACER QUE TU HIJO COLABORE EN CASA

| Qué hacer | Qué no hacer | |
|---|--|--|
| Establecer y describir tareas | Exigir | |
| Razonar las tareas | Ordenar | |
| Colaboración y participación | Presionar | |
| Negociación y flexibilidad | Hacerlo tú | |
| Reforzar, recompensar, retirar refuerzo | Aplicar mal los refuerzos y las recompensas | |

NO OLVIDES QUE LAS TAREAS DEBEN SER SATISFACTORIAS PARA TODOS, COHERENTES Y JUSTAS.

5

Deja el móvil y apaga ese ordenador

(No sin mi WhatsApp, Tuenti, Facebook y otras conexiones)

Mientras te escribo estas líneas desde mi ordenador portátil, sé que cuando me levante de mi escritorio encontraré en mi teléfono móvil o en mi *tablet* unas cuantas notificaciones que me avisan de mensajes, actualizaciones en mi Facebook, comentarios en Twitter, conversaciones en WhatsApp o correos electrónicos que he ido recibiendo en mi bandeja de entrada. Y al tiempo que me lees es muy probable que tú tengas también el móvil u otro dispositivo con conexión cerca de ti y que hayas tenido que interrumpir la lectura para atender alguna llamada, contestar algún mensaje o consultar algo. Con eso te quiero decir que todos formamos parte de este mundo virtual en el que vivimos inmersos. La tecnología está presente en nuestras vidas. Ignorarla, pretender vivir sin ella o a sus espaldas no es más que un acto de negación ante la realidad a la que pertenecemos. Tecleamos más que escribimos, visualizamos más páginas electrónicas que de papel, llevamos a todos nuestros amigos y contactos en el bolso o en el bolsillo y estamos localizables las veinticuatro horas del día. A día de hoy, nos comunicamos así, nos guste o no, y tu hijo convive con todos estos elementos desde que nació.

Soy de las que tienen una percepción positiva de la tecnología; no suelo despotricar de internet ni de las nuevas aplicaciones que nos brinda el progreso tecnológico. Soy una usuaria más, y muy activa, por cierto. Valoro las ventajas que ofrece el hecho de poder realizar ciertas gestiones cómodamente desde mi casa, desde mi consulta o incluso desde el vagón del metro, así como la gran utilidad comunicativa de este tipo de herramientas que nos permite estar comunicados con las personas que queremos y con aquellas con quienes trabajamos.

Pocas son las personas que a día de hoy no disponen de un ordenador o de un móvil en sus casas; eso cuando no hay más de uno. Imaginar a estas alturas el mundo sin ellos se nos hace difícil, pues han transformado muchos aspectos de nuestras vidas: como te he comentado antes son un buen recurso a la hora de comunicarnos, agilizan la realización de gestiones, son muy útiles en el mundo empresarial y han supuesto una verdadera revolución en el mundo de la enseñanza y el aprendizaje. El impacto de las nuevas tecnologías en este último terreno reporta muchos beneficios al alumnado, tal como ha puesto de manifiesto el **proyecto Mátic**.

Esta iniciativa supone el primer estudio elaborado en Europa para analizar el impacto de las llamadas **TIC** (acrónimo utilizado para hacer referencia a las Tecnologías de Información y Comunicación) en el proceso de educación y aprendizaje. Este estudio tuvo lugar en el colegio La Salle Bonanova de Barcelona, en el que 52 alumnos de tres años fueron divididos en dos grupos. Al primer grupo se le enseñó con el llamado método tradicional (libros, cuadernos, etc.) mientras que el segundo fue instruido con material tecnológico de aprendizaje (ordenadores Tablet PC y un *software* específico).

Los alumnos pertenecientes al segundo grupo, los que contaron con el apoyo de soporte tecnológico, lograron calificaciones muy altas y un rendimiento superior al grupo «desconectado». La tecnología permitió que estos alumnos incrementaran el número de actividades realizadas, hecho que favoreció el aumento de su autonomía, así como su interés por estudiar. Te informo sobre estos datos para que veas que la tecnología, lejos de ser un gran enemigo para tu hijo, constituye una herramienta fundamental en su proceso de formación. Lo que hay que tener siempre muy presente es que el uso de este tipo de herramientas en menores debe estar supervisada por un adulto y ahí es donde entras tú. Es necesario que ejerzas una inspección y un control en el uso que tu hijo hace tanto del ordenador como del móvil, así como de otro tipo de dispositivos que le permiten estar conectado con el resto del mundo. Es una ventana abierta muy atractiva e instructiva, pero que sin control puede dejar entrar grandes riesgos en tu casa.

Tu hijo pertenece a la generación más tecnológica que ha existido hasta el momento. Según el Estudio sobre uso de Nuevas Tecnologías realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE) en el año 2009, el 96 % de los jóvenes de nuestro país se conecta habitualmente a internet, cifra sin duda muy alta. Además, es probable que tu hijo domine más que tú ese terreno y eso puede entrañar cierto peligro para él, ya que el hecho de tener más conocimientos que ciertos adultos en el manejo de la red no le exime de asumir más riesgos; más bien todo lo contrario, si estamos ante alguien inmaduro o con pocos recursos psicológicos, esa pericia justamente se convierte en un factor de vulnerabilidad. Debes estar al día de los elementos que maneja. No puedes ignorarlo. Si quieres entender a tu hijo y ponerte en su lugar, algo absolutamente necesario en muchas ocasiones, debes saber cuáles son sus códigos y su lenguaje. Hay que estar al día de las herramientas que utiliza cuando está conectado. Por eso te invito a que conozcas qué hay detrás de las pantallas del móvil y del ordenador de tu hijo. Si lo desconoces, es muy probable que se produzcan conductas de riesgo o un uso indebido de lo que puede llegar a ser, como hemos visto, un recurso útil y muy necesario para él. No es el uso, sino el abuso o el mal uso lo que complica las cosas.

Que tú estés informado y formado en estos aspectos desempeñará un papel muy importante a la hora de adoptar dos actitudes fundamentales que deben prevalecer en el tema que nos ocupa: **prevención** y **supervisión**. Para poder prevenir hay que saber de qué se habla, y para poder supervisar hay que ejercer cierto control. Una de las mayores dificultades que me presentan los padres en la consulta es que no tienen ni idea de lo que

sus hijos hacen frente a las pantallas de sus ordenadores o de lo que sucede en su móvil, elemento que llevan consigo casi todo el día. Entonces, ¿cómo se puede controlar o supervisar lo que se desconoce?

Sin control no hay normas de uso ni tiempo establecido, el acceso al ordenador y al teléfono móvil es libre e ilimitado, y sin información desconoces qué tipo de páginas visita tu hijo. Si no tienes ni idea de las redes sociales a las que está inscrito, si cuando te hablan de World of Wordcraft (WOW) o League of Legends (LOL), te suena a chino mandarín (son dos de los juegos *online* que más éxito tienen entre adolescentes y no tan adolescentes), si no te has enterado de que hay un servicio de WhatsApp para ciertos móviles con el cual puedes hacer desaparecer tu última hora de conexión o si ignoras el hecho de que aunque desconectes tu conexión a internet es posible pillar la Wi-Fi al vecino, tu hijo corre un grave peligro. Es altamente necesario que primero te informes sobre qué estamos hablando para poder supervisar la relación que tu hijo tiene con los dispositivos tecnológicos que hay a su alcance.

Oliver Tauste y Pere Cervantes, investigadores en delincuencia tecnológica y autores del libro *Tranki Pap@s. Cómo evitar que tus hijos corran riesgos en Internet* dejan bien claro que la desinformación por parte de los padres puede llegar a considerarse una conducta de riesgo para el menor, ya que desconocen lo que está haciendo o sufriendo su hijo. En su capítulo «Mi hij@ sabe más de internet que yo», lo dejan clarísimo:

Tal vez este capítulo no se haya basado en rellenar tu mochila de herramientas, pero creemos que conseguir tener CONCIENCIA de cuál es en estos momentos de tu vida el grado de implicación con la educación de tus hij@s en lo que al uso de internet se refiere, es un paso necesario para posteriormente adquirir más conocimientos y el sentimiento de RESPONSABILIDAD final que nos lleve a ACTUAR y, por tanto, como decíamos al principio del capítulo, que nos lleve a OCUPARNOS del asunto para dejar de PREOCUPARNOS por ello.

Tranki Pap@s,
OLIVER TAUSTE y PERE CERVANTES

Antes de seguir leyendo este capítulo, debes preguntarte qué conocimientos posees sobre lo que estamos hablando y si consideras que tu hijo sabe mucho más que tú o incluso si maneja información que desconoces. En caso de que esta última pregunta tenga una respuesta afirmativa, empieza a ponerte las pilas. Que tu hijo te lleve ventaja en este terreno actuará en detrimento de todos vosotros.

Recuerdo que hace pocos días en la consulta tuve la visita de una chica de 15 años que acudió acompañada de su madre. Venían las dos con cara de pocos amigos y a la hora de tomar asiento su lenguaje no verbal me dejó claro que el horno no estaba para bollos. La adolescente le daba la espalda a su madre mirando hacia una de las paredes, y la madre dirigía la mirada hacia el suelo. El silencio se rompió cuando la madre con apenas un hilo de voz me dijo: «Sònia, ha pasado algo muy gordo...». Veamos:

- —Estoy muy preocupada por mi hija. El otro día, por accidente, vi su ordenador y había colgado unas fotos suyas con unas poses que no me gustaron nada. Pero ¡si es una niña! Cuando fui a pedirle explicaciones me dijo que no tenía ningún derecho a hurgar en su intimidad...
 - —¡Es que es verdad! ¿Por qué tienes que cotillear siempre todo?
 - —No cotilleo, me lo encontré y no me gustó nada.
- —Pues todo el mundo lo hace. Y eso es privado entre mis amigos y yo. Además esa foto hace mil años que está ahí colgada. Y también la tengo en Tuenti.
 - —¿Dónde…?
 - —Si es que no te enteras. Si no sabes ni de qué hablas, mejor te callas.
 - —Pues a partir de ahora se acabó internet. Voy a cortar la conexión.
 - —Jajajajaja, tranquila que le pillaré la Wi-Fi al vecino.
 - —¡Y además se acabó el móvil, que no veas la factura que pago todos los meses!...

No te vayas a creer que la discusión acabó ahí, cada una siguió enrocada en su posición unos cuantos minutos más hasta que decidí dar por finalizada la conversación, pues quedaba claro que no llegaban a ningún sitio. Básicamente, estaban incurriendo en tres errores que ponían de manifiesto el riesgo que estaba corriendo la menor en su propia casa, ya que faltaban los dos elementos fundamentales de los que hemos hablado previamente, **control** y **supervisión** parental:

- 1. La madre desconocía qué hacía su hija cuando se conectaba con su ordenador.
- 2. No había reglas ni normas de uso pactadas.
- 3. El nivel de conocimiento tecnológico de la madre era muy precario.

Este tipo de situaciones son más que habituales en mi consulta, por lo que deduzco que se deben reproducir de igual modo en muchas casas con adolescentes en las que existe la tríada: ordenador, móvil e internet. No solo provocan discusiones, como las causadas cuando tu hijo no se hace la cama o no ordena su habitación, sino que constituyen la antesala de problemas de mayor envergadura.

Antes de entrar a establecer normas y pautas de un buen uso de navegación que garanticen una conexión segura de tu hijo a internet, me parece de suma importancia que conozcas los riesgos que se corren cada vez que un menor entra en el ciberespacio. Solo así sabrás de lo que estamos hablando. Ya nos han quedado claras las innumerables ventajas que nos aportan las nuevas tecnologías y quedan también claras las finalidades que tu hijo persigue al conectarse en la red desde el dispositivo que sea: en primer lugar, poder estar en contacto con su grupo de amigos y, por otro lado, entretenerse con redes sociales, videojuegos, búsqueda de información, etc. Ahora bien, toda cara tiene su cruz, y debes ser conocedor de ella para poder ejercer esa labor preventiva, educacional y supervisora necesaria para que tu hijo asuma los mínimos riesgos posibles. Empecemos con la palabrería tecnológica que define los principales riesgos.

Los mencionados autores de *Tranki Pap@s*, Tauste y Cervantes nos alertan sobre las cuatro fatídicas -ING. **Todas y cada una de ellas están consideradas delitos informáticos que deben denunciarse en caso que se produzcan o se tenga conocimiento de ellas:**

1. CIBERBULLYING o ciberacoso. Es el uso que hacen los menores de edad de los medios tecnológicos para acosar a otros menores con la intención de causar humillación, vejar injustamente o atormentar. En resumen, se trata de llevar a cabo un acoso psicológico sobre otros menores con el fin de menoscabar su integridad moral. Para que se produzca un caso de *ciberbullying*, tanto el acosador como el acosado deben ser menores de edad.

PREVENCIÓN: Tu labor educativa en ciertos valores, como el respeto hacia los demás, garantiza que tu hijo no asuma este tipo de comportamientos, si estamos hablando del perfil acosador. En caso de ser el acosado, una educación basada en la confianza permitirá que te hable de ello y podáis tomar las medidas necesarias.

2. *GROOMING*. Conducta de ciertos adultos que, a través de las nuevas tecnologías, intentan contactar con menores de edad con la finalidad de mantener encuentros sexuales. Los autores del *grooming* pueden querer también fotografías o vídeos de contenido claramente sexual del menor. Los adultos entran en páginas frecuentadas por gente muy joven, normalmente con un perfil falso que los identifica como adolescentes. Se van ganando la confianza de los chicos para conseguir sus datos, fotografías, etc., y cuando el menor empieza a sospechar incurren en el chantaje y la amenaza. Los chavales, por miedo o vergüenza, suelen callar y ahí es cuando empieza el verdadero problema.

PREVENCIÓN: Educa a tu hijo en la precaución. Que no se fíe de desconocidos y que nunca facilite fotografías comprometedoras o datos de carácter personal.

3. SEXTING. Consiste en la difusión o publicación de contenidos, principalmente fotografías o vídeos de tipo sexual, producidos por el propio protagonista, en un principio de forma voluntaria, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico. El sexting presenta ciertas características que lo diferencian de otras posibles conductas relacionadas con la corrupción de menores. El menor (que también puede ser un adulto) graba sus imágenes y las envía de forma voluntaria, sin ser previamente coaccionado.

PREVENCIÓN: Advertir a tu hijo sobre el mal uso de las cámaras de los dispositivos. Es recomendable que no publiquen fotografías ni vídeos de los que se puedan arrepentir en un futuro. Educar en el manejo de la intimidad y la privacidad puede evitarte disgustos. Solo deberían publicar aquello que puedan enseñarte sin ningún reparo.

4. HACKING. Supone el acceso sin autorización a datos o programas informáticos contenidos en un sistema o en una parte del mismo. La forma más común de conseguirlos es vulnerando las medidas de seguridad o contraseñas, de manera que se apoderan de los datos reservados registrados en ficheros o soportes informáticos.

PREVENCIÓN: Las pautas que debes transmitir a tu hijo en el uso de la tecnología son las mismas que le transmites cuando le educas para ir por la vida. Inculcarle la idea de no hacer nada en el ciberespacio que no haría en la vida real es un buen principio. Robar, husmear e invadir la intimidad ajena no juegan esta partida.

Tranki Pap@s,

Una vez vistos los verdaderos riesgos que se pueden producir cuando se hace un mal uso de la red, creo que también deberías tener presente una serie de señales en tu hijo que, en caso de producirse, pueden indicar que lo anterior ya ha sucedido. Si las detectas, te recomiendo que hables con él y que tengas acceso a sus dispositivos para intentar averiguar qué está ocurriendo. Dejarlo pasar y no prestarle atención puede llegar a considerarse una conducta negligente por tu parte que os hará pagar una factura muy cara.

Cuando un menor está sufriendo algún tipo de acoso, suelen observarse en él ciertas actitudes que conviene tener muy en cuenta. A diferencia de los cambios propios e inherentes a todo adolescente, este tipo de comportamientos aparecen de manera brusca en un periodo corto de tiempo. Veamos cuáles pueden ser las principales señales de alarma:

- Se le ve más nervioso de lo normal. Parece estar continuamente en un estado de ansiedad.
- Se produce un cambio brusco en sus hábitos: alimentarios, de sueño, o de sus rutinas diarias.
- Su rendimiento académico baja de forma estrepitosa.
- Sus acciones son más torpes e inseguras, ha perdido gran parte de la confianza en sí mismo
- Se muestra irritable y enojado la mayor parte del tiempo. Su actitud se vuelve más agresiva y hostil con los miembros de la familia.
- Prefiere quedarse en casa a salir fuera. Opta por el aislamiento.

Es necesario que seas conocedor de los riesgos y de las señales que deben ponerte en jaque. La información que te he dado no pretende alarmarte, ni mucho menos, ya que si has educado a tu hijo en todo lo que hemos ido viendo es muy poco probable que esto suceda, pero debes disponer de información para poder prevenir o evitar los riesgos. Hasta el momento he planteado los riesgos que puede sufrir tu hijo como víctima o acosado, pero ten en cuenta que también debe existir labor educativa y preventiva porque, aunque no te lo puedas imaginar o no quieras aceptarlo, tu hijo puede ser el acosador. Tomar ciertas medidas de prevención evitará que llegue a asumir alguno de los dos roles.

Creo que ahora ya es el momento de establecer las normas de uso en casa. Si pones en marcha el engranaje adecuado para que tu hijo sepa cómo usar de manera adecuada sus conexiones, evitaremos que sufra lo que hemos abordado. Recuerda o repasa el

capítulo anterior donde hablábamos del establecimiento de normas en casa y aplica los principios generales. En cuanto al tema particular que nos ocupa, es necesario dejar bien claros una serie de puntos:

- Dar información de las ventajas y desventajas de navegar por la red. Tu hijo debe saber que un buen uso de sus conexiones le puede permitir estar en contacto con sus amigos, divertirse y ampliar sus conocimientos utilizando el ordenador como herramienta importante en su proceso de formación; pero al mismo tiempo debes explicarle que existen riesgos si el uso no es el adecuado. Debe conocer los peligros que hay en la red cada vez que se conecta.
- Establecer unos horarios de conexión. Del mismo modo que no se pondría a hacer los deberes o a ordenar su habitación a la una de la madrugada, tampoco debe estar conectado a esas horas. El acceso a la conexión sólo debe realizarse dentro de un horario establecido que preferiblemente cumplirán todos los miembros de la casa, salvo ocasiones excepcionales. Recuerda que no hay nada mejor que eduque que un buen ejemplo. Para facilitar este horario de conexión se hace casi imprescindible el siguiente punto.
- Ubicar el ordenador en un lugar de uso común o en un punto visible de su habitación. Recomiendo que el ordenador esté en un lugar visible para los adultos de la casa y, a poder ser, que no disponga de cámara web. No se trata de cotillear a tu hijo, se trata de supervisarlo. Si no encuentras un espacio común y el ordenador está en su habitación, deberías poder ver la pantalla cada vez que pases delante de ella, y mientras esté conectado, te recomiendo que la puerta de su habitación permanezca abierta.
- La conexión a la red, en caso de ser menor (en este terreno hablamos de menores de 16 años), debe producirse cuando haya un adulto en casa. Nunca si están solos. Insisto mucho en el hecho de supervisar porque te va a ahorrar disgustos. Hazle saber a tu hijo que respetas su intimidad y que no pretendes controlarlo, pero que es tu obligación como padre permanecer en casa mientras él se conecta o, dicho de otro modo, que solo será posible que pueda navegar cuando haya un adulto en ese momento (también podría ser un hermano mayor de edad, un tío o alguien de tu confianza). Si eres tú, mejor.
- Debes tener conocimiento de sus claves y contraseñas (si es menor de 16 años), así como de las amistades que frecuenta en la red. Este apartado es delicado porque a tu hijo no le va a hacer ninguna gracia que dispongas de sus claves y contraseñas. Es tu obligación. La cuestión es muy sencilla: si hace un uso responsable, si no tiene que esconderse de nada y si hay una buena comunicación

entre vosotros, no habrá ningún problema. No las tienes porque desconfíes de él, justamente todo lo contrario, él te las da para que veas que puedes confiar. Si no te las quiere dar, no puede navegar. Quieres conocer a la gente con la que se conecta del mismo modo que te interesas por los amigos que tiene fuera de la red.

• Si es necesario, instala herramientas informáticas de protección (control parental) que propicien una conexión segura de tu hijo. La seguridad debe prevalecer sobre todo. Configura y monitoriza el ordenador con el que tu hijo se conecta para poder ver qué tipo de material consulta, así como para poder inhabilitar el acceso a ciertas páginas que tienen contenidos inadecuados para su edad. Este tipo de herramientas son programas que tú mismo puedes descargarte de forma gratuita.

Hasta ahora me he centrado básicamente en el ordenador o en el portátil, ya que probablemente es el elemento tecnológico que está más presente en la mayoría de los hogares. Ahora bien, tenemos un elemento un poco más pequeño, pero que puede llegar a ser mucho más *matón* que el anterior; me refiero al teléfono móvil. Ese pequeño artilugio que decides comprar a tu hijo y que con el tiempo puede llegar a convertirse en vuestro gran enemigo, ya que origina muchas de las discusiones que tenéis en casa, bien sea por la factura que pagas a final de mes, porque no lo deja ni a sol ni a sombra, porque es incapaz de desconectarlo ni una sola hora al día o porque desde que lo tiene no recuerdas ni qué timbre de voz tiene tu hijo. En resumidas cuentas, porque se ha convertido en un elemento imprescindible en su vida y, aunque lo quiera como a uno de sus mejores amigos, no siempre le conviene.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2009, un 68,4 % de los menores de entre 10 y 15 años disponía de un teléfono móvil. Te escribo estas líneas en 2012 y me temo que las cifras deben haber aumentado. La que me parece una cifra escalofriante es la proporcionada en 2009 por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) según el cual la edad de inicio a la telefonía móvil se sitúa entre los 10 y los 12 años. Un 24,2 % dispuso de móvil a los 10 años, y un 23,6 %, a los 12 años. Creo que un menor no debería tener móvil antes de los 14 años (entendiendo móvil con conexión a la red). Otra cosa son los dispositivos de localización o que permiten hacer llamadas, pero que no tienen contratada tarifa de datos; en ese caso la edad podría reducirse considerablemente.

Respecto al tema de la edad hay que tener en cuenta una serie de consideraciones. A partir de ahora, siempre que te recomiende una edad para poder orientarte cronológicamente, lo hago bajo criterios clínicos y de observación de los jóvenes del grupo cronológico al que hago referencia. Pero también hay que tener en cuenta otro criterio además del temporal; me refiero al nivel de madurez del menor. En este sentido, incluso se ha llegado a dictar alguna sentencia en la que se falla en favor de un menor de

catorce años permitiéndole gestionar a él mismo su propia imagen sin autorización, precisamente por presentar un grado de madurez emocional que certifica que está preparado para tomar ese tipo de decisiones:

El concepto de mayoría de edad, con una fuerte carga civil, es cronológico, pero sobre él gravita, muchas veces, un correctivo. Es el de aquellos casos en los que, sin haberse llegado a esta frontera temporal la persona, sin embargo, reúne los criterios de madurez emocional y vivencial suficientes para percibir la realidad y tomar decisiones sobre ella como si de un mayor de edad se tratara. No voy a entrar en los criterios a los que ha de acudirse para determinar cuándo nos encontramos ante un menor con esta condición de madurez, sino a las consecuencias de este hecho. La sentencia de 26 de marzo de 2003 del Tribunal Supremo recoge el caso de un menor de 14 años de edad, a quien se tiene por maduro y se da valor a la autorización emitida por él mismo, respecto de la difusión de su imagen y manifestaciones.

Prof. Juan Siso Martín, doctor en Derecho público Universidad Rey Juan Carlos, Madrid

Los teléfonos móviles de nueva generación, los llamados *smartphones*, son utilizados por nuestros jóvenes casi para todo menos para llamar, ya que el hecho de poseer una conexión a internet portátil todo el día, les facilita el acceso a muchos elementos. Si no se hace un buen uso del teléfono, como ya hemos estado viendo con el ordenador, te aseguro que puede llegar a convertirse en una verdadera arma de destrucción masiva. A día de hoy, nueve de cada diez alumnos de 2.º de la ESO tienen un teléfono móvil (estamos hablando de chicos y chicas de entre 12 y 13 años).

Este pequeño *gadget* goza de un notable éxito entre nuestros jóvenes, ya que presenta ciertas propiedades que no tiene un ordenador que lo hacen mucho más atractivo. Estas características determinan las ventajas que ellos perciben al usar estos aparatos:

- Lo llevan encima y tienen acceso a él todo el día.
- Lo utilizan como herramienta de comunicación entre ellos.
- No tener móvil es estar excluido del resto del grupo.
- Consideran que es un elemento sin el que no podrían vivir; es imprescindible para ellos.
- Llevan una cámara encima y retratan minuto a minuto su vida para luego hacerla pública.

Y no te creas que al llegar la noche desconectan, no. Ocho de cada diez duerme con el móvil encendido, por lo que si suena o vibra a altas horas de la madrugada, responden inmediatamente, rompiendo así su ciclo de sueño y favoreciendo la aparición de un insomnio casi crónico. Y no es un mal invento, sino todo lo contrario. ¿O acaso no tienes tú uno? Lo que ocurre es que hay quien tiene móvil cuando creo que no debería tenerlo.

No soy partidaria de que un menor tenga un móvil antes de los 13 o 14 años y aun teniendo esa edad su tenencia es cuestionable si el nivel de madurez o responsabilidad no garantiza que haga un buen uso de él, y eso es responsabilidad tuya.

Hace unas semanas llegó a mí una carta publicada en varias páginas de la red que se hacía eco de lo acontecido en una familia norteamericana de Massachusetts, concretamente la familia Hoffman. La madre de Greg, de 13 años, se comprometía a facilitarle un móvil siempre y cuando él firmara previamente un contrato con una serie de normas. En caso contrario o en caso de incumplimiento, no había móvil. La madre se dirigía a su hijo en estos términos: «Por favor, lee el siguiente contrato. Espero que entiendas que mi trabajo es convertirte en un hombre equilibrado y que sea capaz de convivir de forma adecuada con la tecnología». Estas eran sus normas:

- 1. El teléfono es mío. Yo lo he comprado. Yo lo he pagado. Te lo estoy prestando. ¿A que soy estupenda?
- 2. Siempre sabré la contraseña.
- 3. Si suena, contesta. Es un teléfono. Di hola, sé educado. No ignores nunca una llamada si la pantalla dice «Mamá» o «Papá». Nunca.
- 4. Entrega el teléfono a tu padre o a tu madre sin falta a las 19:30 en días de colegio y a las 21:00 los fines de semana. Permanecerá apagado durante la noche y lo volveremos a encender a las 7:30 de la mañana.
- 5. Si es un momento en el que no llamarías a nadie al teléfono fijo —que pueden descolgar los padres— no llames ni envíes ningún mensaje. Haz caso a tu instinto y respeta a otras familias como nos gusta que nos respeten a nosotros.
- 6. El teléfono no va al colegio contigo. Habla en persona con la gente a la que envías mensajes. Aprender a hacerlo te vendrá bien en la vida. Lo de las medias jornadas, excursiones y actividades extraescolares, tendremos que estudiarlo especialmente.
- 7. Si se cae al váter, se cae al suelo y se destroza o desaparece, tú serás responsable de lo que cueste arreglarlo o sustituirlo. Aprende a ahorrar. Puede que algo de esto suceda, así que debes estar preparado.
- 8. No emplees la tecnología para mentir, burlarte de otra persona o engañar. Sé un buen amigo o, si no, mantente al margen de este tipo de cuestiones.

- 9. No digas nada, ni por mensaje ni por correo electrónico, ni por teléfono que no dirías en persona o en voz alta delante de tus padres.
- 10. Nada de porno. Busca información que no te importe compartir conmigo. Si tienes alguna pregunta sobre algo, hazla a una persona; preferiblemente a tu padre o a mí.
- 11. Apágalo, siléncialo o guárdalo en público. Sobre todo en el restaurante, en el cine o mientras estás hablando con otra persona. No eres un maleducado; no permitas que un iPhone cambie eso.
- 12. No envíes ni recibas fotos de tus partes íntimas ni de otra persona. No te rías, algún día tendrás la tentación de hacerlo, a pesar de tu gran inteligencia. Es peligroso y podría arruinar tu vida de adolescente, universitario o adulto. Es una mala idea, siempre. El ciberespacio es más grande y más poderoso que tú. Y es difícil conseguir que desaparezca algo de semejante magnitud, incluida una mala reputación.
- 13. No hagas millones de fotos y vídeos. No es necesario documentarlo todo. Vive tus experiencias. Quedarán almacenadas en tu memoria para la eternidad.
- 14. Deja el teléfono en casa a veces y quédate tranquilo con la decisión. No está vivo ni es una prolongación tuya. Aprende a vivir sin él. Tienes que vencer el miedo a perderte algo.
- 15. Descarga música que sea nueva, clásica o distinta a la de millones de chicos como tú que escuchan exactamente las mismas cosas. Tu generación tiene la mayor facilidad y acceso a la música que ha existido jamás. Aprovecha ese don. Amplía tus horizontes.
- 16. Juega a un juego de palabras o de preguntas de vez en cuando.
- 17. Mantén los ojos abiertos. Mira el mundo a tu alrededor. Asómate a una ventana. Escucha a los pájaros. Sal a pasear. Pregunta a las personas sin necesidad de buscar en Google.
- 18. Meterás la pata. Te confiscaré el teléfono. Nos sentaremos a hablar sobre ello. Volveremos a empezar. Tú y yo estamos aprendiendo sin cesar. Estoy de tu parte. Estamos juntos en eso.

Tras leerlo no se me ocurre otra cosa que «Felicidades, señora Hoffman. A sus pies». No me cabe la menor duda de que en casa de los Hoffman se ha ido creando un ambiente de colaboración, comunicación y participación que ha propiciado la redacción del susodicho contrato. Me parece un gran documento con las condiciones adecuadas para el uso del teléfono móvil de un chico de la edad de Greg. Piensa en ello y quizá te sea útil en tu propia casa con tu hijo. Si no acepta las condiciones, es probable que no esté preparado para disponer de teléfono móvil, pues en algún momento hará un mal uso de él.

La educación en este sentido debe basarse en un uso responsable del teléfono. Una vez que hayas decidido que tu hijo puede disponer de teléfono móvil, las condiciones de uso deben quedar claramente establecidas de antemano, previa entrega del terminal. Recuerda que estamos hablando de un menor de edad, y que por muy pocos años que le queden para cumplir la mayoría, sigue siendo menor. En caso contrario, no podrás recuperar la autoridad una vez que se lo hayas entregado sin un *manual de buen uso*. El contrato de la familia Hoffman puede ser un buen referente que, obviamente, personalizarás según las necesidades de tu propia casa y familia. Mientras prevalezcan el respeto, la moderación y el sentido común, creo que iremos por el buen camino.

Ten siempre presentes una serie de puntos:

- Sé consciente y conocedor en todo momento del uso que tu hijo está haciendo del móvil.
- Limita el gasto mensual y el tiempo de uso.
- El móvil no debe estar encendido las veinticuatro horas del día.
- El móvil no debe estar presente en la mesa cuando comáis o cenéis.
- Insiste en el uso responsable y necesario: no se usa siempre y para todo.
- Supervisa y visualiza todo el material gráfico y visual que tu hijo cuelgue o comparta desde su teléfono.

Considero que la responsabilidad, el respeto y el sentido común son los tres mosqueteros que te permitirán supervisar y controlar el uso que tu hijo hace de los instrumentos tecnológicos que están a su alcance. Recuerda que gracias a ellos aprenderá nuevos conocimientos, se divertirá y podrá comunicarse con sus amigos, pero no olvides que si faltan la prevención y el uso responsable, las consecuencias pueden llegar a ser devastadoras.

Así que si consideras, tras la lectura de este capítulo, que has estado **out** durante mucho tiempo acerca de algunas cuestiones tecnológicas, ahora es el momento de estar **in**. Conéctate ya porque esta conexión puede llegar a convertirse en una de las mejores inversiones de futuro para tu hijo.

GUÍA DE PAUTAS PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- 1. Ten los conocimientos y la información necesarios sobre las nuevas tecnologías y sus aplicaciones. Ponte al día
- 2. Establece normas claras de uso, tenencia y acceso a dispositivos con conexión
- 3. Educa a tus hijos en el respeto, la responsabilidad y la moderación
- 4. Supervisa el material que tu hijo cuelga o comparte en la red (SMS, Whatsapp, Redes sociales)
- 5. Utiliza programas de control parental
- 6. Crea un clima de comunicación y confianza con tu hijo
- 7. Ten siempre acceso a sus claves y contraseñas
- 8. Establece un gasto mensual fijo de telefonía móvil adecuado a las necesidades de tu hijo que jamás debe sobrepasarse
- 9. En caso de detectar algún tipo de acoso o abuso, habla con tu hijo y denuncia a las autoridades

```
6
¿Y ahora qué hago...?

(Sexo, drogas y Rock and Roll)
```

«Juventud, divino tesoro», decía Rubén Darío. «¡Ya te vas para no volver!», seguían sus versos..., y es que la juventud se añora con melancolía a medida que uno va madurando y haciéndose adulto. No será una época tan desastrosa, entonces. Recuérdalo de vez en cuando, sobre todo en esas ocasiones en las que resoples ante alguna actitud o comentario de tu hijo y clames al cielo para que crezca de una vez. Está viviendo esa maravilla llamada adolescencia. Sé paciente, crecerá, madurará, seguramente será eso que tanto les disgusta escuchar: un hombre o una mujer de provecho (esa frase que tanto detestan y que a mí, particularmente, tampoco me hace mucha gracia). Llegará el día en que os sentaréis juntos, tú ya un poco más mayor y él hecho un adulto. Recordaréis incluso con humor y ciertas risas los episodios más desagradables por los que tenéis que pasar ahora. Eso sucederá. Pero como todavía quedan unos años, me veo en la obligación de decirte que debes seguir educándole hasta ese momento para que en ese camino encuentre el menor número de piedras posibles y, si las encuentra, que sepa retirarlas para poder seguir avanzando.

Nuestros jóvenes viven la vida de la siguiente manera: época presente que debe exprimirse al máximo, *como si no hubiera un mañana*, como dice siempre una amiga mía con cierta guasa. Vivir al límite es propio de estas edades, su inmadurez les provee de ese *carpe diem*, necesario bajo mi criterio, pero en ocasiones demasiado intensivo y sin mesura ni medida, para mi gusto. Lo que parece maravilloso, que lo es, puede llegar a ser un infierno cuando en el camino se cruzan ciertos hábitos y conductas que, lejos de propiciar el disfrute de unos años excepcionales, acaban convirtiéndose en una auténtica pesadilla.

Cada generación ha ido perdiendo por el camino a jóvenes y a no tan jóvenes que quisieron vivir tan rápido que acabaron con su vida demasiado pronto. En los setenta, se nos fueron Janis Joplin, Jimi Hendrix o Jim Morrison y, mucho más recientemente, nos dejaron Amy Winehouse, Michael Jackson o Whitney Houston. Cruzaron la peligrosa línea que separa una diversión sana de una diversión letal inducida por el consumo abusivo de ciertas sustancias. Desgraciadamente, tengo casos mucho más cercanos. En los últimos diez años he perdido a tres menores de veinte años que se fueron para no

volver más. Todos ellos se estaban «divirtiendo» cuando fallecieron. Lo malo es que esa diversión no es más que el maldito disfraz que suele usar la muerte en ciertas ocasiones. Creyeron que no les podría pasar nada, pero la iniciación y el mantenimiento del consumo de ciertas sustancias les condujo a asumir riesgos que solo tienen un camino de ida. Siempre me he preguntado qué harían todos ellos si tuvieran la oportunidad de volver; mi intuición me dice que optarían por otro camino, esta vez con billete de vuelta. De eso estoy absolutamente segura.

No me va el tono dramático ni sensacionalista, más bien quiero dejar muy claro que ciertos inicios conducen a ciertos finales. Ya he repetido hasta la saciedad que adoro la juventud, me encantan los adolescentes y creo que deben divertirse y tratar de ser felices en esta vida por encima de todo, pero justamente por tratarse de gente tan joven son más vulnerables que otras personas a la hora de incurrir en comportamientos muy divertidos bajo su criterio, pero muy poco saludables, incluso extremadamente peligrosos. Se trata de que esa diversión y esa felicidad, que tanto ansían y necesitan, no acaben convirtiéndose en un pozo sin salida para unos o en la bajada definitiva del telón para otros.

Como seguramente ya has podido averiguar, en este capítulo abordaremos el tema de las dichosas y malditas drogas a las que tu hijo, en algún momento de su juventud, tendrá acceso. Evitar que caiga en ellas o intervenir adecuadamente una vez que haya ocurrido son los objetivos que me marco en las próximas líneas. Se trata de **prevenir** porque, en este tipo de cuestiones, para **intervenir** a veces llegamos tarde. Esa es la cruda y triste realidad.

De entrada, quiero que quede claro que el adolescente, por el simple hecho de serlo, no tiene por qué ser un individuo problemático, con dificultades o trastornos de comportamiento, con una actitud desafiante y agresiva o con una clara conducta adictiva a ciertas sustancias. Nada más lejos de la realidad. De hecho, la mayoría de los adolescentes, entendiendo por ello el amplio grupo de edad que comprende a chicos y chicas de 10 a 21, pasan por este periodo de desarrollo con absoluta normalidad. Se estima que uno de cada diez tiene problemas serios con las drogas, y que la mayoría de ellos tiene contactos con ellas o con personas de su grupo de edad que las consumen. Puede incluso que las prueben alguna vez o de forma esporádica, sin caer en la habitualidad del consumo. No hay que echarse las manos a la cabeza si eso ocurre en alguna ocasión, pero entonces debemos empezar a ocuparnos, pues lo que ellos creen que es algo lúdico y ocasional puede convertirse en algo peligroso y habitual.

Los datos recogidos por la mayoría de las encuestas nos muestran que tu hijo vive en una realidad en la que las drogas, ya sean legales o no, están a su alrededor. Muchos amigos suyos las consumen y es probable que tu hijo las consuma alguna vez. A pesar de que en la mayoría de las ocasiones el consumo es experimental y no pasa de ser una prueba más de nuevas sensaciones, es muy importante que hablemos de la cuestión para poder ejercer una tarea preventiva sobre nuestros jóvenes. Las siguientes cifras marcan

la incidencia de ese consumo esporádico del que te hablo. Los porcentajes muestran el número de chicos y chicas que en alguna ocasión han consumido las siguientes sustancias:

| Sustancia | Periodo 2006-2007 |
|---------------------|-------------------|
| Alcohol | 79,6 % |
| Tabaco | 46,15 % |
| Cannabis | 36,2 % |
| Cocaína | 5,7 % |
| Speed y anfetaminas | 3,4 % |
| Alucinógenos | 4,1 % |
| Éxtasis | 3,3 % |
| Heroína | 1,0 % |

Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias (Encuesta escolar) 2006-2007. Categoría: ALGUNA VEZ. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Fuente: ESTUDES 2002-2006/07. Observatorio Español sobre Drogas.

Cuando te he mencionado que íbamos a hablar de drogas no se te deben haber pasado por la cabeza ni el **alcohol** ni el **tabaco**, pero habrás podido observar que encabezan la lista de consumo entre los jóvenes estudiantes de enseñanzas secundarias. Quizá sea el grupo de edad al que pertenece tu hijo. Lo peligroso en este terreno es el inicio en el consumo a edades precoces, ya que este factor marca una clara vulnerabilidad a desarrollar un consumo abusivo y problemático de drogas. Las últimas encuestas establecen la edad media de inicio al consumo de tabaco en los 13,1 años, al consumo de alcohol en los 13,8 y al cannabis en los 14,6. Ante este panorama no tengo la menor duda de que debo empezar a hablarte de **información** y **prevención**.

Al igual que veíamos en el capítulo del uso de las nuevas tecnologías, es importante que tengas **información** sobre drogas. Que no te hablen de MDMA, *crystal*, *costo* y otras cosas y no tengas ni idea, porque posiblemente tu hijo las encontrará en la calle cuando salga, y si, como tú, desconoce lo que son, el riesgo a que tenga la tentación de consumirlas se eleva. Piensa que el desconocimiento es un gran enemigo que facilita cometer acciones negligentes, ya que los jóvenes que carecen de información sobre los posibles efectos perniciosos de su conducta tienden a minimizar los riesgos y a decir eso de «no pasa nada», «esto no engancha» o el tristemente famoso «es terapéutico» cuando hacen referencia al consumo de marihuana. Para que no te pille desinformado, a

continuación te facilito una muy buena clasificación sobre drogas publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, en su Plan Nacional sobre Drogas. Constituye el *ABC de las drogas*:

| Nombre | Nombres alternativos | Presentación | Vía de administración | | |
|---------------|---|---|--|--|--|
| A Alcohol | Piva, litrona, botellón | Líquido | Oral | | |
| T Tabaco | Pito, pitillo | Cigarrillos, puros, tabaco de liar o para pipa | Fumada e inhalada (en caso de los fumadores pasivos) | | |
| C Cannabis | Hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo | Hachís: pasta marrón Marihuana: hojas trituradas Aceite de hachís: líquido oleoso | Fumada, inhalada, oral | | |
| C Cocaína | Coca, nieve, blanca, farlopa, perico. Crack (cocaína en forma de base) | Polvo blanco Crack: piedras o cristales | Oral, intranasal, fumada, inhalada, inyectada | | |

| Nombre | Nombres alternativos | Presentación | Vía de administración | |
|--------------|--------------------------------------|--|--|--|
| H Heroína | Caballo, jaco, nieve, pico, chino | Polvo blanquecino, pardo o marrón. En ocasiones, líquido | Inyección intravenosa o subcutánea. Nasal, fumada | |

| S Drogas de síntesis | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|
| Nombre | Nombres alternativos | Presentación | Vía de administración | |
| 1. MDMA (éxtasis) | Pastis, pastillas, droga del amor | Comprimidos de distintas formas y colores. Cápsulas | Oral | |
| 2. Metanfetamina | Speed, meth, chalk, ice, crystal | Polvo blanco | Oral, fumada, inhalada o inyectada | |
| 3. GHB Gamma- hidroxibutirato | Éxtasis líquido | Habitualmente es líquido. A veces, polvo blanco cristalino | Oral | |
| 4. PCP o fenciclidina | Polvo de ángel | Polvo blanco soluble, tabletas, cápsulas | Oral, inhalada, fumada | |
| 5. Ketamina | Especial K | Líquido, polvo, etc. | Inyectada, inhalada | |
| 6. Popper o nitrito butílico | Popper | Líquido inhalable | Inhalable | |
| 7. M-CPP | Tiburón, lacoste, versace, mitsubishi, rolls-royce | Comprimidos, polvo | Oral | |

| O Otras drogas | | | | | |
|-------------------------|---|---|--------------------------|--|--|
| Nombre | Nombres alternativos | Presentación | Vía de administración | | |
| 1. LSD | Ácido, tripi | Sellos de papel, tabletas, cápsulas, tiras de gelatina | Oral | | |
| 2. Setas | Hongos alucinógenos (Psilocibicina, psilocina) | Polvos, cápsulas, smell bags (bolsas para oler) | Oral | | |
| 3. Sustancias volátiles | Colas, pegamentos, gasolina | Barras, <i>sprays</i> , líquido | Inhalación de vapores | | |

Estoy convencida de que estás leyendo estas líneas con la lección aprendida en el capítulo anterior en cuanto a la importancia de estar siempre *informados* del tema del que hablamos y de *prevenir* posibles riesgos. Ya has visto que si ignoras ciertos conocimientos y no educas en ciertos valores y hábitos saludables, los costes que deberéis pagar tu hijo y tú en un futuro son excesivamente altos y dolorosos. No olvides nunca que si sabes y previenes, actúas con mucha ventaja.

Habrás oído centenares o miles de veces la palabra **droga** y seguramente la connotación que tiene el término es de sustancia altamente peligrosa, que lo es, para nuestro organismo. Lo que quizá no te has parado nunca a pensar es que hay ciertas drogas que puedes adquirir en la farmacia, en el estanco o en un supermercado. Todas ellas han llegado al consumidor previo pago de impuestos y aprobación del ministerio correspondiente; son las llamadas drogas legales, pero eso no las exime de su alta peligrosidad o toxicidad. Eso sí, vienen adecuadamente etiquetadas y la gran mayoría alerta del peligro que conlleva su abuso. Hablo de ciertos medicamentos, del alcohol y del tabaco. Entonces, ¿de qué estamos hablando cuando nos referimos a **drogas**? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) hablamos de lo siguiente:

Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central del individuo que las consume.

Así que tenemos cuatro palabras clave: *sustancia, organismo, alteración* y *consumo*. El problema surge cuando lo que al principio se consume para estar bien, para pasar un buen rato o para evadirse, a la larga debe consumirse para no estar mal o para acabar con un síndrome de abstinencia. Es entonces cuando, como dicen nuestros chavales, «la hemos liado parda». Una vez que tenemos el problema en casa, debe ponerse en marcha un protocolo de intervención cuyo objetivo sea la rehabilitación del joven afectado. De lo que se trata es de cómo evitar que eso suceda.

Cuando hablo de drogas con los chavales, observo que la mayoría tiene ideas erróneas y poca información sobre las sustancias que ha consumido o que consumen sus amigos. En este grupo de edad, su principal objetivo es la diversión y pasar un buen rato, y muchos creen dos cosas muy peligrosas: «No pasa nada por probar» y «Si las consumes, te lo pasas mejor». Estoy de acuerdo con ellos en que a su edad es importante divertirse y pasárselo bien, pero no debe ser su única meta y nunca a cualquier precio. Por ello, la educación es fundamental para que tengan toda la información necesaria en sus manos y sepan decir «NO» cuando se les presenta la ocasión o la oportunidad de consumir, ya que muchos de ellos piensan de la siguiente manera:

«Paso de ser el pringado de turno que no se fuma el porro. Al final pensarán que soy tonto y no me van a aceptar. Si es que te ríes un montón cuanto te fumas un peta. Yo me lo paso mejor. No me voy a convertir en un yonqui por fumar eso. Además, ¿es terapéutico, no?».

Cuando me hablan en estos términos, la labor consiste en desmontar todas esas creencias falsas y dar información sobre lo que realmente están consumiendo. Si hubiera habido prevención y educación previa, seguramente no hablarían así.

Cuando hablamos de **prevención** hacemos referencia al esfuerzo que debemos realizar todos para luchar contra el uso y el abuso de las drogas. Cuando digo todos, me refiero a padres, madres, familia, escuela, medios de comunicación, centros de atención primaria, iniciativas privadas, etc. Hablo de la sociedad en general, ya que la drogodependencia, además de ser un problema y un drama que viven todas y cada una de las familias que la sufren, supone un coste social y económico importante. Si nos afecta a todos, todos debemos luchar contra ella.

Cuando prevenimos, realizamos cambios en aquellas áreas o factores que pueden llegar a suponer **factores de riesgo** que contribuyan a la aparición del consumo de sustancias. Si bien es cierto que existe una predisposición genética que hace que haya personas que sean más vulnerables a sufrir algún tipo de adicción, no es menos cierto que ciertos factores de tipo ambiental o educacional inciden directamente sobre el aumento de probabilidad a la hora de ser un futuro consumidor. Por otra parte, la educación en habilidades para la prevención parece ser eficaz a la hora de evitar o disminuir la incidencia del consumo de sustancias por parte de nuestros jóvenes; son los llamados **factores de protección**.

La mayoría de los jóvenes que consumen lo hace para ser aceptados por los demás, para probar nuevas sensaciones y para buscar diversión añadida e inmediata. Esto viene de serie, pero lo que está en tus manos es la labor preventiva y educativa que minimizará los siguientes factores de riesgo:

- 1. Que tu hijo tenga un padre «rallador» o «pasota» como hemos visto en páginas anteriores, ya que un exceso de autoridad o una ausencia absoluta de ella le predispone al consumo.
- 2. Que no os comuniquéis y que no haya diálogo en vuestra casa, ya que ignorarás lo que hace, cómo y con quién.
- 3. Que no se le eduque en el ejemplo, ya que si vuestra actitud y vuestro comportamiento como padres son permisivos frente al consumo de ciertas sustancias, él aprenderá de vosotros.
- 4. Que no se sienta querido ni aceptado y que los vínculos afectivos en vuestra casa sean pobres, ya que entonces buscará satisfacción inmediata y su necesidad de ser aceptado por el grupo le llevará a incurrir en conductas de riesgo.

Puedes evitar lo anterior haciendo todo lo posible por construir los siguientes factores de protección:

- 1. Demuestra a tu hijo que le quieres, no lo des por hecho. Hazle saber que le aceptas con sus virtudes y con sus defectos y que, por encima de todo, siempre estarás ahí.
- 2. No tengas miedo de ejercer la autoridad necesaria. Un «no» a tiempo le será tan útil como todas las vacunas que recibió de pequeño.
- 3. Mantente firme en cuanto al consumo de sustancias. Practica la política de «tolerancia cero» y no consumas nunca delante de él.

Te estarás preguntando cómo y cuándo abordar el tema de las drogas con tu hijo. No creo que debas adelantarte a los acontecimientos ni plantarte frente a él cualquier día de estos a darle una charla sobre el peligro del consumo de ciertas sustancias. Lo más seguro es que te mire con cara de sorpresa y que piense «¿y esto ahora a qué viene?», del mismo modo que te quedarías con cara de *poker* si un día de estos tu jefe te echa el sermón de lo que te puede ocurrir si dejas de cumplir con tus obligaciones laborales y del peligro que conlleva saltarse las normas de la empresa, si nunca has fallado en eso y cumples con tus obligaciones. No te anticipes, pero ten en cuenta que es una conversación que vas a tener que abordar en un momento dado.

Lo más adecuado es buscar el momento apropiado. Intenta no sacar el tema sin motivo. Aprovecha alguna noticia, algún contenido que veáis en televisión, alguna conversación en la que se comente el problema de otras personas que conozcáis o al ver alguna película en la que aparezca alguna escena relacionada con el consumo y sus efectos. Lo que sí es muy recomendable es que respondas siempre que tu hijo te pregunte y manifieste curiosidad, así como cuando se inicie en sus salidas nocturnas. Cuando lo hagas intenta adoptar las siguientes actitudes:

- 1. Háblale en un lenguaje que él pueda entender y que se adapte a su realidad (no tiene sentido que le hables de marihuana o éxtasis a un niño de diez años, que probablemente ni las conozca, pero que en cambio sí observa el consumo de tabaco y alcohol en adultos).
- 2. Sobre todo no vayas de «poli malo» ni de «inquisidor». El tono sermón no le servirá de nada, quizás incremente aún más su curiosidad de adentrarse en lo prohibido.
- 3. Escúchale atentamente y respeta sus opiniones aunque no estés de acuerdo con ellas. En todo caso, hazle saber de buenas maneras cuáles son sus errores y dale la información adecuada y contrastada (puedes mostrarle noticias, películas o contenidos en internet sobre lo que son realmente ciertas sustancias y los efectos que producen).

4. No le sometas a un tercer grado, no debe sentirse interrogado, ya que en este caso no tendrá la libertad suficiente para poderse expresar. Perderás información muy valiosa de tu hijo.

Seguramente estarás pensando que, independientemente de los factores de riesgo o de protección, hay un factor importantísimo bajo tu punto de vista que son las amistades que frecuenta tu hijo y la influencia o la mala influencia que estas pueden llegar a ejercer sobre él. Cuando los padres me plantean esta cuestión, siempre les digo lo mismo: «Es tu hijo quien las escoge y los padres de esos chavales pueden estar pensando lo mismo del tuyo». Por eso es tan importante hacer la labor anteriormente descrita a lo largo de todo el libro. Hemos ido viendo cómo una educación basada en el afecto, en las normas y en los límites protege al menor en un futuro. Si hacemos bien nuestro trabajo educativo, será él mismo quien decida tener ciertas amistades o no tenerlas, pues será un individuo lo suficientemente autónomo y seguro de sí mismo para poder diferenciar entre lo que quiere y lo que le conviene. O incluso teniendo ciertas amistades que consuman, él no lo hará. Si le educas en la tolerancia a la frustración, si sabe hacer frente a las adversidades sin evitarlas o huir de ellas, si no se deja influenciar por la presión del grupo, si es capaz de comunicar en todo momento qué quiere y qué no quiere de manera asertiva, la probabilidad de que caiga en la maldita red de las drogas será muy baja. Tener la lección aprendida de los capítulos anteriores te permitirá llegar a este con un gran factor de protección adquirido.

No esperes a que tu hijo llegue a la adolescencia para empezar la prevención en este terreno; quizás entonces sea demasiado tarde y ya tengamos que intervenir. Desde el momento en que decides ser padre debes adquirir unos hábitos educacionales que te servirán de vacuna frente a muchos de los problemas que puedan aparecer en tu hijo adolescente. Un hábito fundamental es la educación en una vida saludable, desde que son pequeños. No se trata de hacer vida monacal ni restrictiva, más bien se trata de llevar una vida sana y divertida. Que aprenda que puede disfrutar de muchas cosas sin necesidad de recurrir a estimulantes externos. Esto me recuerda la conversación mantenida con una adolescente hace unos días en la consulta. La chica empezaba a tener serios problemas con el consumo de cannabis:

«Estoy harta de mi casa. Mis padres son superaburridos. Desde pequeña nos pasábamos el fin de semana tirados en el sofá. Mi madre viendo la tele, fumando y mi padre con el ordenador y sus cervezas. Ahora me sermonean porque me paso el día fumando porros con mis amigos, pero al menos me divierto. Que no me vengan con estos rollos porque en parte es culpa suya».

No creo, ni mucho menos, que en el caso de esta chica toda la culpa o responsabilidad recaiga sobre sus padres. Hay otros factores que han desempeñado un papel importante. Pero sin ninguna duda, lo que me explicó actuó de factor de riesgo, pues ella entendía la diversión tal como la vivió en su casa: sedentarismo y consumo. La labor educativa de los padres falló en su momento.

La pregunta en estos momentos es: ¿qué hacer cuando tu hijo ya está metido en líos con las drogas? Aquí ya entramos en la fase de **intervención**. Lo primero que debo decirte es, ante todo, mucha calma. No pierdas los nervios, no te desesperes ni dramatices la situación. Hay que estar muy sereno para poder afrontar el problema. Todo empieza ese día en que llega tarde a casa, saltándose las normas e incumpliendo horarios, y además con signos claros de embriaguez o de haber consumido otras cosas. Recuerda, sobre todo, que puede tratarse de algo ocasional y que quizá no vuelva a repetirse, pero debes tomar cartas en el asunto en cuanto percibas este tipo de señales.

Si llega el día, no te enfades, no le «montes el pollo», porque si hay algo que él sabe, es que no ha obrado bien, con lo cual tu bronca inicial no hará más que ponerle a la defensiva y no afrontarás la situación de la manera más adecuada. Tampoco adoptes medidas drásticas y sancionadoras excesivas. Que le impidas salir durante un tiempo y le obligues a quedarse en casa no soluciona el problema. Algún día tendrá que abandonar el encierro. Veamos cuál sería una buena forma de intervenir si eso ocurre:

- —Veo que llegas más tarde de la hora en la que quedamos.
- —Ya, es que se me ha hecho tarde y ya no había metro. Me he tenido que esperar a que pasara un bus nocturno.
 - —Te noto la voz rara...
 - —¿Yo? ¡Qué va…! Es que estoy un poco cansado.
 - —Me gustaría saber si has bebido algo o has consumido alguna sustancia.
 - —Pero ¿qué dices? ¡Yo no soy ningún borracho ni un yonqui!
- —Yo no he dicho eso. Simplemente me preocupo por ti y no te veo en buenas condiciones. Lo mejor es que te vayas a la cama y mañana, cuando estés más despejado, lo hablamos.

Si no le metes la bronca, pero dejas claro que te preocupas por él y que no vas a pasar por alto lo que ha ocurrido, él no se sentirá atacado y se verá obligado a abordar el tema. Cuando lo hagáis ten presente los siguientes puntos:

- 1. Habla claramente de tu preocupación e intenta averiguar si es la primera vez que ocurre, con qué personas lo ha hecho y si sólo pasa los fines de semana.
- 2. Evita el tono acusatorio. Tu hijo sólo debe percibir tu interés, no tu control. Debes centrarte en la búsqueda de soluciones, no en el problema en sí.
- 3. Intenta no recriminar a tu hijo, céntrate en su comportamiento, no en él. La idea a transmitir es: «Tú me gustas, pero no me gusta lo que has hecho». Él no es un problema, el problema es lo que hace o lo que le sucede.
- 4. Dale un voto de confianza. Da por hecho que no lo volverá a hacer: «Sé que no volverás a hacerlo» en vez de «Como lo vuelvas a hacer, verás...».
- 5. Hazle ver que no apruebas ese comportamiento e infórmale sobre los riesgos del consumo. Comunícale que, en caso de repetirse, tendrá consecuencias.

A partir de ahora debes mantenerte en alerta y tomar ciertas medidas. Se trata de reconducir la situación y evitar que pueda ir a mayores. No quiero que te conviertas en el inspector Gadget, pero tu control debe estrecharse. Sería recomendable tomar las siguientes medidas:

- Aplica las sanciones correspondientes en caso de que el comportamiento se repita. La flexibilidad inicial es necesaria para abordar el tema por primera vez, pero si vuelve a casa en las mismas condiciones, no lo vas a tolerar y aplicarás las medidas pertinentes: restricción de horarios de salida, reducirle el dinero, asignación de ciertas actividades, etc.
- Mantén el contacto con la escuela, con los padres de los amigos y con las personas que estén en contacto con tu hijo, con la finalidad de unificar el criterio de actuación.
- Estrecha y reestablece las normas y los límites que ya teníais pactados, en caso de que sea necesario.

No te duermas en los laureles, empieza la prevención desde que tu hijo sea pequeño para que luego no te pille el tren. En caso de que tontee con las drogas, no te alarmes ni pongas el grito en el cielo. Educación, cautela y serenidad serán buenos compañeros tuyos. Vacúnalo. Te dejo unas pistas:

¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA PREVENIR?

| SÍ | NO | | |
|--|---|--|--|
| Predica con el ejemplo | Permitas consumo de ciertas sustancias en casa | | |
| Establece normas y límites | Descuides la educación | | |
| Educa en la autonomía y la seguridad personales | Seas extremadamente permisivo ni autoritario | | |
| Fomenta la comunicación y el diálogo | Generes un ambiente afectivo pobre con lazos emocionales débiles | | |

¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA INTERVENIR?

| sí | NO | | |
|---|--|--|--|
| Dialoga y analiza la situación | Te desesperes, montes en cólera ni te enfades | | |
| Muestra interés, preocupación, ayuda y apoyo | Te conviertas en «poli malo» ni perseguidor. No interrogues | | |
| Aborda la situación como una persona «con problemas», no como «un problema» | Culpes, acuses ni recrimines | | |
| Mantén la calma | Castigues y prohíbas como única medida | | |

UN INDIVIDUO RESPONSABLE Y CAPAZ DE SUPERAR LA ADVERSIDAD ES LA MAYOR MEDIDA DE PROTECCIÓN.

EDÚCALE PARA QUE SEA AUTÓNOMO Y RESILIENTE.

LA CLAVE ES QUE SEPA DECIR «NO».

7 Y sin embargo... te quiero

(No sin mi hijo, no sin mis padres...)

Ya llegamos al final de la travesía que te proponía en la introducción y en este punto del libro me voy a poner romántica: no concibo un mundo sin amor. Sin Amor en mayúsculas. Y ese es precisamente el amor que se prodigan padres e hijos, de manera bidireccional: de los progenitores a sus hijos y de estos hacia sus padres. Es un hecho. Raras son las ocasiones, aunque existen, en las que un padre o una madre deja de querer a sus propios hijos o viceversa. Pero en cambio son frecuentes las veces en las que esos padres y esas madres dudan o temen que sus hijos e hijas hayan dejado de hacerlo. Incluso en esos casos en los que la relación se asemeja más a un día de tormenta que a una preciosa tarde primaveral, te adora. No lo dudes ni un solo momento.

Son muchas las ocasiones en las que he oído la misma pregunta en mi consulta: «¿Sònia, tú crees que mi hijo me quiere?». O incluso: «¿Tú crees que mis padres me quieren?». Te puedes imaginar la respuesta, pues te la acabo de escribir tres líneas atrás. Te la repito para que no se te olvide: no lo dudes. Os amáis y os queréis, de una manera que además suele acompañaros a lo largo de toda vuestra vida. Podéis sufrir el doloroso desenamoramiento de una pareja, puede que dejéis de querer a algún amigo, pero, pase lo que pase, el amor y los vínculos que se construyen entre vosotros van a estar ahí siempre. Siempre pongo el ejemplo de esas madres y esos padres que acuden a las prisiones a ver a sus hijos; a pesar de condenar el comportamiento que les haya podido llevar hasta ahí, el vínculo afectivo tampoco se destruye en esas ocasiones. Va más allá de lo que pueda entenderse razonablemente.

En el fondo, padres e hijos parecen estar condenados a pasar por épocas de desentendimiento, discrepancia o incluso conflicto, pues la diferencia generacional, las prioridades de cada uno según vamos creciendo y el contexto sociocultural que nos toca vivir son cambiantes e influyen en la relación que mantenéis. Lo que me resultaría altamente extraño sería que todos esos puntos de fricción nunca hicieran acto de presencia. Las típicas frases «no me entiende», «no se entera», «paso de ellos», «me rallan», «ojalá viviera solo» y otras perlas son típicamente genuinas de los hijos cuando me hablan de sus padres; del mismo modo que los padres repiten sin cesar: «no puedo más», «cuando no está, descanso», «ojalá se fuera de casa». Pero no es menos cierto, si

te paras a pensar, que todas las expresiones anteriores bien podrían salir de tu propia boca al hablar de tu pareja, de tus amigos, de un compañero de trabajo o de ese jefe insoportable que debes aguantar todos los días. Porque, en el fondo, si hablamos de seres humanos, hablamos de pensamientos y emociones, y si hablamos de pensamientos y emociones distintas e incluso a veces divergentes, antes o después, surgen los conflictos. El problema no es que aparezcan, sino que no se sepan resolver. Por ello, este libro pretende ser esa guía que te acompañe a lo largo del proceso de educar a tu hijo, no para decirte qué debes hacer como padre o adoctrinarte en ese rol, sino simplemente como una ayuda en el buen hacer de tus responsabilidades, un manual de mejora, ya que doy por hecho que tu hijo dudosamente podría tener un padre que fuera mejor que tú. No eres un padre o una madre perfecto, pues afortunadamente dudo que exista alguien que lo sea en algún terreno; eres un ser humano que, como tal, necesita reciclarse y aprender constantemente. El objetivo del libro es que mañana seas mejor padre o madre de lo que has sido hoy porque de esta manera tu hijo también lo será, creceréis y aprenderéis juntos, de la mano. Lo que doy por hecho desde que escribí la primera palabra del libro que sostienes en tus manos, es que eres un gran padre y quieres a tu hijo por encima de cualquier otra persona en este mundo. Sinceramente, creo que a él le pasa lo mismo, aunque a veces te dedique esas miradas que dan más miedo que un misil tomahawk.

Siempre que me preguntan cuál es la clave para una buena educación, respondo que la aplicación a dosis casi iguales de la **doble A**: **Afecto**, que no sobreprotección y **Autoridad**, que no autoritarismo. El proceso de educar a los hijos se asemeja mucho a la elaboración de una receta. Requiere de unos ingredientes, en este caso los que acabo de mencionar, y de un tiempo de elaboración y cocción, que vendría determinado por las siguientes indicaciones: **paciencia**, **dedicación**, **constancia**, **perseverancia** y **coherencia**.

Si lo mezclamos todo, al final tendremos una probabilidad muy alta de acabar realizando un plato la mar de suculento: un individuo autónomo, seguro de sí mismo, con capacidad de regular sus propias emociones, capaz de tomar decisiones y con herramientas suficientes para hacer frente a la adversidad. Una auténtica delicia. Educar es querer a alguien y si queremos a alguien, le educamos. Descuidar eso o pasarlo por alto, nos llevará a la elaboración de un plato tóxico o altamente indigesto.

A lo largo de todo este libro, capítulo a capítulo, hemos ido viendo cómo elaborar la receta adecuadamente. Te he ido indicando cuáles son los ingredientes necesarios, sin los cuales es probable que el resultado no sea el más deseado. Pero también es cierto que debes darle tu propio toque personal, del mismo modo, que aun utilizando los mismos productos, cada chef aporta su propia originalidad. Sé que sabes y puedes hacerlo; de hecho, desde que nació lo has estado haciendo de la mejor de las maneras posibles. No he pretendido hacer de ti un buen padre o una buena madre en estas líneas porque doy por hecho que lo eres; mi mayor deseo es que seas todavía mejor, y sé que lo serás. Hagamos un repaso a modo de síntesis de los pasos a seguir.

Educar desde el *amor* o desde el *afecto* consiste en:

| 1. | Comprender | y | aceptar | a | tu | hijo. |
|----|------------|---|---------|---|----|-------|
|----|------------|---|---------|---|----|-------|

- Sin juzgarlo.
- Mostrándole tu afecto.
- Dialogando.
- Siendo receptivo.

2. Educar en la regulación emocional y comportamental.

- Fomentando su diálogo interior (qué piensa, qué siente, qué hace).
- Teniendo mucha paciencia.
- Enseñándole a tolerar su frustración.
- Evitando las etiquetas «eres...».
- Siendo perseverante.
- Estableciendo objetivos claros.

3. Fomentar su autonomía.

- Ofreciéndole siempre alternativas.
- Dejando que lo haga él.
- Haciéndole pensar.
- Educándole en la búsqueda de soluciones.

4. Educar en valores.

- Generosidad.
- Respeto.
- Tolerancia.
- Amistad
- Bondad.

y...

5. Educar en el ejemplo: eres el espejo en el que se re fleja

Una educación basada en el amor y en el afecto no implica:

- SOBREPROTECCIÓN.
- SER AMIGO O COLEGA DE TU HIJO.
- DÁRSELO TODO.
- CONSENTIR.

Por otro lado, educar desde la autoridad consiste en:

1. Establecer normas.

- Razonadas.
- Claras.
- Siendo flexible y negociando.
- Aplicando correctamente refuerzos, recompensas y sanciones.

2. Poner límites.

- Les dan seguridad y protección.
- Mensajes claros y breves.

— Siendo constante y coherentes.

3. Educar en el «NO» siempre que sea necesario.

- Les hace tolerantes a la frustración.
- Les ayuda a autocontrolarse.

Una educación basada en la autoridad no implica:

- ADOCTRINAR.
- ORDENAR Y EXIGIR.
- SER ESTRICTO Y SEVERO.
- AUTORITARISMO E INFLEXIBILIDAD.

Sé que todo ello no es sencillo, pero de lo que estoy segura es que no es imposible. Invierte todo el tiempo que tengas en la educación de tus hijos y comprueba el día de mañana que ha valido la pena. Ir por una carretera sin señalizar puede parecer atractivo de entrada, pues te da la sensación de libertad y de ir cómo te apetezca. A la larga, esa sensación se convierte en inseguridad, ya que no sabes si puedes girar a la derecha, si puedes adelantar o si debes pararte. Así van nuestros jóvenes; ellos quieren conducir a su manera, sin normas y sin límites, pero sabes que llegará un momento en que la ausencia de señales de tráfico puede que haga que se estrellen. Señaliza su carretera adecuadamente, eso le dará seguridad y sabrá qué debe y qué no debe hacer en cada momento. De este modo sé que todos llegaréis sanos y salvos a un buen destino.

Ha sido un placer acompañarte a lo largo de este viaje. Se me olvidó decirte al principio que desde el primer momento nos ha ido acompañando una canción, cuyos versos dan sentido a todo lo que aquí se ha escrito. No se me ocurren mejores palabras que describan lo que un padre o una madre puede llegar a sentir por su hijo. Te los dejo para que en esos días de tormenta consigan levantarte el ánimo y no permitan que te rindas:

Te quiero más que a mis ojos, te quiero más que a mi vida, más que el al aire que respiro y más que a la mare mía.

Que se me paren los pulsos si te dejo de querer, que las campanas me doblen si te falto alguna vez.

Coge el timón, capitán. Que este barco seguro llega a buen puerto...

Vivir con una adolescente Sònia Cervantes

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

- © Diseño e ilustración de cubierta de Mercè Iglesias, 2013
- © Sònia Cervantes, 2013

© de todas las ediciones en castellano Espasa Libros, S. L. U., 2013 Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U. Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre 2013

ISBN: 978-84-9754-697-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L. www.newcomlab.com

Índice

| Dedicatoria | 3 |
|---|----|
| Introducción | 4 |
| 1. A mí no me grites (Como recuperar la autoridad) | 6 |
| 2. Es que no te entiendo (El arte de comunicarse) | 18 |
| 3. Estudias o trabajas (Ese valor llamado esfuerzo) | 28 |
| 4. ¡A la mesa y a la cama! (Esta casa no es un hotel) | 40 |
| 5. Deja el móvil y apaga ese ordenador (No sin mi WhatsApp, Tuenti, Facebook y otras conexiones) | 51 |
| 6. ¿Y ahora qué hago? (Sexo, drogas y Rock and Roll) | 64 |
| 7. Y sin embargo te quiero (No sin mi hijo, no sin mis padres) | 76 |
| Créditos | 81 |