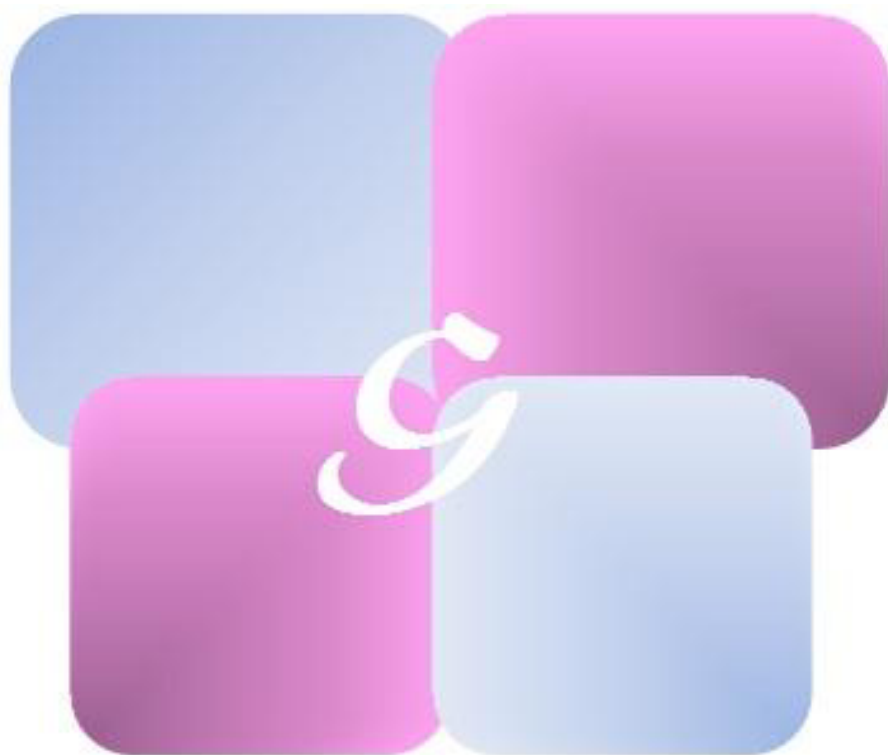


CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Delegación Provincial de Jaén



JUNTA DE ANDALUCÍA



GUÍA DE ORIENTACIÓN
para

familias

con

ADOLESCENTES



DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE LA GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES:

DELEGACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DE JAÉN: EQUIPO TÉCNICO PROVINCIAL PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL.

COORDINACIÓN:

TERESA ÁLVAREZ HORNOS. Coordinadora del Área de Apoyo a la Función Tutorial y Asesoramiento a la Convivencia Escolar ETPOEP

AUTORES:

TERESA ÁLVAREZ HORNOS. Coordinadora del Área de Apoyo a la Función Tutorial y Asesoramiento a la Convivencia Escolar

ANTONIO GÁMEZ GARCÍA. Orientador del I.E.S “Santa Teresa” de Jaén

LUIS LIÉBANA CANO. Orientador del I.E.S “Las Fuentezuelas” de Jaén

JOSÉ MARCOS RESOLA MORAL. Orientador del I.E.S “Sierra Magina” de Mancha Real

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:

JUAN CARLOS GARCÍA CORDERO. Orientador del Área de Atención Temprana del Equipo Especializado

ANTONIO CRUZ OYA. Coordinador del Área de Recursos Técnicos ETPOEP

La guía de orientación para familias con adolescentes no es solamente una recopilación de información en torno a todo lo referente a la educación de nuestros hijos e hijas, sino que es el resultado de la aportación de un conjunto de Orientadores y Orientadoras de la provincia de Jaén, fruto de su reflexión, debate y experiencia. Con ella pretendemos exponer todos aquellos aspectos del desarrollo de los adolescentes que consideramos cruciales en estas edades. Tenemos el convencimiento de que les va a resultar bastante útil, pues se ofrece además de una gran fuente de conocimiento, la posibilidad de hacerles reflexionar y establecer propuestas de mejora en el comportamiento de su hijos e hijas en el ámbito familiar y escolar.

Equipo Técnico Provincial para la Orientación Educativa y Profesional

JAÉN



La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes apartados de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, modificado por la **Ley 23/2006, de 7 de julio, “Cita e ilustración de la enseñanza”**, puesto que “se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes”.

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se difunde gratuitamente a todos los centros.



¿Qué pretende esta guía?

Tiene dos objetivos:

1. Que sea amena, y por lo tanto, les agrade seguir leyéndola. Si la leen, conseguiremos el siguiente objetivo.
2. Que sirva, que sea de **utilidad**, que les dé unas pautas para, al menos, hacer más llevadera esta etapa que se avecina o en la que ya están inmersos.

Esta guía pretende, sobre todo, dar algunas respuestas a las preguntas que en el ejercicio de nuestro trabajo nos hacen muchas familias, relacionadas fundamentalmente con la educación de sus hijos e hijas en sus múltiples facetas.

También queremos advertir que no puede ser un recetario de soluciones. Ya nos gustaría que fuera así de sencillo, pero cada adolescente es un mundo y cada familia y las relaciones que se generan en su núcleo también lo son.

La ilusión que en esta guía ponemos, se verá recompensada si conseguimos, aunque sea parcialmente, estos objetivos que hemos nombrado.

Si quieren acompañarnos, adentrémonos ya en el tema.



¿Tiene usted un hijo o una hija en la pubertad o en la adolescencia ?

Enhorabuena, tiene garantizado un período en el que no se va a aburrir con su hija o hijo, éste le va a dar algunas sorpresas y quebraderos de cabeza, pero con sentido común, con su experiencia vital y la ayuda de esta guía, por qué no decirlo, es posible que todo salga bien, aunque hablando de comportamientos humanos, no podamos garantizar nada.



Índice

INTRODUCCIÓN.....	4	BLOQUE II: FAMILIA Y CENTRO.....	65
BLOQUE I: RELACIONES EN FAMILIA.....	5	5. ASPECTOS PERSONALES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE DEL ADOLESCENTE.....	65
1. CARACTERÍSTICAS DE LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA.....	5	5.1 LA MOTIVACIÓN Y EL ESFUERZO.....	65
1.1. LOS CAMBIOS FÍSICOS.....	5	5.2 AUTOESTIMA Y ÉXITO ESCOLAR.....	70
1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES.....	5	6. IMPORTANCIA DEL APOYO Y LA IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA EN EL AJUSTE Y RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ALUMNADO.....	71
2. CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS CON ADOLESCENTES.....	6	6.1 VIAS DE PARTICIPACIÓN EN LA VIDA DEL CENTRO.....	71
3. PILARES PARA UNA ADECUADA RELACIÓN FAMILIAR.....	8	6.2 INFORMACIÓN QUE LA FAMILIA DEBE CONOCER.....	74
3.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTORIDAD EN NUESTRO ESTILO DE EDUCAR.....	10	6.3 MECANISMOS DE COORDINACIÓN CON EL CENTRO.....	76
3.1.1 ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS.....	12	6.3.1 AGENDA ESCOLAR.....	76
3.1.2 DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN.....	16	6.3.2 PASEN.....	76
3.2 FOMENTAR LA AUTONOMÍA.....	19	6.3.3 COMPROMISOS PEDAGÓGICOS Y DE CONVIVENCIA.....	76
3.3 INCULCAR LA RESPONSABILIDAD.....	22	7. LA FAMILIAS CON HIJOS E HIJAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	77
3.4 TRANSMISIÓN DE VALORES EN LA FAMILIA.....	23	BIBLIGRAFÍA.....	79
3.5 ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	25	WEB-GRAFÍA.....	80
3.6 USO DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE.....	27		
3.7 USO DE VIDEO-JUEGOS, TELEVISIÓN, INTERNET.....	30		
3.8 USO DEL DINERO, CONSUMO Y MODA.....	31		
3.9 LA AMISTAD. LA FALTA DE ELLA Y LAS MALAS AMISTADES..	37		
4. LA FAMILIA, SALUD Y AJUSTE EN LA ADOLESCENCIA.....	39		
4.1 DESARROLLO AFECTIVO Y SEXUAL.....	42		
4.2 PREVENCIÓN DE ADICCIONES.....	42		
4.3 TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN.....	47		
4.4 IMAGEN CORPORAL: PEARCING Y TATUAJES.....	53		
4.5 ACOSO ESCOLAR.....	57		
4.6 AUTOCONCEPTO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL.....	61		





INTRODUCCIÓN

¿Pero, por qué son tan latosos los chicos y chicas en estas edades?

Principalmente porque están en un época de cambios, que empiezan por los físicos y siguen con los cambios psicológicos y afectivos. En esta etapa quieren autonomía, se rebelan contra las normas, buscan su propia identidad, son más inestables emocionalmente, etc... Los padres y madres representamos las normas, la disciplina y las exigencias. Pero también representamos la seguridad, las pautas, las referencias que necesitan, aunque no lo crean.

También conviene decir que no todas las chicas y chicos y sus familias son iguales, y por tanto, no podemos afirmar que irremediabilmente vayamos a tener problemas en las relaciones.

¿Y los padres y madres, somos perfectos?

Como sabemos, no lo somos, cometemos errores en la educación de nuestros hijos e hijas porque esto de ser padres y madres quizá sea el oficio más difícil del mundo, pero la mayoría lo hacemos aceptablemente bien.

También los padres y madres atravesamos nuestras malas rachas (crisis matrimoniales, problemas laborales, poco tiempo para estar con nuestros hijos e hijas, etc...) y a veces coinciden con las malas rachas de ellos. Pero no hace falta que una pareja esté en crisis para que tenga problemas con la prole. Ya el hecho de que vaya apareciendo en ellos el sentido crítico, el razonamiento abstracto, en definitiva, mayor madurez, hace que empiecen a ver en sus progenitores los defectos, las debilidades, dejando de ser para ellos un referente o modelo.

Los hijos e hijas son para toda la vida, hasta que la muerte, desgraciadamente, nos separe. Fíjense que no pasa así ni con la pareja, que en muchos casos se rompe. Esto es importante que lo tengamos presente.

Tenemos que tener la suficiente paciencia y continuidad en la educación para que al final consigamos que deje la huella deseada. Muchas son las familias que creen que en esta edad de la que hablamos, las amistades, la TV, los medios de comunicación en general, influyen más que los padres y madres, pero esto no es del todo cierto porque la familia sigue ejerciendo un peso importante.





BLOQUE I: RELACIONES EN FAMILIA

1. CARACTERÍSTICAS DE LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA.

1.1 LOS CAMBIOS FÍSICOS

¿A qué debemos como padres y madres estar atentos en el momento de los cambios físicos?

- A los “**complejos**”: puede que en esta etapa se inicie alguno de los “complejos” sobre la apariencia física. Ya saben ustedes, los granos, los kilos de más o de menos, el pelo, “que fea soy, que gorda estoy”, “yo me voy a quedar enano, mis amigos me sacan una cabeza”.

Hay que tener dos cosas muy claras: Cada púber tiene su propio ritmo de crecimiento y de desarrollo y eso hay que dejárselo claro. Los cambios físicos no se producen a la misma edad en todas las personas. Un ejemplo muy evidente lo tenemos en la aparición de la primera menstruación en las niñas. Segundo y muy importante: hay que insistir en la aceptación personal: todos tenemos aspectos físicos que no nos gustan pero también tenemos que saber ver los que nos pueden satisfacer. Lo que tenemos que hacer es aceptarnos como somos y mejorar razonablemente lo que es mejorable en nosotros, pero sin obsesionarnos.

- A la **alimentación**: que coman de todo, que coman lo suficiente, sin excesos ni restricciones grandes en la dieta para evitar problemas de sobrepeso u otros problemas derivados de la imagen corporal y de la preocupación por la





figura, que derivan en lo que solemos llamar trastornos de la conducta alimentaria.

- **A la higiene:** las hormonas que segregan los chicos y chicas en esta edad, que son las causantes de los cambios físicos, también producen la desagradable sorpresa del mal olor corporal, y puede provocar en el colegio o instituto situaciones incómodas. Por tanto, hay que extremar las medidas de higiene.

Todo lo descrito hasta ahora son situaciones con las que podemos encontrarnos de forma habitual. Los padres y madres, con una dosis de sentido común y buen hacer, suelen llevar a buen puerto estos “problemas”, u otros que no se hayan mencionado. Pero es cierto que en ocasiones puede ser útil la ayuda de una persona experta para superarlos. Recurren a ella cuando sea necesario.



1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

Estarán de acuerdo conmigo en que son los que más preocupan: las amistades, los estudios, la rebeldía a las normas...

Los adolescentes están en un tránsito hacia la edad adulta: necesitan sus espacios y momentos de intimidad, su privacidad, afirmar su personalidad y buscar su propia identidad.

A diferencia de cuando eran niños o niñas, son capaces de pensar sobre ideas y asuntos de la vida (**razonamiento abstracto**), empiezan a razonar los problemas y anticipar las consecuencias, considerar varios puntos de vista, y reflexionar sobre lo que pudiera ser en lugar de lo que es, y esto les lleva, si les gusta practicar con argumentos, a ser pesados y reiterativos.

Una de las consecuencias más relevante de estos cambios mentales es la **formación de la identidad**: pensar en quienes son y quienes quieren llegar a ser. Es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades **cambiando de una forma de ser a otra con cierta frecuencia**. Esta exploración es necesaria para un buen ajuste psicológico al llegar a la edad adulta.

La capacidad de pensar como personas adultas, acompañada de la falta de experiencia, provoca que el **comportamiento** de los adolescentes no siempre encaje con sus ideas, llegando a ser **contradictorio en ocasiones**: pueden, por ejemplo, ser grandes defensores de la naturaleza y a la vez, tirar basura en cualquier sitio.

En el aspecto emocional, ya hemos referido de pasada, que son más **inestables**, es decir que cambian de estado de ánimo con facilidad y a veces sin motivo aparente, creen que sólo les pasa



a ellos algunas cosas, empiezan a rehuir de las manifestaciones cariñosas de la familia. Esto no significa que desaparezcan, ni mucho menos, los lazos afectivos sino que se empiezan a manifestar de otra manera. Se vuelven más ariscos porque muchas veces consideran las manifestaciones de afecto entre la familia como cosas de peques, aunque ya comienzan a buscar el afecto a nivel de pareja: comienzan las atracciones hacia chicos o chicas de su edad.



¿A qué debemos como padres y madres estar atentos en este momento de cambios psicológicos y emocionales?

- Tenemos que vigilar mucho que haya relación entre lo que decimos y lo que hacemos, dicho de otra manera, **que prediquemos con el ejemplo** siempre que nos sea posible, y así aprenderán a ser coherentes.
- Respetar sus momentos de privacidad, de intimidad, pero manifestándoles que estamos **dispuestos siempre a escucharlos y a ayudarles en los momentos “difíciles”,** pero sin agobiarlos.
- **No bromear superficialmente con sus cambios de humor** o estado de ánimo porque les da la sensación de que no nos tomamos en serio lo que les ocurre, vamos, que nos tomamos a “cachondeo” las cosas que para ellos y ellas son tan importantes.
- **Debemos razonar y argumentar normas y decisiones** que se tomen en casa porque nuestros jóvenes tienen, en estas edades, un sentido muy particular de la justicia, y cualquier cosa que consideren injusta la aceptarán de mala manera. Pero ojo, no debemos explicar cada día las normas que son habituales en casa, ya se hablaron en su momento y no se va a estar volviendo sobre ellas continuamente.
- Debemos de ejercer el principio de **autoridad**, que no solamente no es malo sino que es necesario. Cuando los adolescentes entran en enredadas discusiones, de las que a veces parece que no quieren salir, hay que cortar por lo sano, no perder más energía en el asunto y ejercer la autoridad.
- Tener siempre presente el principio de **acción y consecuencia**. Nuestros hijos e hijas deben saber que las conductas tienen unas consecuencias y debemos de acostumbrarlos a educarse bajo la premisa de que lo que hacemos tiene unos efectos, en unos casos positivos y en otros negativos y nosotros como padres y madres tenemos que administrar esas consecuencias, al igual que el profesorado lo hará en el instituto, porque más tarde lo hará la vida y posiblemente de una forma más dura.



2. CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS CON ADOLESCENTES

La familia ha evolucionado muchísimo en los últimos años. Tanto es así, que hasta los expertos les cuesta trabajo definir lo que es una familia y los tipos que hay (monoparental, homoparental, reagrupada, multicultural...) No vamos a entrar en todas estas casuísticas para no perdernos mucho. Vamos a centrarnos en las situaciones que son más frecuentes en nuestro entorno más cercano.

Los padres y madres de las familias con adolescentes suelen estar en torno a los 40 años o más. Nos podemos encontrar, por lo tanto, con que a veces coinciden los cambios e inestabilidad de nuestras hijas e hijos con la llamada “crisis de los 40”, que ahora los expertos la sitúan más bien hacia los 50, dado el retraso, en las parejas jóvenes, de la llegada de la prole.

La familia tradicional ya no está tan extendida, al menos en las ciudades de los países desarrollados. Las madres suelen trabajar junto con los padres y ya no tenemos, en líneas generales, el modelo de la madre en casa que se encarga de las tareas domésticas, y el padre aporta el sustento mediante su trabajo. La incorporación de la mujer al mundo del trabajo ha traído consigo su independencia económica y personal.

Un conjunto de factores como el cambio en la concepción del matrimonio, cambios en las leyes, la independencia económica de la mujer, etc., han contribuido a que el número de separaciones y divorcios en España haya crecido mucho en las últimas décadas y esta realidad afecta a los adolescentes que la viven: presencian el desmoronamiento de la relación, las disputas, las dificultades en el cumplimiento de las medidas reguladoras de la separación o divorcio y no digamos los problemas derivados de la convivencia con la nueva pareja del padre o la madre. Ahora bien, dicho todo esto, no debemos interpretar que la separación entre las parejas es el peor mal que aqueja a los adolescentes. Sencillamente estamos describiendo una realidad relativamente frecuente, pero no peor que otras situaciones de convivencia de parejas que, no se deciden o no pueden romper, y se someten a situaciones destructivas moral y psicológicamente para todos los miembros de la familia.

Si tuviéramos que indicar algunas **características de las familias de hoy**, podríamos afirmar que, en general:

- Son más **permissivas** en la educación de los adolescentes que en generaciones anteriores. ¿Qué consecuencias tiene? El principio de autoridad está deteriorado y los padres y madres no saben en muchos casos cómo ejercerlo, incluso dudan si es recomendable utilizarlo.



- Cada vez más, las familias son **menos estables y duraderas**. ¿Qué consecuencias tiene? Los adolescentes no solamente viven la situación de deterioro o ruptura de la pareja sino que además son víctimas frecuentes del intento de llevárselos cada uno a su terreno.
- Tienen menos tiempo para dedicar a los hijos e hijas en particular, y a la convivencia familiar en general, debido fundamentalmente a motivos laborales. ¿Qué consecuencias tiene? A veces los padres y madres intentamos compensar esta falta de atención y de tiempo con bienes o recompensas de tipo material, lo que tiene repercusiones negativas a corto y largo plazo. Otra consecuencia importante es la pérdida de los momentos de comunicación, tan necesarios para la cohesión familiar y la transmisión de valores. Por último, indicar que las largas jornadas de trabajo generan stress en las personas que las sufren y éste se transmite al entorno familiar.
- Se podrían añadir más características, pero quizá estas tres definan bien a muchas de las familias actuales



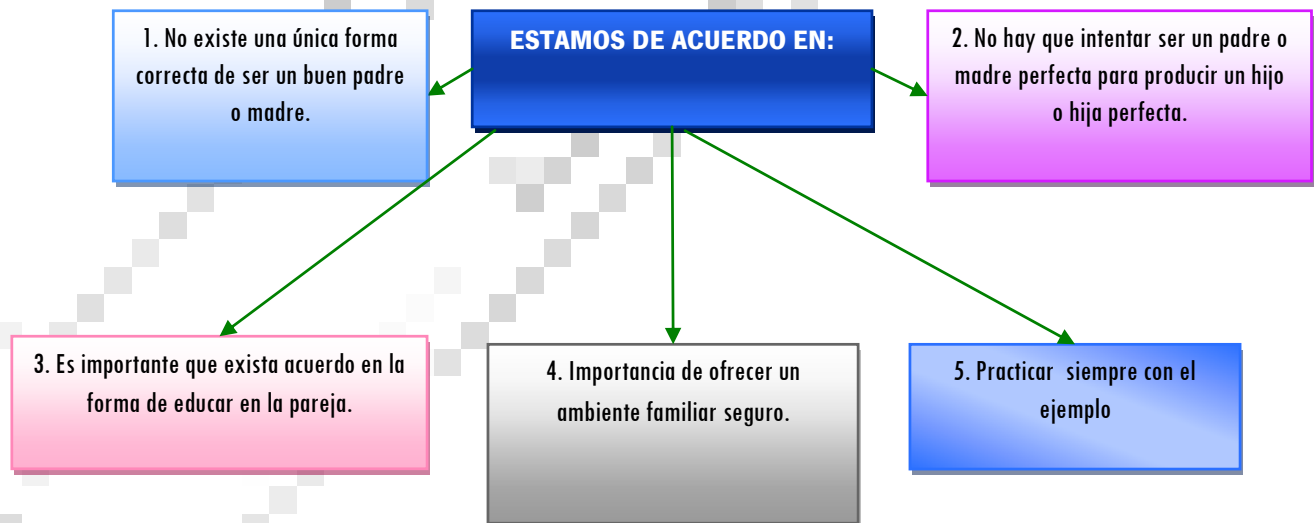


3. PILARES PARA UNA ADECUADA RELACIÓN FAMILIAR

¿Cómo deben actuar los padres y las madres para que sus hijos e hijas crezcan de forma saludable y ajustada psicológica y socialmente?

A todos nos suena la frase “Nadie nos ha enseñado a ser padres o madres”, pero esta frase no es del todo cierta pues todos hemos aprendido el rol de “padre o madre” a través de nuestros progenitores, viendo como actuaban día tras día ante las diferentes situaciones y así nos sorprendemos reproduciendo nosotros su comportamiento. Es lo que se conoce como **modelado**. Nuestros padres y madres han sido nuestros modelos en muchos casos y en otros nos han ido guiando paso a paso para poder conseguir que fuéramos aprendiendo. Esta forma de enseñanza se conoce como **moldeamiento**.

Pero realmente aunque reproduzcamos esos patrones de conducta o al contrario los evitemos por considerarlos contraproducentes no sabemos si realmente lo estamos haciendo bien o mal.





OTRAS RECOMENDACIONES Y SITUACIONES

Mantenerse al tanto de la vida de su adolescente dentro y fuera del Instituto. Una buena relación familiar es la mejor protección para crecer y explorar el mundo. Sea imaginativo para seguir conectado a su hijo e hija.

El afecto incondicional y unas normas claras, razonables y razonadas son los cimientos para que se desarrollen y se sientan seguros.

Hable de los temas importantes en la vida y no evite los temas delicados o difíciles.

Márquele metas altas pero realistas. Dígale que espera de él o ella su mejor esfuerzo.

Valore la educación, mantenga el contacto con el profesorado, y supervise su evolución académica.

Ayúdele a descubrir sus puntos fuertes y elógielo por lo que hace bien.

Conozca a sus amistades y a sus familias. Hable con él de la amistad y las cosas que pueden pasar cuando esté con sus amistades.

No le deje solo frente a los medios de comunicación y la publicidad.

Converse sobre las películas, los video-juegos, las revistas que lee y la música que escucha.

Los valores que usted desea inculcar hay que vivirlos en la familia para luego ponerlos en práctica.

Esté alerta ante los problemas graves que pueden surgir durante la adolescencia.

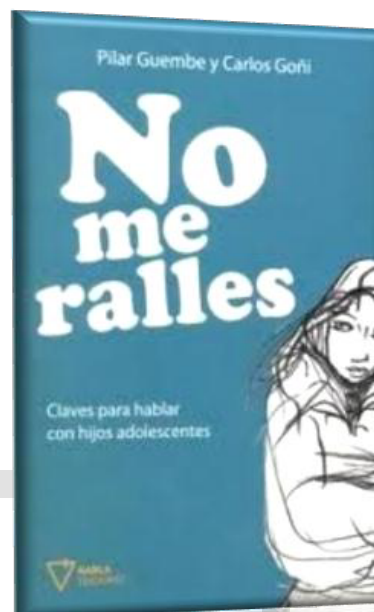
Si no puede afrontarlos busque ayuda profesional cuanto antes.

No se desanime ante las dificultades, la mayoría de adolescentes las superan con éxito si los padres y madres están disponibles para ayudarles y no se rinden.

Escuche a su adolescente



Conseguir desarrollar y establecer una **autoridad afectiva, firme y coherente**, aprender a aplicar un método de disciplina basado en un **estilo educativo democrático**, hacer de nuestros hijos e hijas **personas autónomas y responsables**: estableciendo buenas relaciones afectivas en la familia, trabajando la comunicación, desarrollando la autonomía, fomentando la responsabilidad, estableciendo normas y límites, educando y clarificando valores, enseñando el uso del dinero, del ocio y del tiempo libre son aspectos clave para una formación integral y una forma de protección de conductas de riesgo en la adolescencia.



3.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTORIDAD EN NUESTRO ESTILO DE EDUCAR

Uno de los aspectos más importantes en nuestro núcleo familiar es la forma en que ejercemos la autoridad. Es fundamental no confundir autoridad con autoritarismo. No hay que olvidar que la autoridad no se impone sino que se gana. La autoridad es la capacidad de hacerse respetar y se consigue con la interiorización de reglas, valores y juicios.

Pero ¿Cuándo se consigue una autoridad afectiva, firme y coherente?

En muchas ocasiones consideramos que el hecho de que el adolescente cuestione nuestras decisiones es un acto de rebelión en contra de nosotros y una amenaza a nuestra autoridad, por lo que actuamos a la defensiva imponiendo nuestro criterio sin dar más explicaciones. Pero es justo al contrario. Ganamos autoridad ante nuestros hijos e hijas:

- Cuando se dan explicaciones comprensivas.
- Si se enseña a ver las cosas desde la perspectiva del otro.
- Se estimula a las hijas e hijos a participar progresivamente en el establecimiento de metas.
- Cuando se permite el consenso de normas en función de la edad y se acepta la autocrítica.
- Cuando el respeto es bidireccional.
- Existe congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- Cuando el elogio, la estimulación y el reconocimiento son los procedimientos utilizados en mayor medida.



Y ¿Cómo se hace?

Veamos algunas situaciones que como profesionales de la orientación, oímos en nuestros centros:

Situación 1: “Mi mujer y yo discutimos con frecuencia por los hijos” La primera regla de oro para una educación eficaz es que se comparta por parte de la pareja los principios fundamentales sobre cómo educar y esto requiere diálogos y acuerdos. La autoridad de los padres y madres ha de ser complementaria, no es excluyente, no delegada de uno en otro cónyuge.

Situación 2: “Mis padres se cierran en banda y no hay manera de que cambien de opinión por más que les digas”. Debemos razonar, dialogar y llegar a acuerdos con nuestros hijos e hijas. De esta forma se potencia la responsabilidad por aproximaciones sucesivas. Se debe huir tanto del sobreproteccionismo como del desentenderse cuando pueden necesitar ayuda.

Se llega a acuerdos en temas puntuales con los hijos e hijas. Se pueden concretar dichos acuerdos mediante compromisos por cada una de las partes. Si queremos que nuestro hijo o hija se comporte de una manera concreta debemos aproximarnos poco a poco a ésta, descomponerla en los pasos mínimos sucesivos, y hay que reforzar las aproximaciones a la conducta meta y extinguir la conducta a eliminar.

Se explica con razonamientos por qué los corriges, y se respeta a la persona y se le ayuda a mejorar en los defectos que tiene. Hay que demorar la conversación, si no tenemos la suficiente serenidad para hacerlo en este momento. No tratar de vencer sino de convencer. Es la fuerza de la razón quien se ha de imponer no la de los años.



Situación 3: “Que pesaos son, rallan que no veas”

Se evita el sermonear reiterativo porque suele tener un efecto contrario al buscado. Si hay que decir algo a alguien, se dice a solas, de manera clara, con formulación positiva, llegando a acuerdos y fijado el tiempo de revisión de los mismos.

Se presta atención al buen comportamiento, a los aspectos positivos que tiene toda persona, y no se atiende únicamente a las conductas desadaptativas.

Somos firmes cuantas veces sea necesario, pero sabiendo cambiar a actitudes de flexibilidad y cariño siempre que sea preciso. Agotada la vía del diálogo los padres y madres deben de hacer uso del principio de autoridad y tomar la decisión más oportuna en cada momento.

El concepto de **autoridad está muy unido a nuestro estilo** o forma de educar. Los estilos educativos se clasifican en función del grado de **supervisión y control** y del **afecto y comunicación** que se muestra con los hijos e hijas. Estos elementos son fundamentales para el adecuado funcionamiento familiar y para el buen desarrollo del adolescente: el cariño y la comunicación, el control y establecimiento de límites junto con el fomento de la autonomía.



Como un ejemplo vale más que mil palabras, aquí van algunos ejemplos.

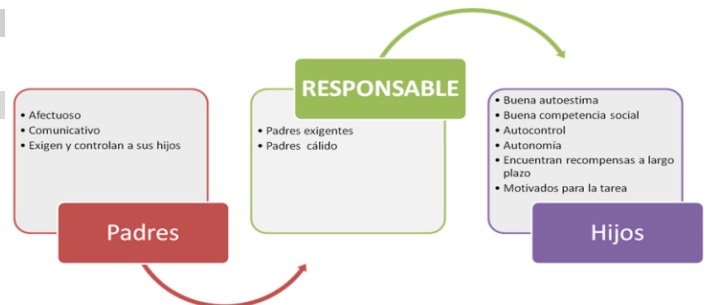
1. Estilo Autoritario. “Le digo la hora a mi hija y no hay más que hablar”



2. Estilo Permisivo. “Mi hija no tiene hora , yo confío en ella”



3. Estilo Democrático. “Hablamos antes de que salga sobre su hora de vuelta y, si hace falta, llegamos a un acuerdo”.





Conocemos todos el refrán “En el término medio está la virtud” pues bien, este refrán es perfecto para hablar de los estilos a la hora de educar. El estilo democrático representa ese término medio que es difícil mantener sin caer en los extremos.

Un alto grado de comunicación y afecto junto con un establecimiento claro de límites justificados y razonados y un nivel de supervisión apropiado, sin tener sobreprotección ni dejadez de nuestras responsabilidades como madres y padres, facilitan el desarrollo personal de nuestros hijos e hijas y mejora las relaciones familiares.

Dado que el estilo democrático es el modelo a seguir, a continuación nos adentramos en este modelo dejando aparte los otros dos estilos.

¿Cómo son las hijas e hijos de padres y madres democráticos?

Las **hijas e hijos de padres y madres democráticos** tienen niveles más altos de autoestima, buena actitud y rendimiento escolar, mayor motivación, son menos conformistas ante la presión de los iguales, tienen menos problemas de conducta, y presentan menos frecuencia de abuso de drogas.



¿Cómo son los padres y madres democráticos?

Los padres y madres **dan suficiente autonomía y libertad** poco a poco, según el uso correcto que van haciendo de ella. Saber "ir soltando poco a poco las amarras" del adolescente, quedándose lejos por si hace falta ayuda en algún momento.

Los padres y madres democráticos tienen elevados niveles de exigencia y de afecto hacia sus hijos e hijas.

1. Proporcionan cariño y afecto, pero nunca se confunde con la sobreprotección. Sus hijas e hijos se sienten queridos, apoyados y respetados, lo que les ayuda a afrontar con éxito la mayoría de las tareas a las que se enfrentan.
2. Facilitan el establecimiento de cauces positivos de la comunicación. Saber nosotros expresar nuestros sentimientos y hablar sobre cómo nos sentimos les ayudará a ellos a aprender a hacerlo.
3. Fomentan la autonomía. Evitando la sobreprotección y depositando confianza en ellos.



4. Supervisan las actitudes de sus hijos e hijas y les exigen responsabilidades. Estableciendo límites claros. Son flexibles y se ajustan a sus nuevas necesidades. Diferenciando entre normas necesarias y flexibles.



3.1.1 ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Algunas sugerencias sobre cómo deben de ser las normas:

- Razonables.
- Han de ser pocas.
- Deben concretar qué hacer, cuándo, cómo y hasta qué punto.
- Deben ser normas claras.
- Deben establecer un límite de tiempo para su cumplimiento.
- Deben establecerse consecuencias a la transgresión de la norma.





Indicaciones para ser firmes a la hora de hacer cumplir las normas.

- Dar instrucciones breves, al grano, que especifiquen claramente lo que se quiere, sólo una vez, de forma amable, sin amenazar.
- No usar instrucciones de prohibición: en vez de decir “lo que no hacer” decir “lo que debe hacer”.
- Siempre que sea posible, dar opciones.
- No hacer caso de provocaciones, protestas, rabietas, gritos, etc.; la indiferencia es lo mejor.
- Aparentar estar realmente enfado (sin gritar o perder los papeles).
- No se empeñe en luchas de poder, en enfrentamientos que no llevan a ningún sitio. Recuerde que usted es la persona adulta y por tanto no debemos echar un pulso.

Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cotas de exigencia al tratar a sus hijos e hijas.



¿Qué hacemos cuando se incumplen?

La sanción o castigo como primera opción no es pedagógico ni efectivo, porque no ayuda a asumir la responsabilidad y además cumpliendo con la sanción se considera que ya se ha pagado el daño, sin existir una reparación ni una relación causa —efecto. Pero claro la impunidad tampoco es la solución pues significa que no pasa nada y es mucho peor.

Consecuencias al no cumplimiento de las normas

- Se deben definir las consecuencias del incumplimiento de la norma.
- Es bueno aprender que existen determinadas consecuencias para nuestros comportamientos.
- Son llamadas “castigos” porque son consecuencias no deseadas para los adolescentes pero mejor no llamarlos así. En vez de hablar de “castigos” podemos pensar mejor en compensaciones (siempre que sea posible): implicar al adolescente, darle opciones para reparar su error, para compensar a aquel al que le afecta el incumplimiento de la norma.

¿Cómo deben ser las consecuencias del incumplimiento de las normas?

- Deben plantearse como reparaciones a sus errores.
- Deben poder aplicarse de forma inmediata, breve y fácilmente.
- Deben ser coherentes, consistentes y proporcionadas.
- Mejor compensar que castigar, se debe tener presente que es necesario también elogiar, recompensar, pues también son consecuencias a su comportamiento, debe haber equilibrio entre recompensas y castigos.
- En definitiva, la vía de las tres respuestas:
 1. Reconocimiento: Reconocer el daño.
 2. Responsabilización.



3. Reparación del daño

El ayudar a nuestros hijos e hijas a comportarse de una manera aceptable es una parte esencial de su educación. Si desde pequeños les mostramos nuestra alegría y aprobación por el comportamiento que nos agrada y a la vez le explicamos, corregimos y desaprobamos el mal comportamiento, estaremos reforzando el buen comportamiento y enseñando todo lo que no deben hacer y el por qué. Evitar que el comportamiento indeseable comience es más fácil que ponerle fin luego.

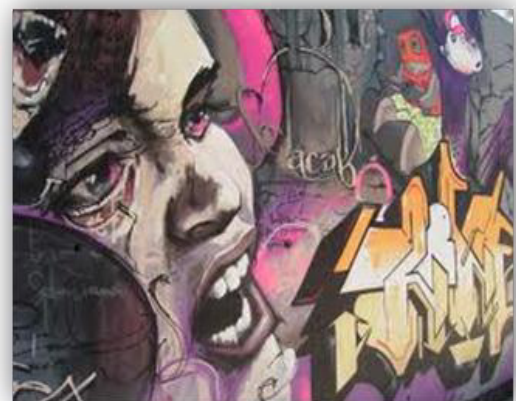
La forma en la que los padres y madres corrigen el mal comportamiento del adolescente tiene que tener sentido para éste. Y además no pueden ser tan estrictos, que el adolescente no sienta más adelante el afecto y la buena intención de su padre o de su madre.

Los padres y madres deben tener control de sí mismos cuando están enojados. Deben de ponerse de acuerdo y deben de explicarle claramente las reglas al adolescente. Estos deben de saber en todo momento lo que se espera de ellos. En nuestra sociedad heterogénea, donde existen tantas culturas y maneras de educar, cada familia espera un comportamiento diferente de sus hijas e hijos. Así volviendo con el ejemplo que definía los estilos educativos, se le puede permitir a un adolescente venir cuando quiera, mientras que a otro se le pueden imponer horas fijadas de regresar a la casa. Cuando los padres y madres junto con sus adolescentes no están de acuerdo sobre las reglas, ambos deben de tener un intercambio de ideas que los ayude a conocerse. Pero siempre hay que tener presente que son los padres y madres los responsables de establecer las reglas y los valores de la familia.

Inculcar el comportamiento apropiado al adolescente, haciéndole cambiar su mal comportamiento, puede ayudarle a obtener el dominio de sí mismo que necesita para que sea responsable y considerado con otros. El dominio de sí mismo o **auto-control** no ocurre automáticamente o de repente. Necesitan que sus padres y madres los guíen y apoyen para que comiencen el proceso de aprender a controlarse. El auto-control corrientemente comienza a los seis años. Cuando los padres y madres guían el proceso, el auto-control aumenta durante los años escolares. Los adolescentes pueden todavía experimentar y revelarse, pero la mayor parte de ellos pasan por este período y llega a ser un adulto responsable, especialmente si desde temprana edad han experimentado un buen entrenamiento.

Pero claro no es igual de fácil ser democrático en todo momento y en todas las situaciones ni con todos los hijos e hijas en sus diferentes edades.

Siendo sinceros el estilo democrático, es el más difícil de ejercer y es fácil que en algún momento nos vayamos hacia uno u otro extremo, pero para no perder el norte hay que acordarse siempre de ejercer la autoridad con una dosis de flexibilidad y con una comunicación emocional y afectiva siempre abierta.





3.1.2 DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación en el hogar durante los años que coinciden con la adolescencia parece sufrir un deterioro, y son frecuentes las quejas de madres y padres por la dificultad que encuentran a la hora de dialogar con sus jóvenes. Esta mayor dificultad en la comunicación está motivada por diferentes aspectos. Por un lado, el deseo de chicos y chicas de mayor intimidad, puede provocar distanciamiento en la relación con su familia, ya que serán más reservados y evitarán hablar de ciertos temas que consideren pertenecientes a su vida privada.

Pero ¿Intentamos nosotros hablar suficientemente con nuestros adolescentes?

Y, ¿de qué hablamos?

Hablamos de música, comentamos algún programa de televisión o intercambiamos opinión sobre noticias, fútbol, etc. O por el contrario solo regañamos, hablamos de estudios, tareas que deben realizar en casa o realizamos un interrogatorio de su vida privada.

¿Te has planteado alguna vez como favorecer y mejorar la comunicación con tu hija o hijo?

Es importante establecer rutinas comunicativas mínimas como son los saludos al entrar, los buenos días y buenas noches, informar de las salidas y entradas etc. También es importante crear espacios que favorezcan la comunicación: mantener el hábito de comer y/o cenar juntos (a ser posible sin televisión) como un espacio de tiempo para compartir en familia. El clima familiar debe permitir al joven expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos con toda libertad sin ser ridiculizado ni infravalorado. Una forma de conseguir que nuestros hijos e hijas hablen espontáneamente de las cosas que les preocupan es convertir en una práctica habitual el expresar nosotros nuestros sentimientos cuando contamos lo que nos sucede en las relaciones con los demás.

Estrategias para fomentar la comunicación

- Saber escuchar y sobretodo hacer que se sientan escuchados.
- Evitar sermones y consejos continuos.
- Evitar reaccionar de forma impulsiva y visceral en situaciones problemáticas, procurando guardar la tranquilidad. Si no es posible, hacer un tiempo fuera y retomar el tema más tarde.
- Tratar de utilizar preguntas impersonales como: ¿Qué pasó? , más que la pregunta ¿Qué hiciste?