



Diana Jiménez

ADOLESCENCIA EN POSITIVO

GUÍA DEFINITIVA PARA PADRES Y MADRES
EN EL ACOMPAÑAMIENTO DE SUS HIJOS

OBERON

INTRODUCCIÓN

El porqué de este libro

Déjame que te cuente el motivo por el que he decidido escribir un libro dedicado en exclusiva a la etapa adolescente. Etapa que, como verás en próximos capítulos, está «adelantándose» cada año a medida que la sociedad cambia y los avances tecnológicos son mayores. El cambio es tal que, mientras escribo estas palabras, pienso si no me estaré quedando ya obsoleta ...

Primero fue el libro *Infancia en Positivo. Guía definitiva para padres y madres en la educación de sus hijos* y después vinieron las tarjetas y cuaderno de trabajo *Entender la adolescencia*. Este iba a ser mi segunda «obra» centrada en la etapa adolescente, sin embargo, las tarjetas resultaron ser el resumen, la visión más práctica y útil en el día a día de lo que vas a encontrar en este libro, *Adolescencia en Positivo. Guía definitiva para padres y madres en el acompañamiento de sus hijos*. Finalmente, mi segundo libro fue *Disciplina Positiva. Cómo criar niños seguros, responsables y capaces*, en el que pasamos de la teoría a la práctica con los principios y las herramientas de la disciplina positiva.

Si te fijas, el título de este libro es la continuación de los anteriores, con una pequeña diferencia: ya no hablo de educar o de criar sino de acompañar. Y aquí es donde está la clave de todo cuando llegamos a la adolescencia.

En los primeros años de vida tenemos una labor importantísima: ser facilitadores del desarrollo y la supervivencia de nuestros bebés. Tenemos una de las tareas más importantes de la vida, y aun así la hacemos de menos y le quitamos valor. No nos parece relevante cambiar pañales, asegurar un sueño tranquilo, una alimentación adecuada, un contacto, calma o estabilidad emocional... Como ejemplo, sirva la gran labor que hacen todas las educadoras de educación infantil o jardín de infancia y que reducimos a limpiar culetes, cambiar pañales, ponerles a dormir la siesta... y ya entrados en el cole, a recortar y colorear.

¡Ay, si pudiéramos que en los cinco primeros años de vida se construyen los cimientos de nuestra personalidad! ¡Qué valor le daríamos entonces a esta etapa!

Y justo la siguiente, la que va de los 6 a los 10 años aproximadamente, se convierte en otro momento clave para los padres: la conocida como *etapa de latencia*, en la que los niños están más dispuestos a escucharnos, aprender, admirarnos, impresionarse, relacionarse, asumir normas, reglas, valores... En la etapa en la que vamos sentando las bases que marcarán la etapa posterior: la adolescencia.

¿Qué quiero decir con todo esto? En la etapa de latencia tuvimos nuestra oportunidad de educar y ahora, llegada la adolescencia, tenemos la oportunidad de acompañar e influir. La educación ya acabó, se terminó ese periodo educativo, para pasar a una nueva etapa en la que solo nos queda estar y acompañar siendo «copilotos» de la vida de nuestros hijos. La educación acabó para dar paso a la influencia por medio de la relación y la comunicación.

Por eso es tan importante que dediquemos un libro entero (y muchos más que te recomiendo en la bibliografía del final) para abordar este momento evolutivo que, sin duda, es uno de los más difíciles de la vida.

Como te decía antes, los tiempos han cambiado, los procesos se han adelantado y nosotros, como padres de adolescentes de hoy, no podemos quedarnos atrás.

Fíjate que hemos pasado de ser una generación que «tenía miedo a sus padres» para pasar a «tener miedo a sus hijos».

Y, por supuesto, si la primera situación no es aconsejable, la segunda menos: por eso, en este libro vas a encontrar la visión más esperanzadora sobre la adolescencia para poder vivirla en vez de sufrirla y, sobre todo, no desear que pase, sino darle la bienvenida.

Lo primero que vas a encontrar es un capítulo en el que te quiero hacer reflexionar sobre esos primeros años que viviste. ¿Dónde está tu niño ahora? ¿Lo sigues viendo? Además, voy a contarte cómo ha evolucionado el concepto de la adolescencia en el transcurso de la historia para finalmente dejarte un pequeño test en el que averiguar si ya tienes un hijo adolescente y poderte dar por tanto la enhorabuena.

En el capítulo tres nos adentraremos en entender las características básicas que identifican esta etapa: los cambios físicos, mentales, conductuales y acabaremos con un apunte sobre los derechos y deberes de la adolescencia, aspecto que muchos padres pasamos por alto hasta que nos vemos metidos de lleno en problemas legales que ni imaginábamos.

En el capítulo cuatro he hecho un repaso de muchas de las soluciones que como padres ponemos en marcha y que, lejos de acabar con los problemas, los mantienen. Identificar qué estamos haciendo de manera equivocada nos dará la pista para empezar a cambiar y saber dónde poner el foco.

En el capítulo cinco he recogido los problemas más comunes en la adolescencia y los que habitualmente más les quitan el sueño a los padres de adolescentes: entender las malas contestaciones, sus cambios de humor, las amistades que elige, la música que escucha, la ropa que viste, lo que manda la moda, el orden y los estudios, la alimentación, el sueño...

Verás que muchos de ellos están interconectados entre sí y te daré las claves para se conviertan en retos que te motiven en su conocimiento y profundización. Si dejamos de considerar los problemas como situaciones irresolubles, viéndolos más bien como retos abordables, la cosa mejora considerablemente.

En el capítulo seis te daré unos *tips* más concretos para que los incorpores desde ya a tu estilo educativo: aprender a hacer acuerdos, comunicarte de manera efectiva, soltar, desprenderte y confiar. ¿Y si te dijera que tú eres la clave de todo esto y que está en tus manos que la situación que tenéis en casa cambie a mejor? Esto son buenas noticias. Así que manos a la obra porque el capítulo continúa con una reflexión que no podemos dejar pasar: la adolescencia es la segunda oportunidad para todos y no podemos desaprovecharla.

Los dos últimos capítulos recogen unas conclusiones a todo lo abordado y una extensa bibliografía con los autores citados en este libro y otros tantos que te recomiendo para seguir profundizando en esta crucial y apasionante etapa.

Además, encontrarás el enlace a uno de los programas con más éxito en cuanto a resultados y cambios en las familias con adolescente: el Bootcamp. Un programa que se enfoca en guiar a los padres descubriendo las características de la etapa adolescente y dando herramientas prácticas para implementar en su hogar. Un programa guiado, de acompañamiento, para todas aquellas familias que desean disfrutar la adolescencia en lugar de pasar por ella pidiendo a gritos que termine cuanto antes... Al final del libro podrás escanear el QR correspondiente a toda la información.

Antes de que te adentres en la lectura, te animo a escanear este código QR para ver el vídeo que muestra esta primera estrofa en imágenes y no olvides parar y recapacitar sobre lo que te hace sentir. Vídeo realizado por Hirukide (Federación de Familias Numerosas de Euskadi):



Quiérole. Cuando te grite y no quiera saber de ti.

*Cuando su mundo se derrumbe y crea que tú eres la causa,
no te rindas, todo pasa.*

Quiérole, cuando todo le salga mal y no haya salida.

Demuéstrale que sí, que solo es una caída.

A veces ofrecerás tu ayuda y otras, otras tendrás la duda.

Porque la adolescencia es una etapa de decisiones e indecisiones.

Así que enséñale, aunque las quiera tomar solo.

*Y si salen mal, dale tu apoyo y acepta que haga su camino
aunque a veces signifique que tú cambies el tuyo
porque hace ya años que tú encontraste el camino pero, como él,
también estabas perdido, a su edad tú también cuestionabas todo y
no querías pautas o reglas de ningún modo, pero una madrugada,
tras una larga noche fuera, me aseguraste que estabas buscando tu
lugar en el mundo.*

*Me confesaste que habías tomado decisiones, que tenías un plan, un
proyecto de vida...*

*Yo no te entendía pero recuerdo que te miré a los ojos y comprendí
que en todo casi siempre hay un poco de orden y en ocasiones hay
que perderse para poder encontrarse.*

*Por eso, cuando veas que le quema el fuego por dentro recuerda que
a su edad tú también saltaste y, aunque muchas veces fallaste, otras
muchas no.*

*Con el tiempo, quizás logre ser el protagonista de su vida y entender
que la autonomía y la libertad no están exentos de responsabilidad.*

*Comprenderá que la buena suerte tiene
sus reglas y esta se obtiene con esfuerzo y cuando menos te lo esperas
así que, hasta entonces, si te ruge su fiera, espera y aprende a lidiar
con ella.*

¿Prefieres que sea gato o pantera?

*Habr  veces que se pierda y entonces llore, grite y muerda.
Es normal, hay trayectos muy escondidos y momentos en lo que se
dará por perdido.*

Pero tú tendrás que estar ahí, incondicionalmente, ser su faro.

Y cuando la noche lo encuentre, guiarlo sin reparo.

*Y si aun así no puede y el viaje se hace largo, recordarle que siempre,
siempre, t  le ofrecerás amparo.*

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de tus hijos.

*Qui rele cuando menos lo merezca porque será
cuando más lo necesite.*

Verás a lo largo de las páginas de este libro que no est s ante un listado de lamentos sino de un sinfín de recursos para prevenir y revertir los errores hasta el momento cometidos. Deseo y espero que este libro llegue a ti en el momento justo para poner luz a tu camino. Si se puede disfrutar la infancia, cr eme que de la adolescencia también se sale y se disfruta día a día.