



## Hijos adolescentes, ¿es tan difícil como parece?

**Ángel Martín Villota**  
Centro de Orientación, Terapia y  
Mediación Familiar OIKOS, Valladolid

*He vuelto a gritarle, no lo puedo evitar. Es que esta hija mía me pone... Es insopportable la música que escucha, ¡y a todo volumen!, la ropa que le gusta ponerse, y más aún la forma en que me responde, el tono con que nos habla a su madre y a mí. ¿Qué se habrá creído esta mocosa? Cuando a mí se me ocurría contestar a mis padres como ella lo hace con nosotros, ¡buena me caía! Y eso que yo siempre pensé que mis padres exageraban en su manera de tratarnos. Pero ahora... Ahora me toca a mí el papel opuesto, y ¡qué difícil es! Porque, vamos a ver: mi hija es una jovencita, una adolescente, y yo soy su padre y tengo que poner las cosas en su sitio. Pero si soy muy, muy sincero, debo reconocer que también me siento débil e inseguro ante ella y sus amigos y amigas. Además, cuando yo tenía su edad... sí, oía de mis padres las mismas palabras que yo ahora le digo a ella. Yo entonces pensaba que sería distinto si algún día era padre. Lo soy, y ¿qué he cambiado? La siento distante, y sé que en gran parte es culpa mía, pero no puedo contener mis nervios cuando me veo en la necesidad de enseñarle a ser una persona. Me da miedo que se desmande, que se me escape de las manos, que no sea como yo quiero que sea, como soñé que fuera...*

*La relación de los padres con sus hijos adolescentes es un camino sembrado, a veces, de muchas más espinas que rosas. Por un lado, la natural tendencia de los adolescentes a afianzar su personalidad, a luchar contra su inseguridad y a vacilar en los difíciles pasos que han de dar para construir su vida; y, por otro lado, el avance del tiempo que el crecimiento de los hijos significa para los padres, la evolución gradual de estos últimos hacia posturas que ellos mismos, en su juventud, criticaron por retrógradas e inmovilistas, todo ello y mucho más hace muy complicadas las relaciones entre unos y otros. Sin embargo, siempre es posible modificar esa situación: sólo se necesita un poco de voluntad, un análisis sincero y franco de los propios sentimientos y un poquito de comprensión mutua.*

(Carlos García Santos. Septiembre2005)



## 1. Introducción

El ciclo vital familiar señala la evolución que realiza una familia a través del tiempo y este proceso se manifiesta en el desarrollo de diferentes etapas. Cada vez que se produce un cambio de etapa surgen en la familia momentos de crisis.

Para conseguir manejar estas crisis, la familia necesita incorporar una serie de tareas evolutivas. Estas tareas pueden ayudarnos a superar las posibles dificultades derivadas de la adaptación a los nuevos roles familiares, sociales y emocionales que dichos cambios conllevan.

En la adolescencia nuestro hijo se desprende del equipaje de niño para alcanzar el de adulto. Comienza a perder valor todo aquello que le daba tranquilidad y seguridad en la infancia para adentrarse en una búsqueda de la identidad y maduración de la personalidad. Esta situación le va a producir cierto desasosiego y malestar interno que se va a manifestar en gran medida en disputas con todo y todos los que le rodean.

Entonces, tener un hijo adolescente... ¿Es tan difícil como parece?, ¿cómo debemos actuar los padres?, ¿tengo que ser amigo de mi hijo?... Así nos podríamos plantear infinidad de dilemas y preguntas a las que no encontramos una clara y única respuesta.

En esta guía pretendemos describir algunas de las características de esta etapa para, así, poder entender mejor a nuestro hijo/a. Intentaremos dar respuesta, en la medida de lo posible, a las cuestiones y dudas que nos puedan surgir en determinadas situaciones, buscando siempre encararlas con una actitud positiva.

## 2. ¿Qué le pasa a mi hijo?

La adolescencia es el paso de la infancia a la edad adulta. Este proceso se realiza en dos momentos: La pubertad, período en el que se da la maduración biológica reproductora, y la adolescencia, período que hace referencia a la maduración de las otras esferas de la persona, intelectual, social, afectiva, etc.

Estos cambios se producen de forma paralela, pero la maduración física se inicia y termina antes que la intelectual, afectiva, personal y social.

En este período, los adolescentes comienzan a constatar cambios en su cuerpo, en su estado de ánimo, en su sensibilidad y no saben cómo interpretarlos y manejarlos.



El adolescente rechaza todo lo que recibió en la niñez porque quiere construirse un mundo por sí solo, hecho todo por él. Por eso rechaza hasta los valores que recibió en su familia.

Es probable que busque nuevas amistades y adquiera una cierta actitud de rebeldía y de crítica ante todo. Con esto dará salida a su deseo de autoafirmación.

Es en esta etapa cuando, salvo alguna fuerte influencia posterior, queda ya formado el carácter y fijada la personalidad. Poco a poco irá formando y perfilando los valores que darán significado a los grandes principios que regirán su vida.

Los cambios de este período, su anhelo, convertido a veces en verdadera obsesión, por construirse su mundo, llevan al adolescente a experimentar una fuerte inseguridad ante el futuro. Y busca una salida por sí solo.

A pesar de que poseen reacciones que pueden ser contradictorias y exageradas, es cuando más afecto necesitan. Es el momento en que se pasan mucho tiempo pensando o llorando a solas o, por el contrario, huyendo absolutamente de la soledad y refugiándose en sus amigos.

## 3. ¿Qué significa tener un hijo adolescente?

Tener un hijo adolescente es uno de esos retos que tendremos que afrontar en la vida. La adolescencia es una etapa difícil para el adolescente y para su familia.

Para muchos padres es un periodo duro que hay que soportar y en el que no saben disfrutar. Sin embargo, puede ser una oportunidad de renovación de una etapa maravillosa de la vida. Para la mayoría de los padres es difícil asimilar que su hijo ya no es un niño pequeño, que a partir de ahora la palabra de ellos ya no es infalible y que su autoridad está en entredicho.

El comportamiento de los adolescentes, un tanto rebelde, puede resultar intimidatorio y dejar a los padres perplejos, con la sensación de que han fallado en algo. A pesar de esta actitud, los hijos desean que los orienten, les levanten la moral, los quieran, les apoyen y comprendan. Tienen la imperiosa necesidad de sentirse seguros y amados incondicionalmente. Necesitan saber que alguien conoce sus problemas y quiere ayudarlos.

No se trata de algo fácil, pero los padres que no se dan por vencidos y no dejan de manifestar amor ni de ofrecerse a sus hijos tienen muchas más probabilidades de ayudarlos a superar sus conflictos que aquellos que se dan por vencidos y no actúan.



La adolescencia no tiene que suponer un problema de convivencia familiar, sino que debe significar su transformación. Entre todos tenemos que aprender a tratarnos como personas adultas, con comprensión y respeto a las peculiaridades de cada uno. No debemos caer en tópicos como que los jóvenes de hoy son peores que los de antes.

No debemos olvidar que los padres son el principal apoyo para el adolescente, a pesar de los conflictos intergeneracionales y de la necesidad del adolescente de separarse y diferenciarse de la familia. Ésta debe transmitirle los valores y actitudes adecuados, proporcionar apoyo emocional y protección.

## 4. ¿De qué forma he de educarle?

Empezamos a transmitir normas, patrones de conducta, valores, hábitos, costumbres, afecto, es decir, a educar a nuestros hijos, desde que nacen. Por lo tanto la relación que establezcamos con ellos desde el inicio es importante, debiendo tener en cuenta ciertos principios básicos.

En primer lugar, los niños imitan lo que hacen los padres, siendo el ejemplo una importante herramienta para establecer hábitos de conducta en los hijos. Evidentemente, si los padres quieren que los hijos se esfuerzen en conseguir los propósitos que se marquen, tienen que ser los primeros en poner empeño. En caso contrario, la autoridad paterna quedará anulada.

Otro punto importante es que los miembros de la pareja deben estar de acuerdo en lo que van a solicitar o enseñar a sus hijos. Si uno dice una cosa y el otro lo contradice, el adolescente tratará de sacar provecho de esta contradicción.

No menos importante es la forma de enseñar; la paciencia y el amor son las palabras clave. Tenemos que estar dispuestos a repetir los mismos mensajes una y mil veces, hasta que los internalice. Si no se procede así, no logrará adquirir el hábito de las conductas que requieren de tiempo y constancia para ser aprendidas. Si pensamos que el aprendizaje es automático e inmediato, nos impacientaremos y desesperaremos con facilidad.

Por otro lado, el adolescente para aprender necesita sentirse querido, ya que el amor le da seguridad, confianza y facilita su aprendizaje.

Finalmente, si utilizamos las medidas correctoras adecuadas, vamos a tener un mejor resultado en la educación de nuestro hijo. Si se porta mal, el castigo puede ser el que nosotros creamos oportuno, siempre acorde a la norma infringida y a la edad del adolescente. Pero este castigo debe cumplirse y no suspenderse porque nos cause pena o se aplaque la cólera, y así nuestra palabra tendrá efecto.



Por otro lado, si su comportamiento es positivo, también debemos estimularlo con algún premio o gesto, ya que, de otro modo, estaríamos acostumbrando al niño a que sólo le hacemos caso cuando se porta mal.

## 5. ¿Cómo hablar con él?

Es muy importante mantener siempre abierta una vía de comunicación fluida y en ambas direcciones. En algunos casos, los diálogos con nuestros hijos adolescentes se convierten en interrogatorios. Para evitar esto es conveniente aportar algo a la comunicación y que esta no sea sólo en una dirección, por ejemplo compartiendo con ellos nuestras inquietudes y vivencias pasadas.

Es necesario buscar ocasiones para comunicar y compartir con los hijos lo que consideramos importante y valioso. Es decir, han de producirse situaciones de diálogo. Y se entiende que el diálogo consiste en escuchar y hablar, no sólo en hablar.

Debemos tomarlos en serio, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta. Tampoco conviene aprovechar todas las ocasiones para sermonearles.

Tenemos que escuchar con atención lo que quieren explicarnos o preguntar. Hablar también de lo que les interesa a ellos. Ser pacientes y dar tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros.

## 6. ¿Puedo ser amigo de mi hijo?

Los amigos deben buscárselos ellos, en cambio los padres debemos provocar la admiración de los adolescentes y tener prestigio ante ellos. Cualquiera puede ser amigo de vuestro hijo o hija, pero el papel de padres os está reservado a vosotros.

Se puede tener una muy buena relación con los hijos, pero estando cada uno en su lugar. Los padres somos quienes debemos marcar las reglas. Tener una relación de confianza con los hijos no impide fijarles límites. Esto les dará seguridad.

La influencia de los padres en determinados ámbitos se mantiene durante la etapa adolescente a pesar del papel predominante que aparentan tener los amigos. Los jóvenes reconocen a sus padres como educadores, como las personas que, además de resolverles los problemas económicos, les ofrecen ayuda incondicional y estable. Y pese a que muchas veces aseguran que



finalmente acaban pidiendo ayuda a los amigos, por razones de confianza y de comprensión, reconocen que la experiencia o la capacidad de dar consejos radica sobre todo en los padres.

## 7. ¿Cómo es su sexualidad y afectividad?

Los cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos, especialmente para aquellos que son tímidos y que les supone un gran esfuerzo preguntar e informarse.

Debemos tener en cuenta que más de la mitad de los adolescentes tendrán su primera experiencia sexual completa antes de los 16 años, por lo que es un tema que requiere ser abordado con la mayor seriedad y eficacia posibles. Aquellos que comienzan tempranamente con relaciones sexuales tienen mayores posibilidades de embarazos no deseados y de problemas de salud, sin olvidar el riesgo de contraer el SIDA. Además, un adolescente puede no estar seguro de su orientación sexual, sobre si es homosexual o no. Tenemos que conocer profundamente a nuestros hijos, para así asesorar y compartir estas preocupaciones. Cerrar los ojos y dejar pasar el tiempo sólo empeorará la situación.

Un clima de confianza y un diálogo abierto ayudarán a enfrentarse a estos peligros. Debemos procurar que nuestros hijos tengan información sobre anticonceptivos, sexo seguro, afrontándolo sin tapujos, ya que es nuestra responsabilidad, y abordando no sólo el aspecto físico de la primera relación sino el afectivo.

El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes, ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico de cabecera o de los centros de orientación familiar.

Y a todo esto hay que añadir lo que supone el primer enamoramiento. Es uno de los sucesos más importantes de la vida de un adolescente y llega en una edad particularmente volcánica, en la que todo lo relacionado con los sentidos se magnifica. Para los adultos es algo pasajero que puede constituir un bello recuerdo porque se dispone de experiencia propia, pero nuestros hijos no tienen pasado afectivo y no pueden relativizar sus primeras vivencias.

El deseo de estar con la amada o el amado llega a ser tan absorbente que plantea problemas familiares: los horarios; ya no quiere compartir tiempo con la familia; un poquito de “celos” por nuestra parte, etc. Lo cierto es que debemos respetar esta experiencia porque es trascendental y el adolescente tiene derecho a vivir ese enamoramiento como lo siente. Debemos aceptarlo como un proceso normal sin intentar desengañarlo. Eso no quita que deba respetar algunas reglas familiares que aún siguen vigentes.



Otro aspecto que no podemos descuidar es el de cómo actuar cuando sufren un desengaño amoroso. Los adolescentes pueden padecer una verdadera depresión y sufrirán intensamente entre otras cosas debido a que no disponen de las herramientas necesarias y adecuadas para defenderse. Esta debilidad los hace más vulnerables y acaban cayendo en situaciones que desde el punto de vista afectivo y emocional llegan a ser trágicas. Nuestra actuación como padres debe ser prudente; no podemos hacer nada por alejar un dolor que forma parte de un proceso natural y pasajero. Debemos aceptar sus confidencias, si las hay, y sobre todo debemos ser afectuosos. Una vez más, nuestros hijos deben saber que estamos a su lado y que siempre pueden contar con nosotros.

## 8. Reglas de Oro

- Dedica a tu hijo tiempo “de calidad”; sin prisas.
- Escucha primero, después propón y por último intenta llegar a un acuerdo
- No te tomes su conducta como algo personal.
- Valora a tu hijo, no lo compares con otros. Las críticas constantes favorecen la aparición de conductas de riesgo.
- En lugar de darle "recetas", déjale que asuma responsabilidades y pregúntale qué piensa hacer para resolver cada situación.
- Evita forzarle a que haga las cosas a tu manera. En vez de tratar de convencerle, dale oportunidades para que juzgue y experimente.
- Ayúdale a que descubra lo que es valioso en su persona. Que tome conciencia de que vale por lo que es, no por lo que viste o tiene.
- Dale oportunidad de ser responsable, delegando en él obligaciones y tareas.
- Haz que en casa haya coherencia entre tus pensamientos y tus actos.
- Intenta que las reglas estén claras, sabiendo el qué y el por qué.
- Haz que los límites sean claros pero razonados, no impuestos, pues eso le da seguridad.
- Cuida lo que ve y lee, no a base de represión, sino de reflexión. Se puede aprovechar el ver con él un programa de televisión o una película y luego, discutir y evaluar, para ayudarle a formarse un criterio.
- Demuéstrale que confías en él y que le consideras capaz.



## 9. Bibliografía general

- FLEMING, Don. *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente. Guía para resolver los problemas cotidianos.* Ed. Paidos, Barcelona. 1992.
- GOLDESTEIN, A.P., SPRAFKIN, R.P., GERSHAW, N.J. Y KLEIN, P. *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia.* Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- KILEY, DAN. *Adolescentes. Respuestas directas a preguntas difíciles.* 1989
- HERBERT, MARTIN. *Vivir con adolescentes. Nueva pradera colección.* Ed. Planeta.
- TIERNO, BERNABÉ. *Adolescentes. Las 100 preguntas clave.* Ed. Temas de Hoy.