

Comunicación entre Padres y Adolescentes



Luis Arimany

(+34) 699 305 423

luisarimany@gmail.com

Índice

Índice.....	2
Sobre el Autor	4
Introducción	5
Primera parte. Lo importante que hay que saber de la adolescencia	8
Introducción a lo importante que hay que saber de la adolescencia	8
Padres: La adolescencia	9
Padres: La ley de la conducta	32
Padres y adolescentes: Depresión y suicidio	38
Padres y Adolescentes: El Ikigai	47
Padres y Adolescentes: La comunicación.....	52
Adolescentes: Autocontrolarse y ser proactivo.	58
Padres y Adolescentes: El Bullying y el Ciberacoso.....	80
Padres y adolescentes: Los amigos	88
Padres y Adolescentes: La pareja y el sexo	95
Padres y Adolescentes: La violencia sexual de un adulto a un adolescente	119
Padres y Adolescentes: Tabaco, alcohol y drogas en adolescentes.....	128
Padres: Los videojuegos, YouTube y las redes sociales	136
Cajón desastre.....	155
Segunda parte: Historias de situaciones que viven los adolescentes.....	162
Introducción a historias de situaciones que viven los adolescentes	162
El orden y los sentimientos de la abuela.....	162
Primer día de cole en Las Suertes	165
La comunicación con adolescentes y las llamadas de padres divorciados	166
Discord y redes sociales	167
Primer día de cole en Trébol: alcohol y porros 1	170
La planificación. Primer fin de semana de salida.	171
El ciberacoso del viejo y Enrique	175
Los primeros novios	177
La hora de llegada	178
Los celos y la fiesta de Elena	179
Los romances.....	181
El divorcio y alejandro	188
La aceptación	190
¿Con quién vas?. Es mi vida privada	192
El bullying y José.....	193

Tiempo con los videojuegos	196
ETS de Andrea	197
Ser proactivo. El que no corre vuela	200
Exceso de estrés	203
El suicidio de Enrique	207
Fiesta en casa de José	213
Fotos desnuda de Julia	214
100gr de Marihuana y Javier	217
Los estudios y la presión de los padres	223
La adicción al tabaco y Carmen	230
Ganar ganar y el perro	234
El restaurante	236
Alternativas al trabajo en casa de la madre	237
El día de las notas	241
Yo controlo	246
La violación por el novio	249
Carta a los padres	254
Carta a los adolescentes	256
Datos de contacto	257

Sobre el Autor

Soy Luis Arimany, autor de los siguientes cuatro libros y con un quinto en camino.

- **“Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y energía”**. Libro de gestión del tiempo y gestión de la vida. Disponible en Amazon. <https://tinyurl.com/yjk2nv75>
- **“El Tao del Emprendimiento”**. Libro sobre emprendimiento y gestión empresarial editado por Gestión 2000 (Grupo Planeta). Disponible en Amazon. <https://tinyurl.com/4cwhjzep>
- **“Resiliencia”**. Libro sobre la resiliencia y como mejorarla, así como breve resumen de mi historia personal. Disponible con descarga gratuita en www.laresiliencia.info
- **“Padres y adolescentes”**. Libro para que padres y adolescentes mejoren su comunicación. Disponible con descarga gratuita en www.padresyadolescentes.com

No soy psicólogo, pero a lo largo de mi vida he leído multitud de libros de psicología y otros tantos sobre adolescentes. Es por esto que no me meteré en qué se debe a hacer, sino que me limito a exponer las cosas importantes que hay que saber para la adolescencia y luego le doy un apoyo informal a las mismas mediante una historia de situaciones que viven cuatro grupos de adolescentes de dos colegios.

Tengo 46 años cuando escribo este libro y llevo 10 años divorciado.

Soy padre de dos adolescentes riquísimos que son buenas personas, son independientes, tienen la cabeza muy bien amueblada, son cariñosos, son más maduros que los niños de su edad y encima sacan muy buenas notas. ¿Qué más les puedo pedir?.

Eso no significa que alguna vivencia en la adolescencia de mis hijos, alguna mala decisión o algunas malas compañías los tuerzan, pero al menos de momento ambos tienen la confianza con mi exmujer y conmigo de tratar cualquier tema y saben que estamos para apoyarles en todo y que por encima de lo que hagan, saben que cuentan con nuestro amor y comprensión.

A nivel profesional soy ingeniero industrial, tengo un MSc (Master in Science) y un MBA (máster en administración y dirección de empresas).

He sido director general en tres empresas, llevando equipos de más de 50 personas. La última empresa en la que estuve fue mía.

Además he hecho coaching a muchas personas en los últimos 10 años e interim management en varias empresas.

Introducción

Este libro nace con la idea de ayudar a adolescentes y a padres a entenderse mejor y comunicarse mejor, con la idea de que ambos abran su perspectiva y se entiendan mutuamente para que la adolescencia no sea una etapa complicada para ninguno de los dos y los adolescentes se terminen convirtiendo en adultos responsables preparados en todo los sentidos para la vida que les queda por delante.

Este libro no pretende decir cómo se deben hacer las cosas, sino lo que pretenden es que se vean las dos caras de la adolescencia (la del adolescente y la de los padres), para por un lado abrir la perspectiva de ambos y por otro daros una herramienta (el libro), para que en casa podáis dialogar sobre los distintos, teniendo de introducción al tema que queréis tratar cualquiera de los dos el mismo este libro.

No soy psicólogo, sin embargo, he leído muchos libros de psicología y de adolescentes. En los temas que no conocía en profundidad he consultado artículos de Google donde o bien son de fuentes fiables o bien citan a fuentes fiables y tenéis las referencias.

Además, soy padre de dos adolescentes riquísimos que son buenas personas, son independientes, tienen la cabeza muy bien amueblada, son cariñosos, son más maduros que los niños de su edad y encima sacan muy buenas notas. ¿Qué más les puedo pedir?

Eso no significa que alguna vivencia en la adolescencia de mis hijos, alguna mala decisión o algunas malas compañías los tuerzan, pero al menos de momento ambos tienen la confianza con mi exmujer y conmigo de tratar cualquier tema y saben que estamos para apoyarles en todo y que por encima de lo que hagan, saben que cuentan con nuestro amor y comprensión.

La adolescencia es una etapa dura para el adolescente pues tiene que morir el niño que era y convertirse en un adulto. Teniendo esta premisa clara, en la educación de nuestros hijos debemos tener claro qué es lo importante en esa etapa porque me atrevo a decir que el 80% de los padres no lo tiene. Lo importante no son buenas notas, no es que recojan, no es que obedezcan, etc. Lo importante es que tras el periodo de la adolescencia nuestros hijos sean independientes, tengan unos valores, tengan criterio para tomar decisiones y estén preparados para la vida adulta que ellos quieran tener. Es decir, hay que tener siempre en la cabeza que lo importante es que la adolescencia es la etapa en las que como una mariposa la crisálida es su etapa de cambio de un feo gusano, a una preciosa mariposa. A final de la adolescencia, ellos se convierten en adultos. Les va a doler igual que le duele el cambio a la mariposa, pero intentemos quitar el sufrimiento añadido que les metemos los adultos en la mayor medida posible.

Es un libro para que tanto padres y adolescentes os comprendáis mejor, para que de esta forma podáis ver los problemas que tenéis en casa con mayor perspectiva, con un nuevo paradigma y de esta forma apoyándoos en las dos partes del libro podáis hablar con franqueza y madurez los problemas a los que os enfrentáis en vuestras casas. El objetivo del libro, insisto, es ayudarlos a dialogar y ayudarlos a que la adolescencia no sea tan traumática para ambos.

El libro lo he dividido en dos partes, la primera parte es una sección informativa, divulgativa, sobre lo importante que hay que saber de la adolescencia, abordando los temas con neutralidad, con datos y dando alternativas de cómo abordarlos. La segunda parte una historia de situaciones que los adolescentes de dos colegios viven y que les pasa todo lo que nos preocupa a los adultos.

En la primera parte “lo importante que hay que saber de la adolescencia”, cada tema que sale en la segunda parte de forma independiente y divulgativa cada tema dando desde la descripción del problema, cómo se podría solucionar y en muchos casos doy datos estadísticos para que veamos que los problemas son más frecuentes de lo que todos nos creemos. Esta sección tiene más lógica que venga después de la segunda parte, pues se hace referencia a situaciones de la segunda parte, pero como creo que os será de más interés la he decidido colocar primero y cuando hablo de alguna situación importante de la segunda parte, indico cuál es, pero no es necesario las leáis.

La segunda parte, “la historias de situaciones que viven los adolescentes” no son una historias de personas en concreto, son situaciones que se les puede plantear a los adolescentes o a los padres en cualquier momento. Las historias de las situaciones es una forma de abrir el debate de forma sencilla entra padres y adolescentes, y en la primera parte tenéis información detallada sobre esos temas para que el debate pueda ser más ricos.

Las situaciones están planteadas en función de las preocupaciones de los padres y veremos cómo distintos tipos de padres abordan las mismas. En general en este libro los padres gestionan razonablemente bien las situaciones, porque la historia no sólo es para que los adolescentes vean qué situaciones se puedan encontrar, sino para que los padres puedan pensar cómo actuarían ellos y si la forma de actuar de la historia podría traer distintos resultados con sus hijos, luego cada uno que decida. He metido alguna situación donde los padres actúan duramente e incluso injustamente con el objetivo de que los adolescentes que tienen padres comprensivos valoren el tesoro que tienen en casa.

Soy escritor de contenidos divulgativos y no novelista, así que te pido de antemano disculpas si la historia salta de tema en tema muy rápidamente sin haber un claro hilo conductor. No me preocupa demasiado esta debilidad mía, ni de la obra, pues el objetivo no es entretener, no es divertir, el objetivo es exponer los temas tanto en formato historia como en formato divulgativo para dar un marco de diálogo entre padres y adolescentes, bien sea a través de la historia o a través de los de la segunda parte, lo importante que hay que saber de la adolescencia.

También he advertir que en la primera parte, en “lo importante que hay que saber de la adolescencia” he tratado de ser cercano, empático e imparcial. Esto me ha llevado a que en unos momentos escribo como si fuera padre, en otros como si fuera adolescente y en otros como un autor externo que escribe sobre un tema.

Para los adolescentes también es importante que vean que las cosas se pueden gestionar de distinta forma tanto por su parte como la de sus padres. Los adolescentes tienen que aprender a ser proactivos y tomar responsabilidad de sus vidas y con ello también influenciar en cómo son tratados por sus padres en base a una negociación abierta.

Espero que os guste este libro y si es así que lo recomendéis al mayor número de amigos y padres porque les estaréis haciendo un favor. Tenemos que empezar a ver las cosas con más perspectiva y hacer que la adolescencia no sea tan complicada para adolescentes y para los adultos y se convierta en un periodo donde padres e adolescentes se comuniquen y la pasen juntos lo mejor posible.

Adolescentes, este no es un libro para padres que os den la murga de cómo hacer las cosas o los peligros a los que os exponéis en la adolescencia, es un libro para que vosotros lo leáis y si os sentís identificados en la historia o con las cosas importantes que hay que saber de la

adolescencia que lo habléis proactivamente con vuestros padres. Sí, iniciad vosotros la conversación, pues os aseguro que vuestros padres están perdidos y no saben cómo tratar un adolescente. También tiene el objetivo de que vuestros padres se den cuenta de determinadas cosas, porque como sabéis no os entienden.

Todo padre actúa (salvo los maltratadores y psicópatas) por lo que consideran lo mejor para sus hijos. Sin embargo, a los adultos nos enseñan a lo largo de los años, matemáticas, historia, ciencias naturales y muchas otras cosas, pero nadie nos enseña lo más importante, que es cómo criar a nuestros hijos. Es por esto que no lo hacemos lo mejor que se puede hacer, sino que hacemos lo mejor que sabemos hacer

Este libro no es una guía de cómo hacerlo, es una invitación a tratar los temas entre padre y adolescentes y que cada uno que haga lo que quiera en su casa. Es una invitación al diálogo, es una invitación a sacar los temas que están en todas las casas en cima de la mesa, para que de forma madura, tratarlos con la perspectiva de ambos, la de los padres y la de los adolescentes.

Adolescentes, la adolescencia es una etapa complicada por naturaleza humana y los padres la hacen todavía más complicada. Lo único que os pido es que leáis este libro, no como un adulto que escribe como alguien que os quiere dar una herramienta para hablar con vuestros padres, para que ganéis independencia, para que vuestros padres os dejen en paz, para que seáis más proactivos y para que os vaya mejor en la vida. Vuestros padres pueden ser autoritarios, pueden no escuchar, pueden pegaros, pueden castigaros continuamente, pedidles que los capítulos sobre el suicidio tanto de la historia, como de la segunda parte, y no digo que queráis suicidaros, pero haceldes ver que os sentís igual de incomprendidos que Enrique. A lo mejor, sólo a lo mejor, vuestros padres con este libro ven las orejas al lobo y empiezan a escucharos. Pero no todo es culpa de los padres, vosotros, como veréis en la historia, también tenéis que escuchar a los platos de vuestros padres y tenéis que empezar a tomar responsabilidad en vuestras propias vidas y actuar como tal.

Suerte en vuestras casas y espero que el libro os sea de utilidad y os amplíe vuestra forma de ver las cosas.

Para terminar la introducción quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.padresyadolescentes.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para que llegue a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Primera parte. Lo importante que hay que saber de la adolescencia

Introducción a lo importante que hay que saber de la adolescencia

En la segunda parte “las historias de situaciones que viven los adolescentes” pequeñas historias que cualquier adolescente puede vivir y espero que sirvan para sacar en familia cualquiera de los temas de forma tan inocente como una historia. Cada historia, si se analiza con profundidad se le puede sacar muchos aprendizajes, pero no voy a entrar en ellos salvo las notas que he puesto que resaltan cosas que a mí me parece que todos tenemos que tener en perspectiva.

Esta primera parte aborda los problemas que viven los adolescentes en la segunda parte de forma divulgativa e informativa, para que tanto padres como adolescentes estén informados de los temas que he considerado importantes en la adolescencia. Seguro que me dejo muchos, si me dejo alguno, te ruego que me mandes una sugerencia a luisarimany@gmail.com para incorporarlo en la siguiente edición.

En esta esta parte, al principio pensé en hacer comentarios a cada situación, pero dado que no soy psicólogo y no quiero aburrir al adolescente, he optado por aglutinar las situaciones que viven los adolescentes por temáticas más generales. Muchos de los temas de esta segunda parte pueden coincidir con una o varias situaciones planteadas porque he procurado que cada tema importante divulgativo, tenga su historia.

Adolescentes, si no estáis agusto en casa o tenéis mala comunicación con vuestros padres, leeros en serio este libro que os enseñará cómo cambiar vuestras circunstancias. Para poder hacerlo tendréis que autoresponsabilizaros de vuestras vidas y ser proactivos

Padres: La adolescencia

La adolescencia es una etapa del desarrollo de múltiples e importantes cambios a nivel físicos, hormonales, cognitivos, sociales, emocionales, morales y afectivos. En esta etapa los adolescentes dejan su infancia y van cambiando hasta ser adultos independientes.

Es decir, es una etapa de cambio que es dura, pero inevitable para el adolescente y que en muchos de los casos, los padres la hacemos más dura todavía y ellos nos hacen también pasar una época de continuo sufrimiento.

Es decir, la adolescencia es el cambio entre la niñez y el ser adulto. Es muy importante que esto no lo perdamos de vista en ningún momento, pues si lo viésemos con esa perspectiva, muchos de los conflictos que tenemos con nuestros hijos los abordaríamos de forma diferente si tuviéramos esto en la cabeza, pero no lo hacemos porque vemos sólo el árbol (la situación que se plantea en el día a día), que no nos permite ver el bosque (queremos un conseguir del adolescente que sea un buen adulto).

Con las dos partes del libro el objetivo es que uséis este libro no como una guía, sino como una invitación al diálogo en los problemas que más os preocupen. También pretende que tanto los adolescentes, como los padres empaticen con el otro, se conozcan mejor y con un poco de suerte se aborden por ambas partes las situaciones del día a día con un punto de vista con más perspectiva, es decir, más maduro.

¿Qué es lo importante en la adolescencia?

Teniendo en cuenta que la adolescencia es el cambio de niño a adulto, es fácil ver qué es lo que todos **los padres queremos al final de la adolescencia: un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta (dentro de esto entrarían las notas).** Desde ahora le llamaré el objetivo de la adolescencia.

Para los padres el primer objetivo de la adolescencia es tener al final de la misma un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta

A los adolescentes aún les queda perspectiva, les queda madurez para verlo así, para un adolescente probablemente el objetivo de la adolescencia es pasárselo lo mejor posible, estar con amigos y descubrir cosas nuevas. Ambos objetivos no tienen por qué ser irreconciliables.

Si un padre quiere lo mejor para su hijo, ¿qué más puede querer que al final de la adolescencia el adolescente un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta?. Si hay otro objetivo más importante que éste, te ruego me envíes un email y me lo hagas saber para enriquecer este libro.

Pero si uno entiende la adolescencia como el paso de la niñez a la edad adulta, queremos que el resultado de la edad adulta sea el mejor posible. Pongamos la analogía con una mariposa, primero es un gusano (niñez), luego sufre un periodo de transformación llamado crisálida (adolescencia), para finalmente convertirse en una mariposa. ¿No queremos que la mariposa sea lo más bonita posible y que esté lo más preparada posible para alejarse de los depredadores?. Pues con los adolescentes igual.

Sin embargo, como no vemos las cosas con esta perspectiva, el día a día nos hace centrarnos en el orden, que ayuden en casa, que no beban, que estudien, que no estén demasiado tiempo

con los videojuegos o las redes sociales, que se comporten de la forma que queremos y un largo etcétera.

Nuestras discusiones giran en torno a cosas que, si bien tienen importancia, muchas no tienen que ver con el objetivo de la adolescencia, aunque estén relacionadas. Vemos el árbol (el día a día) y no el bosque (queremos formar un adulto preparado para la vida)

El cómo gestionamos todas estas cosas produce conflictos en casa y a lo duro que es la adolescencia, le añadimos una capa de sufrimiento y estrés al adolescente que es peor para su desarrollo hacia convertirse en un adulto independiente. Es más, no sólo le añadimos sufrimiento, sino que en algunos casos les dejamos con consecuencias psicológicas que arrastrarán como una mochila el resto de sus vidas.

En el proceso no sólo sufren innecesariamente ellos, sino también nosotros. Tratamos de controlar a los adolescentes y ellos quieren su independencia, tratamos de que sean maduros para unas cosas pero les tratamos como niños para otras. Padres, siempre recordad, cuál es vuestro objetivo para el final de la adolescencia. No me compréis el mío si no queréis, pensad cuál es el vuestro y os daréis cuenta de que en el día a día no sois coherentes con vuestro propio objetivo final.

Casi todos los padres tratamos a los adolescentes de forma que tenemos continuos conflictos con ellos y eso hace que la comunicación entre adolescentes y padres se deteriore. Y aquí viene el que creo que debe ser nuestro segundo objetivo de la adolescencia, crear un clima en casa donde los niños puedan hablar sin ser recriminados y que sepan que en todo momento pueden contar con nosotros y que, si tienen algún problema grave como los de la primera parte, que nos lo cuenten para que podamos ayudarles.

Es decir, **nuestro segundo objetivo como padres es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos, para que puedan acudir a nosotros cuando lo necesiten y para que tengan seguridad.** Eso no supone ser amigos, dejar regañar, dejar castigar, dejar de hacer lo que creemos que tenemos que hacer. Lo que supone es que lidemos con las cosas importantes, que busquemos antes el diálogo al castigo, que les apoyemos en sus decisiones, etc.

De esta forma les transmitiremos la seguridad que necesitan para crecer, que tengan dónde agarrarse ante los problemas y que tengan nuestra guía cuando la quieran recibir. Además contarán con nuestra ayuda y apoyo cuando sea necesario. Si no existe esta comunicación, los padres no se enteran de lo importante, los adolescentes no aprenden a cómo resolver bien las situaciones y los adolescentes sufren más de lo que deberían sufrir.

Padres, el segundo objetivo como padres es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos, para que puedan acudir a nosotros cuando lo necesiten y para que tengan seguridad. Que acudan a nosotros para servirles de guía y no tenerles que intentar guiar por la fuerza

El tercer objetivo que debemos tener como padres para los adolescentes es que sean responsables de sus vidas, independientes, chicos con valores y con cabeza. Lo veremos más adelante y lo hemos visto en las situaciones de la adolescencia, no siempre estamos con ellos y ellos deben ser capaces de autocontrolarse y tomar las decisiones por sí mismos. No tiene que

ser papá o mamá quien diga siempre lo que tiene que hacer, el adolescente debe tomar responsabilidad de su vida y autogestionarse.

Padres, el tercer objetivo que tenemos que tener como padres para los adolescentes es que sean responsables de sus vidas, independientes, chicos con valores y con cabeza.

Adolescentes si queréis que os den independencia y vuestros padres os la den, sed proactivos, buscadla haciendo las cosas sin que os las pidan aunque no os apetezca.

Los adolescentes tienen que aprender a ser independientes y para eso debemos ir dándoles independencia, pues al final de la adolescencia deben ser adultos es independientes. Como cuando un niño echa a andar le perseguimos por si se cae para cogerle, al adolescente no hay que perseguirle, pero si acompañarle y tiene que saber que puede contar con nosotros ocurra lo que ocurra.

La educación en valores es importante, pues el adolescente cogerá los valores de su personalidad de los que ha tenido en casa, de sus amigos (en esta etapa influyen más que los padres) y de sus propias experiencias. La educación en valores no puede empezar en la adolescencia, debió haber empezado en la niñez, para que cuando se mezcle con amigos que traerán otros valores, los familiares ya estén muy arraigados.

Por último, tiene que estar preparado para la edad adulta. Los tres objetivos anteriores ya nos darían un adulto independiente y responsable, sin embargo, falta el tema de los estudios. En la adolescencia los adolescentes tienen que conseguir una media para estudiar la carrera que ellos quieran, pues eso determinará la carrera que puedan estudiar y por consiguiente determinará en cierta medida su vida. Así que podemos poner como **cuarto objetivo de la adolescencia que tenga una nota media adecuada de acorde a lo que quiera estudiar nuestro hijo**.

Padres, el cuarto objetivo que tenemos que tener como padres para la adolescencia es que el adolescente tenga una nota media adecuada de acorde a lo que quiera estudiar nuestro hijo.

Si este objetivo te parece más importante que otros, lo dejo en tu elección, pero creo que primero tenemos que crear personas (adultos responsables preparados para la vida) y luego darles una carrera profesional.

He puesto intencionadamente lo que quiera estudiar nuestro hijo. ¿Qué quieres un ingeniero, un médico o un hijo feliz?. Si quieres saber de esto vete a la sección de Ikigai, ya llegaremos a eso.

Luego más adelante hablaremos de ésto, pero debemos de aceptar o al menos escuchar lo que nuestros hijos quieren hacer con sus vidas, aceptar sus limitaciones y no ser como los padres de Natalia que a pesar de sus notazas le meten mucha presión para sacar todo sobresalientes (parte II, sección los estudios y la presión de los padres y sección de las notas), ni irnos al

extremo de los padres de Pedro que son unos dejados y le tratan como un tonto y un vago (parte II, sección de las notas)

Adolescentes, aunque no os deis cuenta os jugáis vuestro futuro profesional cuando entráis a bachillerato y por tanto condicionáis vuestras vidas con lo que hagáis en él. Si aún no habéis entrado en bachillerato tenéis que coger el hábito de estudio y sacar ya las notas para lo que queráis hacer.

Adolescentes, estudiar debería ser vuestra primera prioridad, por encima de amigos y divertiros, y si no al menos la segunda prioridad.

Nosotros podemos querer que nuestro hijo estudie determinada carrera porque tiene buenas salidas, pero forzarle a tener notas para ello no siempre es lo mejor, pues le causaremos un gran estrés, a lo mejor en esa carrera le hace infeliz o empezada esa carrera se cambia a otra. Es posible que otras alternativas le hagan más feliz y pueda ganar dinero con ello (Ikigai, más adelante en esta arte)

Por último, tenemos que saber identificar los talentos y aficiones de nuestros hijos, pues si pasa como con José (parte II, sección Los estudios y la presión de los padres), que le gustaba tanto pintar y el diseño gráfico y se le daba también, que a lo mejor el camino profesional del adolescente deba ir por ahí, porque será bueno, será feliz y despuntará en lo que haga en vez de ser una persona mediocre más de otra carrera.

Como hemos veremos en las historias de las situaciones y vemos en nuestras casas los adolescentes estudian si realmente quieren, por lo tanto, **nuestro quinto objetivo es que el adolescente quiera estudiar por sí mismo para tener un futuro mejor y se autoresponsabilice de su vida**. Si conseguimos que el adolescente se responsabilice de su vida y que sea él el que sea el que vaya a determinar su futuro, es muy probable que consigamos que se autocontrole para estudiar.

Padres, el quinto objetivo para nuestros hijos, es que el adolescente quiera estudiar por sí mismo para tener un futuro mejor y se autoresponsabilice de su vida.

Adolescentes, tomad responsabilidad de vuestra vida, es vuestra y es vuestro futuro, de nadie más. Tomar la responsabilidad es ser proactivo, tener objetivos y metas y entre ellos tener unas notas que os permitan acceder a la universidad que queráis. Esto no es incompatible con los amigos ni divertiros. Os recomiendo el libro los 7 hábitos de adolescentes altamente efectivos de Sean Covey.

Padres, entonces los 5 objetivos de la adolescencia son:

1. El primer objetivo es tener al final de la adolescencia un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta Desde ahora le llamaré el objetivo de la adolescencia

2. El segundo objetivo como padres es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos, para que puedan acudir a nosotros cuando lo necesiten y para que tengan seguridad. Que acudan a nosotros para servirles de guía y no tenerles que intentar guiar por la fuerza- Que sean independientes, chicos con valores y con cabeza.
3. El tercer objetivo que tenemos que tener como padres para los adolescentes es que sean responsables de sus vidas, independientes, chicos con valores y con cabeza.
4. El cuarto objetivo que tenemos que tener como padres para la adolescencia es que el adolescente tenga una nota media adecuada de acorde a lo que quiera estudiar nuestro hijo.
5. El quinto objetivo para nuestros hijos, es que el adolescente quiera estudiar por sí mismo para tener un futuro mejor y se autoresponsabilice de su vida.

Padres, entonces los 5 objetivos de la adolescencia son:

1. El primer objetivo es tener al final de la adolescencia un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta Desde ahora le llamaré el objetivo de la adolescencia
2. El segundo objetivo como padres es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos, para que puedan acudir a nosotros cuando lo necesiten y para que tengan seguridad. Que acudan a nosotros para servirles de guía y no tenerles que intentar guiar por la fuerza- Que sean independientes, chicos con valores y con cabeza.
3. El tercer objetivo que tenemos que tener como padres para los adolescentes es que sean responsables de sus vidas, independientes, chicos con valores y con cabeza.
4. El cuarto objetivo que tenemos que tener como padres para la adolescencia es que el adolescente tenga una nota media adecuada de acorde a lo que quiera estudiar nuestro hijo.
5. El quinto objetivo para nuestros hijos, es que el adolescente quiera estudiar por sí mismo para tener un futuro mejor y se autoresponsabilice de su vida.

Adolescentes, vuestros objetivos más importantes en esta etapa además de los amigos y de divertirlos deberían ser:

1. Estudiar debería ser vuestra primera prioridad, por encima de amigos y divertirlos, y si no al menos la segunda prioridad.
2. Tomar responsabilidad de vuestra vida, es vuestra y es vuestro futuro, de nadie más. Tomar la responsabilidad es ser proactivo, tener objetivos y metas y entre ellos tener unas notas que os permitan acceder a la universidad que queráis. Esto no es incompatible con los amigos ni divertirlos. Os recomiendo el libro los 7 hábitos de adolescentes altamente efectivos de Sean Covey.

Adolescentes, vuestros objetivos más importantes en esta etapa además de los amigos y de divertirlos deberían ser:

1. Estudiar debería ser vuestra primera prioridad, por encima de amigos y divertirlos, y si no al menos la segunda prioridad.
2. Tomar responsabilidad de vuestra vida, es vuestra y es vuestro futuro, de nadie más. Tomar la responsabilidad es ser proactivo, tener objetivos y metas y entre ellos tener unas notas que os permitan acceder a la universidad que queráis. Esto no es incompatible con los amigos ni divertirlos

Adolescentes si es parecen bien estos objetivos para padres y adolescentes, usad este libro como marco de diálogo con vuestros padres para tratar los problemas de relación con ellos. Eso os dará pie a mostrarles dónde no estáis a gusto y alguna sección del libro os mostrará otras formas de cómo actuar para que os dejen ser independientes y os dejen en paz.

Adolescentes si vuestros padres no quieren entrar a este tipo de discusiones decidles que os sentís mal en casa y que queréis que os vea un psicólogo de familia, él te podrá ayudar. Este libro es como si tus problemas se los hubieras contado a un adulto y te diera distintas formas de actuar.

Cómo funciona el proceso de maduración de un adolescente

Vamos a ver cómo funciona cualquier proceso en el mundo industrial, y lo vamos a comparar con el proceso de la adolescencia.



Un proceso de cualquier tipo es una caja negra donde ocurren multitud de cosas que unas pueden estar relacionadas con otras y está afectado por multitud de variables, unas que controlamos y otras muchas que no. A un proceso le metemos un input (entrada de información, materiales, recursos, etc) y al final del proceso tenemos un output (resultado)

Vamos a coger un ejemplo sencillo de proceso, el proceso de fabricación de ladrillos. Le metemos al proceso arcilla y algún otro material y al final de la línea de fabricación (el proceso), sale un el ladrillo. Esto es aplicable a cualquier cosa en la vida, en un programa de un ordenador, le metemos una serie de variables a través del teclado y el ordenador reacciona en función de ellos.

Al final del proceso esperamos que el output o resultado, sea el que esté programado. En el caso de la fabricación de ladrillos que salga un ladrillo bien hecho y en el caso del ordenador que haga lo que le hemos pedido.

En el caso de la adolescencia el input es la educación le hemos dado en la niñez, el tipo de educación que damos, el tipo de comunicación que hay en casa, las reglas de casa, etc. Es decir todo lo que se supone que hacemos fuera de lo extraordinario para que el adolescente salga como un adulto preparado para la vida real (no entran aquí castigos, no entran cambios de reglas, no entran cualquier cosa que se haga diferente a lo que hemos hecho en la infancia). A esto vamos a llamarlo dinámica familiar estándar.

Pero no siempre es así, muy a menudo el resultado no es el esperado y el ladrillo sale blando, húmedo, con forma inadecuada, color inadecuado, etc. En el caso del ordenador se nos puede cerrar inesperadamente el programa y para que veas algo que ocurre con más frecuencia, que el puntero del ratón de repente aparece en otra parte de la pantalla.

En el caso del adolescente le damos la educación que pensamos es mejor y nos sale diferente a como esperábamos (mejor o peor), pero hay casos como el ordenador cuyo programa se cierra inesperadamente, que el adolescente se nos descontrola.

Esto ocurre porque en los procesos están sujetos a multitud de variables que afectan al propio proceso, unas que controlamos y otras que no y esto hace que no siempre los resultados sean los esperados. Cuanto más complejo es el proceso y más variables que no controlamos hay, como es el caso de la adolescencia, es más complicado obtener el resultado que queremos.

Hay que tener en cuenta que además hay variables que interactúan entre ellas trabajando en la misma dirección o en dirección contraria. Por ejemplo, en el caso del ladrillo humedad y temperatura se comportan de forma diferente, y cada una afecta de forma diferente al ladrillo. En el caso del adolescente un exceso de reglas o reprimendas irá en contra de una buena comunicación.

Pero el proceso no es tan sencillo, no sólo está el input inicial, sino que durante el proceso hay distintos inputs. En el caso del ladrillo la velocidad de la cinta transportadora, la temperatura, el conformado, etc. En el caso del adolescente, es todas aquellas cosas que le vamos diciendo que haga, todos aquellos castigos que le imponemos y todo lo que se sale de la dinámica familiar estándar. Los llamaremos inputs de proceso y son todas aquellas variables que podemos controlar directamente.

Quedando el proceso así, viendo cómo lo más importante es el input inicial, que en el adolescente es la dinámica familiar estándar.



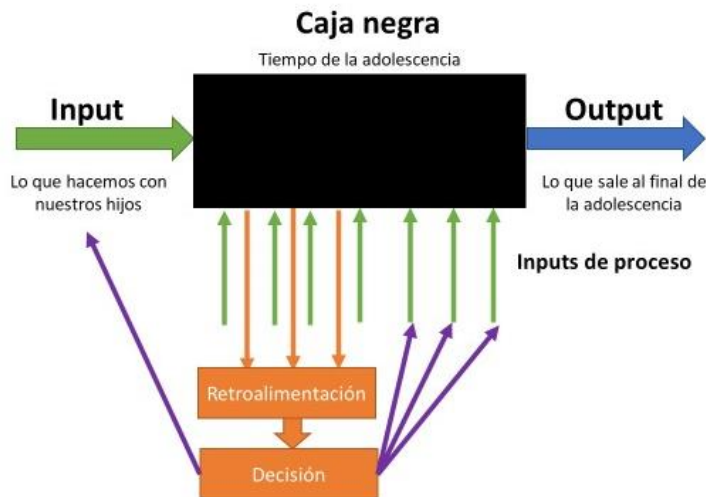
Pero, aunque metamos inputs de proceso que deben ser las correctas, como por ejemplo en el caso del ladrillo la velocidad óptima de la cinta transportadora y la temperatura del horno, el Output es muy probable no salga como esperamos. En el caso del adolescente, por muchas broncas, castigos, charlas, reglas que impongamos fuera de la dinámica estándar de la familia, el adolescente no podemos controlar cómo va a salir al final de la adolescencia.

Y es por esto que además de los inputs en cada proceso debemos de medir variables de proceso para ver si el proceso va siendo adecuado (retroalimentación), después en función de cómo vayan esas variables, modificar los siguientes inputs (lo que podemos controlar) para que corrijan los errores (las desviaciones de lo que pensamos que debería ser).

En el caso del adolescente mediremos variables como las notas, su actitud, su colaboración en casa, sus valores, etc, para ir metiendo tantos inputs como estimemos necesarios para que al final nos salga el output que queremos: adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta.

Esta retroalimentación no sólo puede afectar a los futuros inputs, sino también al input inicial, que en el caso del adolescente es la dinámica familiar estándar. Podemos poner nuevas reglas, quitar reglas, cambiar la dinámica de comunicación, hacer actividades juntos, etc.

Quedando el esquema del proceso de la siguiente forma:



En el caso del ladrillo veríamos cómo salen los ladrillos y veríamos variables de proceso como sería la temperatura del horno, velocidad de la cinta transportadora, humedad, etc. De esta forma podremos identificar qué variable se ha descompensado y así corregirla y corregir el input para que nos de el output deseado.

En el caso del ratón, cuando vemos que el cursor no está donde esperábamos lo llevamos a su sitio.

Esto es complejo en procesos industriales, pero en adolescentes lo es muchísimo más, pues hay infinidad de variables que le afectan y la mayoría están ajenas a nuestro control, además la mente humana es super compleja, por lo que una persona reacciona de una forma otra reacciona de otra.

Empecemos a analizar cómo sería el proceso de los hijos antes de ponernos el diagrama. El output está claro, obtener al final de la adolescencia un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta (dentro de esto entrarían las notas). Si crees que es otro el que tú estimes obtener al final de la adolescencia.

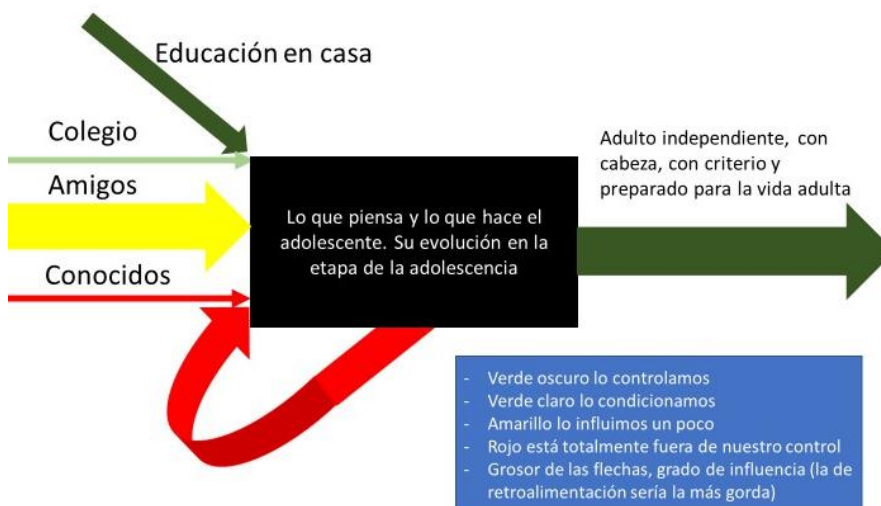
Analicemos los Inputs más importantes que tiene el adolescente, que ahora son variados y no todos bajo nuestro control (primer problema).

- **Educación en casa.** Cómo educamos y cómo nos comunicamos con nuestros hijos. Como el resto de las influencias no las controlamos es importante que desde la niñez tengamos en casa unos valores y unas reglas claras, para que la educación en casa pese mucho. La educación en casa está dividida en dos tipos como hemos visto antes:
 - Dinámica familiar estándar. La forma de educar que tenemos, los valores, las reglas de la casa
 - Inputs de proceso. Todas aquellas acciones dirigidas a corregir el comportamiento de nuestros hijos como regañinas, castigos, nuevas reglas, conversaciones sobre temas extraordinarios, etc.

- **Colegio.** Es una fuente de influencia fuerte para el adolescentes y un poquito está bajo nuestro control, pues si económicamente podemos, podemos elegir a qué colegio van. Pero dentro del colegio no controlamos realmente la educación que se da, ni el tipo de profesores que les toca. Por eso hay padres que llevan a sus hijos elitistas para que tengan una mejor educación y se rodeen de gente con similares valores. Es decir, si económicamente podemos, este también lo controlamos un poco, y si no podemos, tenemos que aceptar el que le toque por el barrio en que vivamos. En cualquiera de los dos casos, el colegio condicionará mucho al adolescente.
- **Amigos.** Es el más importante y que más influye en esta etapa. Aquí perdemos totalmente el control, ellos deciden hacerse amigos de quien quieren y no de quien les digamos. Podemos controlar un poco el tipo de amigos llevándolo a un colegio elitista, pero dentro de esos colegios también hay ovejas negras.
- **Conocidos.** Aquí sí que no controlamos nada, por más que metamos a nuestro hijo en una burbuja de un colegio elitista, conocerá cuando salga a quien tenga que conocer, y aunque en principio no tienen por qué ser una gran influencia para el adolescente, lo podrían llegar a ser.
- **Vivencias del adolescente.** Este es un input que tampoco controlamos, no podemos prever, ni saber qué circunstancias va a vivir nuestro hijo, cómo las va a afrontar, cómo se las va a tomar, ni qué conclusiones va a sacar de ellas. Este input es como una retroalimentación del proceso de la adolescencia. Es decir, si vemos la adolescencia como una caja negra, las experiencias vividas por el adolescente y las conclusiones que éste saque será un input para la propia adolescencia.

Por último, quedaría por ver qué es el proceso de la adolescencia. Éste sería cómo va evolucionando la mente del adolescente moldeando su personalidad, sus valores, su carácter, sus prioridades, sus objetivos. Esto es una caja negra en toda regla, nadie puede saber qué se le está pasando por la cabeza a un adolescente, ni un psicólogo, ni el propio adolescente.

Quedando los inputs del proceso de la adolescencia así:



Y como todo proceso, los padres tendremos una retroalimentación de cómo va evolucionando nuestro hijo como la notas, su comportamiento, su actitud, etc. En función de esto

cambiaremos los inputs de proceso y si la desviación es muy grande cambiaremos la dinámica familiar estándar.

La retroalimentación la podemos dar en modo de diálogo, premios o castigos. Esto debería marcar al adolescente la dirección por la que debe ir. Cada uno que elija el que considere mejor, yo he optado por el diálogo.

Y aquí viene el problema, lo que los padres hacemos por el bien de los adolescentes no siempre es comprendido, les afecta en pensamientos y sentimientos de formas que no podemos ni imaginar. Es decir, como su cabeza es una caja negra, lo que hacemos para conducirlos en una dirección puede estar teniendo consecuencias que no nos podemos ni imaginar relacionadas con el tema que estemos tratando de corregir o en otros aspectos de su maduración.

Ni siquiera el mejor psicólogo del mundo podría predecir cómo va a ser el output final de un adolescente, pues los inputs no se controlan y hay infinidad de variables en la vida del adolescente que pueden desviarle el curso. Me atrevo a decir esto no por mi experiencia en psicología, sino por mi experiencia como ingeniero industrial, los procesos multivariantes donde no se controlan todas las variables y muchas están interrelacionadas no se pueden gobernar, se gobiernan ellos solos.

También me atrevo a decir esto porque la mente de cualquier persona sufre del llamado comúnmente efecto mariposa. No es la tontería de que el aleteo de una mariposa puede causar un huracán en México, eso es simplificarlo demasiado y llevarlo al absurdo. El efecto mariposa consiste que en un sistema no determinista (la mente humana es no determinada), pequeños cambios pueden conducir a consecuencias totalmente divergentes. Una pequeña perturbación inicial, mediante un proceso de amplificación, puede generar un efecto considerable a medio y corto plazo. Esto quiere decir que pequeñas cosas pueden producir grandes cambios en los adolescentes por un proceso de amplificación. Por ejemplo, una mala respuesta del padre al adolescente en un momento dado, en una circunstancia específica, puede hacerle cambiar de opinión de cómo ve determinadas cosas.

Debido a la ingobernabilidad de un sistema dinámico complejo, creo los padres debemos hacer que los adolescentes sean independientes, con valores, con cabeza y dejarles que se autoregulen ellos a sí mismos y facilitarles la comunicación por si en algún momento la cosa se les va de las manos.

Hay que controlar la evolución del adolescente, por supuesto, pero con medida. No podemos estar controlando continuamente al adolescente pues eso tendrá una consecuencia directa en como piensa, cómo actúa, y aunque pensemos que ha cambiado su conducta, no necesariamente cambiamos cómo piensa, ni sabemos qué efectos tiene en él. Pero si no te lo crees, hazte sinceramente ¿por qué tu hijo no se comunica contigo?. Sí, no es problema de tu hijo, es problema tuyo, que el exceso de control ha afectado a su forma de pensar y a la relación hacia vosotros.

Si eres de los controladores que tienen buena comunicación con sus hijos (no he conocido ninguno en la vida, pero habrá de todo como en botica), analiza el tipo de conversaciones que tenéis y te darás cuenta que son sobre hecho, sobre cosas que le han pasado a él u a otros, pero éstas serán superficiales, no serán sobre sus sentimientos, ni sobre sus verdaderos pensamientos, pues ha aprendido a ocultarlos.

En el ejemplo de Paula con la abuela (ejemplo real de mi hija Lucía y mi madre; parte II, el orden y los sentimientos de la abuela), la abuela que no quiere ir a las vacaciones por cómo le trataba Paula. Cuando le comenté el hecho a mi hija, ella se cabreó con su abuela no porque no fuera a las vacaciones, no porque se sintiese mal cuando no se lo dijo, sino porque lo habló conmigo en vez de directamente con ella. Lucía me dijo: “papá, cómo quiere la abuela que cambie mi comportamiento si no me dice cuándo la hago daño o cuándo hago las cosas mal”, ahí me di cuenta que tengo una niña muy madura para su edad.

Nuevamente, la mejor forma de controlar la evolución de nuestros hijos es hablando con ellos de forma madura y dándoles el contexto y no quedándonos sólo en hecho, sino también hablando de sentimientos y consecuencias.

El exceso de control y la incertidumbre de lo que hacemos

Asumámoslo cuanto antes, si nuestro hijo nos quiere engañar nos engaña por más que intentemos controlarle como veremos en la parte II, “historias de las situaciones”.

El adolescente pasa muchos momentos sin nuestra supervisión física como cuando está en el cole, volviendo del cole o cuando sale con amigos. Además, incluso en casa cuando están encerrados en su habitación con el ordenador o el móvil, realmente no sabemos qué está ocurriendo.

Algunos padres intentan controlarles en exceso, pero al final el adolescente encontrará la forma de engañarlos, pues como dice el dicho, hecha la ley hecha la trampa. Incluso en las cárceles donde hay gente formada para encontrar el engaño, hay cosas escondidas como las drogas.

El exceso de control, lo único que conseguirá es que tu hijo se sienta en un estado policial como en el caso de José (parte II casa de José, y en muchas de las otras situaciones), que sea más cuidadoso con lo que hace y que se cierre más a ti y os distanciéis más. Si alguien quiere hacer algo, aunque esté prohibido, siempre encuentra el modo de hacerlo.

Es por eso que más adelante veremos que en vez de tener unos padres que controlen a un hijo, hay que tener un hijo que se autocontrole así mismo como si él fuera un padre. Esta es una máxima para crear empresas de éxito, que en vez de controlar a los empleados, ellos se autocontrolen y simplemente controlar cómo van con los resultados que van produciendo, sin meterse en detalle en lo que hacen en el día a día.

Queremos contralar la vida de nuestros hijos porque queremos lo que creemos es mejor para ellos, pero acabamos de ver que es imposible controlar un proceso multivariable donde a penas controlamos una parte de los inputs.

Además, lo que creemos es bueno para ellos no tenemos ni puñetera idea de cómo lo están recibiendo ellos. Es decir que a lo mejor les mandamos a natación para que hagan deporte, pero sin embargo les puede estar frustrando porque no están conectados justo a las horas que sus amigos están en las redes haciendo que pierda un poco la conexión con ellos, o les deja demasiado cansados en el día y luego no rinden bien al día siguiente en el colegio. Cada adolescente es un mundo.

¿Qué es bueno para los hijos?. Sinceramente, no lo se. Pero lo que sí se es que es un proceso mucho más complejo y con más variables de lo que los padres se pueden imaginar. Yo he elegido mirar los output, trabajar con pocos inputs y propiciar una comunicación fluida con

ellos, pero a lo mejor me estoy equivocando y estoy estropeando otras partes de su aprendizaje de adolescentes.

Todos sabemos que los adolescentes no vienen con un manual de instrucciones cuando nacen. Los psicólogos entienden más la mente humana, pero no son infalibles, por eso muchas veces no consiguen ayudar a reconducir a un adolescente o sus propios hijos les salen unos rebeldes.

Es por estas cosas que los métodos de educación o de gestión de personas en empresas basados en el exceso de control no funcionan, y eso se enseña en cualquier escuela de negocios. No digo que no haya que tener algo de control, pero este debe ser sobre lo importante y no continuo. Los padres no podemos estar todo el día dando la matraca al adolescente continuamente, esto es contraproducente, tenemos que centrarnos en lo que es importante para nosotros.

Tenemos que dejar que nuestros hijos sean independientes, para eso está la adolescencia, para formarse una identidad de adulto, si les estamos continuamente controlando no les dejamos desarrollarse correctamente y de lo que creemos que les hemos salvado, les puede venir después o les puede dejar secuelas psicológicas.

El que no vive de joven determinadas experiencias, lo más probable es que las viva de mayor. Me diréis que cuando las afronte de mayor lo hará con más cabeza porque es un adulto, pero hay una cara de la moneda que no se ve, ¿hemos creado algún tipo de trauma o deficiencia en la maduración del adolescente por impedir que se exponga a determinadas situaciones?.

Asumámoslo, si un adolescente nos quiere engañar, nos engaña. Es cierto que muchas veces les cazamos pero en muchas otras ocasiones no.

Para decidir qué tipo de educación queremos dar debemos tener en cuenta que la predisposición nuestra estará condicionada por la educación que hemos recibido y nuestro carácter. Pero las cosas no son inmutables, podemos decidir dar otro tipo de educación a nuestros hijos y si es necesario pedir ayuda a profesionales.

Lo primero que tenemos que entender bien es que en la adolescencia nuestro hijo forjará su identidad basada en los años de infancia y cómo viva la adolescencia en casa, con amigos y él mismo.

Lo importante es el output de la adolescencia, es decir cómo sea nuestro hijo y cómo de preparado esté para la vida adulta al final de esta etapa. El cómo pase la adolescencia respecto a nosotros no debe ser tan importante, lo importante es cómo la pase él porque eso determinará cómo será su futuro.

Desde este prisma entonces llega la pregunta a la que quería llegar, ¿qué queremos de nuestro hijo adolescente, que recoja, que obedezca, que no nos de una mala palabra, que saque buenas notas, que vaya a muchas extraescolares, que no juegue, etc; o por el contrario queremos que nuestro hijo sea una persona independiente, con criterio, con herramientas para manejarse en la vida, con las ideas claras de lo que quiere hacer en un futuro y las notas para lograrlo?

Pues yo lo he tenido siempre claro, lo segundo. Yo he optado por ser muy permisivo en muchas cosas, hacer la vista gorda en otras y poner unas pocas reglas que no se pueden transgredir y que si se transgreden tienen consecuencias. Actuando siempre con pocas reglas claras y que cuando han sido transgredidas han tenido consecuencias, mis hijos de momento

son totalmente independientes, no transgreden nunca las normas, tienen su propio criterio, tenemos buena comunicación y sacan buenas notas sin estar encima de ellos. Es decir, que de momento he conseguido todos los objetivos que tenía a pesar de que otras personas me puedan ver como un padre liberal y permisivo.

Las cosas se me pueden torcer si los niños se juntan con malas compañías o la vida hace que vivan una muy mala experiencia, pero de momento no tengo la necesidad de controlar lo que ocurre en la caja negra, de momento el output es correcto.

Eso sí, he sido director general de varias empresas durante 14 años, cuando las cosas van mal me meto hasta la cocina hasta que encuentro el fallo. Mis hijos saben que lo harían, así que prefieren que no me meta.

Cuando estaba haciendo el MBA en el Instituto de Empresa, me quedó grabado a fuego una cosa que nos dijo el profesor de estrategia y es que hay que construir culturas empresariales en las que no hay polis vigilando a los empleados, sino culturas donde los propios empleados se auto vigilan.

No hay que tener adolescentes controlados por los padres, sino adolescentes que se controlan así mismos.

Si las cosas se han hecho bien en la infancia, ellos tienen suficiente madurez para autocontrolarse si tienen unas reglas claras que no cambiamos continuamente.

No podemos tener el hijo perfecto, que saque buenas notas, ordenado, que no nos discuta, que obedezca a la primera, etc, lo que tenemos que tener es hijos preparados para su edad adulta y eso se consigue solo renunciando a algunas cosas y poniendo importancia a otras.

Cada padre decide qué es importante para él y qué no, pero mi recomendación es ver las cosas con perspectiva y lidiar con el adolescente las batallas que son importantes y dejar de librar las que no lo son tanto para su futuro (aunque las tengan para nosotros) para que el adolescente sea independiente y tenga buena comunicación con nosotros.

Hay veces que tenemos que aprender a hacer la vista gorda, en la que a lo mejor nuestro hijo se piensa nos está engañando para no librar una batalla que tenga poca importancia. Tenemos que ser capaces de ver el bosque (objetivos de la adolescencia, los míos o los tuyos, da igual), y dejar de ver el árbol (los problemas del día a día) y actuar en el corto plazo sin perder la vista en el largo plazo. Eso es lo que se hace en las empresas con objetivos y metas, eso tenemos que llevarlo a la educación de nuestros hijos.

Por ejemplo, podemos oler cuando él venga a casa que ha fumado o bebido. Podemos hacer un drama de ello, o asumir que viene en buenas condiciones, que es propio de su edad, y que como no viene mal por lo tanto ha tenido cabeza. La opción es nuestra, unos padres serán más permisivos que otros, yo no me atrevo a posicionarme en qué hay que hacer, pero sí que no perdamos la perspectiva en estas situaciones y que cada uno actúe según sus valores y según sus objetivos para la adolescencia.

Asumamos, no sabemos lo que hacen nuestros hijos cuando no estamos mirando y eso no nos tiene que causar inquietud, sino que nos tiene que hacer pensar que nuestro objetivo es que

nuestro hijo sea independiente, tenga cabeza y tenga buenos valores, es decir que se autoregule él mismo como hemos visto con los procesos multivariables.

Nuestros hijos nos engañan, por ejemplo:

- Toman alcohol, drogas y fuman. Fumar incluso a diario.
- Juegan a los videojuegos y hablan con desconocidos mientras lo hacen. Si se los prohibimos lo harán cuando no estemos, nos dirán están en el parque pero se van a casa de un amigo
- No queremos que tengan en casa cosas como drogas porque puedan usarlas o trapihear con ellas. Aprenderán a esconderlas como hacen los presidiarios en las cárceles
- No queremos que vaya con una gente, sin embargo, lo sigue haciendo como hizo Javier con Pedro (parte II en distintas secciones) sin que sus padres se enterasen
- Con el sexo. No sólo tienen sexo, sino que como veremos luego lo tienen sin control y 1 de cada 4 adolescentes cogerá una enfermedad de transmisión sexual
- Cuando les mandamos a estudiar un tiempo, aunque les quitemos el móvil, pueden estar dibujando como José (parte II, los estudios y la presión de los padres) o pueden simplemente estar contemplando las musarañas. Y aunque nos pongamos a mirarles no podemos saber qué están pensando.
- En las redes sociales pueden tener dos perfiles, uno que controlan los padres y otro que no con un seudónimo. Esto es super frecuente con los padres controladores

Etc, etc, etc. Como dice el dicho hecha la ley, hecha la trampa.

Pero, ¿cómo nos protegemos de estas cosas?.

Padres, los adolescentes son realmente incontrolables en todo momento y cuanto antes lo asumas, mejor para todos. La mejor forma de controlarle es enseñarle a que se autocontrole él mismo, que sea un adolescente con cabeza, maduro e independiente

Cómo controlo a mi hijo que no es responsable

Si el adolescente no es responsable y queremos controlarle, con la play, el ordenador, la Tablet o el teléfono podemos definir un horario de uso o poner un control parental que limite las horas de uso así como contenidos.

Si nos preocupan los contenidos que ve en youtube o internet, podemos mirar el historial del explorador, pero nunca se lo podremos contar a él que lo hemos hecho si encontramos algo, debemos de encontrar la fórmula de sacar el tema de otra forma. Esto es así porque en cuanto el adolescente sepa que le controlan el historial, comenzará a borrarlo y perderemos el acceso a la información de lo que hace, es decir lo que queríamos controlar.

Si queremos controlar las redes la mejor forma no es seguirla, sino tener su contraseña (nos la de él voluntariamente u obligado y preferiblemente obtenerla fijándonos cuando la introduce) y cuando ellos duerman coger su teléfono y mirar las conversaciones que tiene dejando abierto lo que nos hayamos encontrado abierto al desbloquear el móvil. Esta es una violación grave de la intimidad del adolescente. Es como cuando en nuestra época un padre miraba el diario de un hijo, pero si las cosas con él son graves a lo mejor tenemos que hacerlo. Si lo hacemos, nuevamente debemos procurar sacar los temas sin que se note que hemos mirado

su móvil, porque el cabreo que se van a coger sería monumental, y con razón y cambiarán la contraseña y harán porque no la veas introducirla.

El control de lo que ocurre en la caja negra de lo que ocurre con nuestro hijos vulnera su intimidad y es difícil de gestionar, pues es difícil de decir de dónde hemos sacado la información sin desvelar que hemos hecho algo que no debíamos. Sólo recomiendo hacer estas cosas cuando la situación es muy grave, pues creo que los adolescentes deben tener su propia intimidad.

El otro tema es saber con quién van, para eso es bueno dejarles hacer fiestas en casa sin muchas restricciones, de esta forma conoceremos a los amigos como hacen los padres de Elena (parte II, sección la fiesta de Elena y los celos).

Para saber por dónde van en Iphone puedes ver dónde está tu hijo por el hecho de estar dentro de la misma cuenta de Apple y con Android si no lo permite directamente hay programas para controlar dónde está el teléfono. Siempre podemos pasarnos casualmente por ahí para ver, pero lo mejor es que no nos vean y no intervenir y si nos ven decir cualquier excusa de que veníamos de ver a alguien, de ir al médico, de hacer un recado, etc.

¿Y cómo saber si te engañan?

Bueno creo que cada padre es capaz de detectar determinadas mentiras de los adolescentes, pero no todas. Para saber si te engañan lo primero es ver si piensan lo que te van a decir, si tardar en hilar su historia, eso es signo de que están mintiendo.

Nuestros hijos por defecto tienden a dar muchos detalles de las cosas o pocos, va en el carácter de cada uno, si cambian su patrón por defecto es que lo que nos están contando es mentira. Es decir que si tu hijo tiende a dar nombres, detalles, sitios y no les da miente y si tiende a no darlos y los da también miente. Pero si son niños acostumbrados a mentir en esto no les pillarás.

La otra forma de ver si mienten es observando su lenguaje corporal, éste no pueden modificarlo pues es inconsciente. En el alcance de este libro no entra cómo detectar mentiras a través del lenguaje corporal pero hay un montón de bibliografía que habla de lenguaje corporal e incluso de lenguaje corporal en adolescentes y cómo detectar sus mentiras.

También se sabe si un niño miente pidiéndole detalles de cosas sin importancia y ver que responde y acordarse de las respuestas al día siguiente. Al día siguiente o dos días después, de forma casual le pedimos al adolescente que vuelva a especificar los detalles porque nos parecieron curiosos, no nos acordamos o cualquier otra excusa. Si la respuesta difiere de lo que nos dijo, entonces nos ha contado una mentira.

Ahora bien, detectada la mentira, ¿qué hacer con ello?. La mentira no la podemos permitir pues creo que es una línea roja que no se debe transgredir, por eso si la situación con el adolescente no es demasiado mala a lo mejor es no intentar pillarla para no obligarnos a intervenir.

La policía no es tonta

Adolescentes aunque he dicho que si queréis engañar podéis hacerlo, no es del todo cierto. Como dice el dicho la policía no es tonta.

Los padres nos damos cuenta de muchas más cosas de las que vosotros podáis pensar, pero no os la decimos bien porque no sabemos tratar el problema, porque preferimos no tocar ese tema y que siga siendo clandestino, bien porque le den más importancia a vuestra educación en otra cosa, etc. Es decir, no os confiéis. Esto no es una invitación a que os ocultéis más, es una invitación a la reflexión y como ya he dicho antes, en vez de vuestros padres controlaros os tenéis que autocontrolar vosotros.

También ocurren casualidades como en el suicidio de Enrique (parte II, sección el suicidio de Enrique) o con los dibujos de Jose (parte II, los estudios y la presión de los padres). Pensáis que tenéis todo controlado, pero de repente sucede algo y os quedáis al descubierto. Este es el motivo por el que la policía hace controles rutinarios, en estos controles algunas veces consiguen detener a delincuentes que no se esperaban ahí a la policía.

Adolescentes esta sección ha sido más para vuestros padres, pero sois vosotros los que tenéis la responsabilidad de vuestras vidas y también podéis pedir que no os controlen a cambio de que cumpláis unas pocas normas y producáis los outputs que se esperan de vosotros (notas, convivencia, orden, comportamiento, etc). También podéis poner reglas a vuestros padres como condición a que cumpláis con vuestra parte. Por ejemplo, que no os controlen el tiempo de los videojuegos a cambio de estudiar todos los días un tiempo determinado siempre a la misma hora. Hacedles ver que tenéis cabeza, que no haréis tontería y que seréis vuestro propio autocontrolador.

Egoísmo y malas contestaciones

El cerebro de los adolescentes funciona de forma diferente al de los adultos, pero tiene su explicación.

Algunos adolescentes parecen tremendamente egoístas e incapaces de conectar con las emociones de otros, especialmente las de sus progenitores. Según Sarah-Jayne Blakemore (neurobióloga especializada en comportamiento adolescente), esto se debe a los cambios que sufre la zona media de su corteza prefrontal, responsable de una parte de sus decisiones sociales y de su empatía hacia los demás. La actividad en esta zona de su órgano pensante disminuye durante la adolescencia, lo que, según la experta, puede estar causado porque usan estrategias cognitivas diferentes a las de los adultos. "Si tu hijo o hija adolescente tiene problemas para entender la perspectiva de otra persona, esta puede ser la razón", apunta Jayne.

El cerebro adolescente no funciona, ni está conectado, de la misma manera que el de los adultos. Y cuando recibe críticas de un padre, recriminándole algún comportamiento, como su desorden o su falta de respuesta, se apaga. Al menos eso defiende una investigación realizada por la Universidad de Pittsburgh que comprobó la actividad cerebral en una serie de adolescentes al ser regañados por sus madres. Al hacerlo pudieron observar que algunas zonas de su órgano pensante reducían su actividad durante la reprimenda. Entre ellas, la responsable de la empatía.*

Según Sarah Johnson, experta en salud pública y neurociencia, durante la pubertad comienza a haber grandes cambios en el sistema límbico y en la amígdala cerebral, parte de este. Su desarrollo, sumado a los cambios hormonales, desata experiencias de rabia, miedo y otros sentimientos que, en ocasiones, son nuevos y pueden sobrepasarles. Conforme otras áreas del cerebro comienzan a contribuir a procesar emociones, los adolescentes ganan estabilidad,

pero hasta entonces pueden malinterpretar o sentirse fácilmente ofendidos por padres y profesores.

Los gritos y las críticas les afectan negativamente

Aunque su comportamiento puede ser reprochable en muchas ocasiones, los gritos y las críticas excesivamente negativas pueden tener un efecto muy contraproducente. Según un estudio publicado en la revista Child Development, los adolescentes que reciben críticas demasiado severas y gritos tienen una mayor tendencia a mostrar síntomas de depresión. Además, según los expertos, el gritarles les da a ellos pie para hacerlo también. Así que, a pesar de lo difícil de la etapa, lo mejor es afrontarla con la mayor tranquilidad posible.

El egocentrismo en la adolescencia puede ser una característica muy marcada. Los jóvenes, que acaban de abandonar la infancia, necesitan diferenciarse del resto en sus comportamientos y actitudes. Esto, en la mayoría de los casos, les lleva a ignorar los pensamientos y sentimientos de los demás.

En la infancia, el egoísmo puede estar relacionado con la falta de desarrollo de la teoría de la mente. El egocentrismo en la adolescencia, por el contrario, no tiene que ver con la incapacidad para percibir los procesos mentales del resto. Más bien se trata de una forma de afirmar la propia independencia, algo fundamental para las personas en esta etapa.

Los años de la pubertad se caracterizan por la aparición de gran cantidad de cambios de todo tipo. El adolescente experimenta alteraciones emocionales, un recién descubierto interés por el sexo y una gran transformación en la manera en la que piensa y ve el mundo.

Ahora, el adolescente tiene que descubrir su lugar en el mundo y desarrollar la propia personalidad a partir de lo que encuentra a su alrededor. Por ello, durante estos años el interés por las nuevas experiencias se prolonga desde la infancia o incluso se intensifica. Esto, por supuesto, puede contribuir al egocentrismo.

Por otro lado, muchos jóvenes menores de veinte años sienten que no son comprendidos. Al comenzar a cuestionarse el modo de vida de sus padres y otros adultos, pueden creer que los demás no tienen la capacidad para ponerse en su lugar (algo, que si nos ponemos rigurosos, no deja de ser cierto). Esto puede llevarles a cerrarse en banda, mostrándose opacos a lo que sucede a su alrededor.

Otra de las motivaciones principales de los jóvenes en esta etapa es la búsqueda de atención y aprobación. Al sentirse inseguros sobre su lugar en el mundo, muchas veces tratan de compensar esta sensación poniendo en marcha ciertos comportamientos tóxicos extremos. Es el caso, por ejemplo, de la arrogancia.

El egocentrismo en la adolescencia, por tanto, también respondería a un intento de protegerse de las opiniones externas que les incomodan. También les serviría para intentar aparentar que confían más en sí mismos de lo que realmente lo hacen. Esto, que en un principio no tiene por qué ser malo, puede llegar a convertirse en una conducta problemática.

Así, los padres tienen que conjugar este espacio con la necesidad de protegerles, de seguir estando ahí. Unos padres que quieran lidiar con el egocentrismo en la adolescencia deben ser también capaces de poner límites y mantenerlos cuando el adolescente trate de rebasarlos. Para mantenerlos, los padres necesitarán conocer el porqué de estos límites: aquello de “porque lo digo yo ya no valdrá”.

El egoísmo, las malas contestaciones, el desorden, entre otros son características que tendrán todos los adolescentes y debemos de ser suficientemente adultos para verlos como algo propio de la edad. Eso no significa que los tengamos que consentir, sino que tendremos que ponerles ciertos límites, pero a su vez dejarles su propio espacio de maduración.

Si nos empeñamos en que esas conductas sean nulas, lo que conseguiremos es por un lado estresar al adolescente y por otro que cierre la comunicación con nosotros, que desde mi punto de vista es lo más importante de esta etapa para que nos tengan de referente para cuando les surgen problemas.

En esta etapa los niños mezclan los valores de los padres, junto a los valores de sus amigos, es por eso que tenemos que ser muy consecuentes con la educación en valores e intervenir de forma tajante si estos se transgreden. Por ejemplo, si al adolescente le hemos enseñado como valor la honestidad, no podemos bajo ningún concepto permitir la mentira, pues en el camino ese valor lo mismo lo pierde.

Padres, viendo que el egoísmo, la falta de empatía y falta de escucha tiene un componente biológico y psicológico, así entenderemos mejor a nuestros hijos y lo mismo nos da una invitación a actuar de forma distinta ante las circunstancias que se nos presenten con los adolescentes

Desorden

El desorden es una de las características más frecuentes en la adolescencia, es un reflejo de la propia personalidad de esta etapa de la vida, donde el caos, la transformación interna y los continuos cambios afloran provocando un desorden en su interior. Y todo esto se ve reflejado en su dormitorio, su refugio, su estancia más íntima.

El desorden en la adolescencia es un motivo de multitud de discusiones en el hogar. Muchas veces se achaca a la holgazanería, la dejadez e incluso a la falta de limpieza e higiene y puede llegar a causar dudas entre los padres respecto a si han dado un buen ejemplo o no, si han dado una buena educación y si es posible enmendarlo de alguna forma.

Un adolescente puede pasar meses sin recoger el envoltorio de un bollito del suelo, un vaso usado, un yogur a medio terminar o una bolsa de patatas fritas, ropa sucia, una pila de papeles del instituto que ya no valen para nada, etc.

Pero esto no acaba aquí, el desorden también se extiende más allá de los límites de su cuarto: la ropa tirada, los platos sucios, el hecho de no colaborar a la hora de poner o quitar la mesa, dejar el salón lleno de palomitas, etc.

Hemos visto que ese desorden es reflejo de los cambios internos que está sufriendo y a él no le importa, es más convive con él sin darse cuenta de que las cosas están desordenadas.

Respecto al orden hay que diferenciar dos lugares distintos, uno es su cuarto y otro es el resto de la casa. El adolescente debe entender que convive con otras personas y por lo tanto debe cumplir con ciertos criterios de orden en las zonas comunes. Con eso debemos de ser tajantes y los adolescentes suelen entender que son zonas comunes y debe respetarlas como hace en el colegio.

Su cuarto es otro tema. El adolescente tiene sentido de propiedad del mismo, es suyo, es su espacio, y que se metan en su espacio es como violar su independencia. Es por eso que en muchas ocasiones que nos dicen que qué más nos da, que es su cuarto, que no entra nadie, que si nos molesta que cerremos la puerta, etc.

Aquí cada padre actuará de la forma que quiera, puede ser muy estricto con el orden y pretender que esté siempre todo ordenado, que lo recojan todos los días a una hora como Alberto (parte II, Alternativas al trabajo en casa de la madre), o dejar las cosas que sigan su curso natural.

Yo, y me he llevado críticas de muchos adultos y creo que lo hago mal, he dejado que las cosas sigan su curso natural. Les dejo que hagan lo que quieran y cada unos días les obligo a recoger con la condición de que si no ordenan no salen. Siempre recogen.

Con las zonas comunes soy más estricto, cuando llega la hora de comer o cenar les obligo a recoger todo lo que esté desordenado, pero no les obligo a hacerlo a mitad de mañana o mitad de tarde. De esta forma sé que no les interrumpo, pues tienen que dejar de hacer lo que estén haciendo para cenar y su atención ya está puesta en mí.

Es muy probable lo esté haciendo mal, pero como padre divorciado hace tiempo decidí que el orden era una guerra no quería librarla, pues me generaba demasiado conflicto con ellos y tengo en la cabeza los objetivos de la adolescencia.

Padres, el desorden es parte de la adolescencia. Podéis decidir que sus cuartos estén siempre limpios, que limpien a determinadas horas o que sean leoneras, la decisión es vuestra. Sea el caso que sea, entended que ellos el desorden no lo ven.

Adolescentes, vivís en convivencia con vuestras familias, al menos las zonas comunes debéis mantenerlas limpias y ordenadas al igual que hacéis en el cole.

Adolescentes: los estudios y un futuro profesional

Luego hablaremos de los estudios y la presión de los padres a los hijos por los mismos. Esta sección está hecha para los adolescentes, para que empiecen a tomar responsabilidad de sus vidas y no estudien porque los padres digan, sino porque ellos quieren estudiar. Ese cambio de actitud es brutal y se verá además reflejado en mejores notas, pues no se hacen las cosas igual de bien cuando te las mandan que cuando las haces porque quieres.

Adolescentes, aunque no os lo creáis y vuestros padres tampoco lo hagan, sois los únicos responsables de vuestra vida y por tanto tendréis que tomar las riendas de las mismas y dejar de que os pasen cosas a ser proactivos para conseguir lo que queréis como veremos más adelante.

El tema de los estudios es la primera decisión madura que tenéis que hacer que además tendrá consecuencias para todas vuestras vidas, y la tenéis que hacer vosotros, pues sois los que luego os lamentaréis por no haber entrado en medicina, haber hecho una carrera que no os gusta porque no os dio la nota para la que queráis o porque vuestros padres la impusieron, haber dejado ese talento tan bueno que tenéis (como José para el dibujo y diseño gráfico) o tiraros varios años de carrera para decidir finalmente dejar de estudiar.

Es difícil saber que ser de mayor y decidir tan pronto, pero eso os determinará la presión que os tengáis que meter en los estudios durante la adolescencia.

Lo que tenéis que tener es un objetivo en la mente, una carrera y una universidad en la que queráis estudiar y luchar por ese objetivo como veremos en el apartado lo primero es lo primero y la planificación. Os recomiendo que leáis un libro que se llama los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos de Sean Covey y a los padres para sus vidas el libro de su padre Stephen Covey los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Aún os cuesta decidir porque no sabéis sobre las carreras, no sabéis muy bien qué os gusta, etc. Entonces empezad por ver qué asignaturas os gustan más y cuáles se os dan mejor, esa será una primera orientación. Con esa información hablad con vuestros padres, con vuestros profesores y pedid que queréis ver a un orientador educativo.

Decidid si queréis ser un adolescente mediocre, un adolescente medio o un adolescente por encima de la media.

Esto unido a vuestras capacidades, no todos tenemos las mismas, os dará una idea de qué tipo de notas deberíais de sacar.

Habladlo en casa maduramente y desde ese momento si habéis convencido a vuestros padres de que sacaréis determinada media por las razones que queréis, pedidles que os dejen tranquilo con los estudios.

Entonces es momento de asumir vuestra responsabilidad, y os tendréis que poner a estudiar sólo para cumplir vuestra parte del trato. Mi opinión es que lo hagáis al llegar a casa o tras un breve descanso, siempre antes de ponerse con los videojuegos y a engancharse a las redes sociales. Si decidís no ponerlos al llegar porque estáis cansados, ponerlos una alarma para que os avise que tenéis que ponerlos con los deberes y así cortar con lo que estéis haciendo para hacerlo.

Obedeced a la alarma siempre, no caigáis en posponerla. Cuesta al principio, pero tomado el hábito ya no cuesta nada.

¿Y sabéis lo bueno de todo esto?. Que cuando terminéis de estudiar, tenéis todo el resto de la tarde para lo que queráis sin el latazo que tienen la mayoría de los niños de los padres diciéndoles que se tienen que poner a estudiar.

Si hay algo de los estudios que os ha gustado, antes de los videojuegos y de las redes googlearlo y así aprenderéis un poco más y os sorprenderá que se os quedará mucho mejor lo estudiado.

Si por un casual las notas no son las que queríais entonces sabéis que el tiempo de estudio deberá ser mayor y deberéis preparar los exámenes con más tiempos.

Qué ocurre si tenéis talentos como José (parte II, los estudios y la presión de los padres) con los dibujos y el diseño gráfico y vuestros padres sólo quieren que estudiéis para ir a la universidad y les da igual vuestra afición. Bueno en estos casos primero lee la sección de talentos del libro, la sección de Ikigai y háblala abiertamente con tus padres, si no les convences, necesitas ayuda de algún adulto.

El primer adulto que te puede ayudar es el tutor o un profesor relacionado con tu pasión y pídele que te ayude. Cuando se lo vayas a pedir ve con pruebas, es decir que si fueras Jose, vetee con dibujos y diseños gráficos hechos para que vea que no es simplemente un hobby, sino que hay talento detrás. Él si quiere te puede ser de gran ayuda porque a él los padres le escucharán. Si no consigue proponer un camino laboral sin ir a la universidad, al menos te

podrá orientar de carreras que estén relacionadas con tu talento. Si eso no funciona pide que te lleven a un orientador educacional.

Y por último nos quedan los que no quieren estudiar por que les aburre, por vagos, porque no les ven sentido, etc. Esta es también una opción y con que vayan aprobando las asignaturas les valdrá. Lo que tienen que tener claro es que el que no estudia probablemente entra en un nivel socioeconómico de sueldos generalmente bajos, con malos horarios y del que no podrás salir en tu vida.

Adolescente, decide qué quieres estudiar, qué tipo de media de notas quieres tener, entonces sé proactivo y estudia sin que te lo pidan tus padres cogiendo una rutina y un hábito de estudio. Con esto conseguirás que tus padres te dejen en paz con los estudios. Si no consigues las notas que te has puesto como objetivo, te toca esforzarte más y tendrás que dedicar más tiempo.

Adolescentes, si no queréis estudiar en la universidad es una opción, pero tened en cuenta que probablemente entréis nivel socioeconómico de sueldos generalmente bajos, con malos horarios y del que no podrás salir en tu vida. Y eso os condicionará el resto de vuestra vida.

Cómo nos tomamos las cosas los adultos y no perder de vista los objetivos

Por último, quiero terminar esta sección sobre la adolescencia hablando de otro problema que causa malas relaciones entre padres e hijos y es cómo nos tomamos las cosas los adultos ante una situación.

No vemos las cosas con perspectiva (los objetivos de la adolescencia) y nos dejamos llevar por los sentimientos y reacciones que nos produce las situaciones con los adolescentes. Pero como adultos tenemos la capacidad de parar, pensar y decidir cómo actuar, es decir tener una buena gestión emocional y tener autocontrol. Si no somos capaces de controlarnos lo mejor es posponer la discusión para dentro de un rato u otro día para que en vez de una discusión sea un diálogo.

Ante la mayoría de las situaciones los padres reaccionamos casi de forma instintiva regañando al adolescente, sin ver el contexto de por qué puede estar ocurriendo esa circunstancia y sin pensar si nuestra reacción es la más correcta o no. No tenemos que dejarnos llevar por el primer impulso, este hay que retenerlo y luego actuar según nos dicte la cabeza y el corazón.

Algunos padres por las reacciones de sus hijos piensan que sus hijos no los quieren, cuando no es verdad, los quieren, pero están hartos de ellos. Si este es el caso un buen consejo es intentar relajar las cosas con el adolescente para acercarse a él.

En las situaciones de adolescentes vimos que en la primera entre Paula y la abuela (parte II, el orden y los sentimientos de la abuela), el conflicto entre ellas llevó a la abuela a cancelar las vacaciones. Puede parecer una historia inventada y que Paula es una chica muy madura por cómo reaccionó cuando hizo daño a su abuela. Pues bien, es 100% cierta, la abuela era mi madre y Paula era mi hija Lucía. Mi madre en vez de ver al adolescente como adolescente se tomaba las cosas como si hubiera un problema personal con ella. Además, a mi madre le faltó firmeza para marcarle límites en las contestaciones de Lucía, contestaciones que nunca dio estando yo delante. Lucía tomó consciencia de cómo afectaban sus contestaciones a los

sentimientos de su abuela y desde entonces tiene más cuidado cuando la contesta y la abuela a aprendido a no ser tan pesada y a pedirle las cosas en momentos donde Lucía esté más receptiva.

Los adolescentes a priori no tienen problemas con los padres, el problema surge entre la búsqueda de independencia que necesita el adolescente y la necesidad de control que necesitan los padres. No es fácil llegar a ese equilibrio y a lo mejor en muchos casos no es posible, pero por lo menos debemos intentarlo.

Estando con amigos me he fijado que muchas de las discusiones con sus hijos son luchas de poder, donde el padre quiere estar por encima del hijo y el hijo no quiere que esto ocurra. Las luchas de poder no valen para nada, el padre manda y punto.

Dicho esto, el padre debe aprender a mandar y se manda con reglas del juego claras para el adolescente y castigos si los hubiera proporcionales y justos. Éstos no deben cambiarse a menudo, ni arbitrariamente.

El adolescente tiene que entender que el padre siempre tiene la última palabra y lo que dice va a misa. Pero para que el adolescente no lo rete cada vez que se de una situación, como veremos un pelín más adelante en la ley de la conducta, el padre siempre tiene que actuar de la misma forma y de forma coherente. Sólo se cambia de forma de actuar si entran nuevas variables en juego que hacen que nos replanteemos nuestra forma de actuar como padres.

Padres, debemos de entender que las reacciones de nuestros hijos no son porque nos odien, sino son parte de la adolescencia. Viéndolo así podremos ver las cosas con más perspectiva y actuar de forma más correcta. Ante las situaciones hay que tener un buen control emocional y un buen autocontrol.

Adolescentes, vuestras actitudes y comportamientos afectan a los sentimientos de vuestros padres. Sois egoístas por naturaleza, pero igual que no queréis que hieran los vuestros tened un poco de cuidado en cómo os comportáis.

Referencias

https://www.elespanol.com/ciencia/investigacion/20170621/225478355_0.html

<https://lamenteesmaravillosa.com/egocentrismo-en-la-adolescencia/>

<https://www.serpadres.es/adolescentes/articulo/los-adolescentes-y-el-orden-claves-para-que-sean-mas-ordenados-141537783196#:~:text=El%20desorden%20es%20una%20de,un%20desorden%20en%20su%20interior.>

Padres: La ley de la conducta

Para poder entender bien el comportamiento de los adolescentes y poder entender por qué muchas veces los castigos no funcionan, tenemos que entender la ley de la conducta, no sólo para adolescentes, sino que los adultos nos movemos por la misma ley.

Esta sección la escribí hace más de 10 años cuando escribía artículos en mi blog sobre gestión empresarial. En concreto ésta estaba enmarcada en un artículo que hice sobre gestión del conflicto www.luisarimany.com/gestion-del-conflicto

Para poder entender bien el comportamiento de las personas tenemos que ser conscientes de qué elementos afectan nuestra conducta: la ley de la conducta y pirámide de la conducta.

Esta ley permitirá a los adultos, además, entender por qué hay tanta mediocridad en las empresas.

Ley de la conducta

El comportamiento de un ser humano se mueve siguiendo las siguientes tres leyes:

- Si con un comportamiento obtenemos un beneficio esa conducta aumentará.
- Si con un comportamiento obtenemos un castigo, esa conducta disminuirá.
- Si con un comportamiento me quedo igual, esa conducta disminuirá poco a poco.

El beneficio o el castigo, es lo que nos permite mantener una conducta, pero depende de la persona. Lo que funciona con algunas personas no funciona con otras, por este motivo los premios y lo que es un premio para una no tiene por qué serlo para otra. Por eso los premios y castigos han de ser distintos y adecuados a cada persona.

Para poder acertar con los premios y con los castigos tenemos que conocer al adolescente, para así adecuarme a la escala de valores de ellos. Podremos ver si lo estamos haciendo bien si las conductas que queremos potenciar aumentan y si las que queremos eliminar disminuyen.

Cualquier conducta inadecuada en el tiempo se sustenta por un beneficio. Por eso si queremos cambiar dicha conducta tenemos que cambiar una de las siguientes cosas:

- eliminar el beneficio que refuerza la conducta.
- poner un castigo a esa conducta.
- y la mejor opción es poniendo un mayor beneficio si no se hace esa conducta.

Cuando el beneficio es a muy largo plazo, o no está claro, la conducta tenderá a desaparecer. A pesar de esto, gracias al sacrificio, a la voluntad y a la responsabilidad, algunas personas somos capaces de mantener ciertas conductas.

Aquí viene el problema de los estudios con los adolescentes, el beneficio que es tener unas buenas notas para elegir una buena carrera les queda a tan largo plazo que su hábito de estudio tenderá a disminuir. Es por eso dentro del autocontrol de adolescente que es bueno poner un horario, pues esta programación hará que la conducta de estudio se mantenga.

Son siempre mejores los premios que los castigos, ya que los castigos empeoran las relaciones y además el ser humano genera una gran tolerancia a los castigos.

Cuando se usan los castigos es muy importante ser consistente y claro con los castigos. El adolescente ha de saber que si hace determinado comportamiento obtendrá siempre un

castigo. Es por esto que las reglas de juego en casa deben ser claras así como sus castigos, de nada vale un día castigar por una cosa y otro día no. O tener un castigo severo por algo que a lo mejor para el adolescente no tiene tanta importancia (o no se la hemos sabido hacer ver) y un castigo suave para algo que para el adolescente es grave.

Es por esto que las cosas se tienen que hablar en casa, el adolescente debe saber qué es importante, por qué, con qué reglas del juego está jugando y dónde están los límites movibles y cuales no son movibles.

Si no se es coherente y unas veces castigo y otras no, estará reforzando esa conducta, ya que el adolescente no sabrá cómo actuaremos y por tanto probará suerte para obtener el posible beneficio que le reporte la conducta. Los que somos padres, pecamos demasiado en esto, ¿verdad?

El rendimiento de la mediocridad

Con lo expuesto en el punto anterior, se puede justificar por qué en la mayoría de grupos heterogéneos de trabajo se tiende al rendimiento del mediocre. Veámoslo en el marco de una empresa, que tiene como analogía lo que ocurre entre los hermanos.

Partiendo de la base de que tenemos un equipo de tres personas, compuesto por una persona trabajadora, un mediocre y un vago, si no motivo bien a cada uno, el rendimiento medio del grupo descenderá.

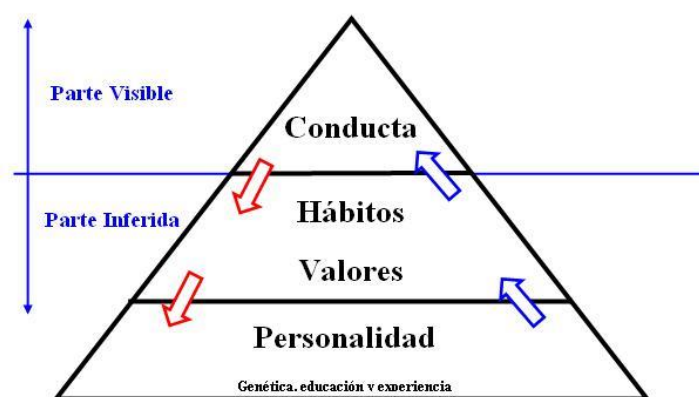
Lo que suele ocurrir es que, por comodidad, lo que hacen los jefes es dar trabajo al trabajador y dejarle casi sin trabajo al vago. Esto lo que hace es castigar al trabajador, por lo que a la larga hará que cambie su conducta y baje su rendimiento. Por otro lado, el vago vivirá muy bien y verá reforzada su conducta. Con los hermanos pasa lo mismo, si uno ayuda en casa y el otro no, lo que tendemos a hacer es pedir tirar del que ayuda, y de esta forma le estamos castigando y al hijo vago le estamos premiando. Es decir que la conducta del más colaborador descenderá y el vago seguirá igual o se hará más vago.

Un jefe mejor decidirá dar trabajo al vago y felicitarle por el trabajo que acaba. Con esto premia que el vago trabaje, por lo que este aumentará su rendimiento. Pero hay que tener mucho cuidado, porque el la persona trabajadora, al ver que se felicita al vago, puede que baje su rendimiento. Es decir que con los vagos hay dos opciones: prescindir de ellos o animarles a trabajar. Si se sigue la segunda opción (la cual prefiero), lo que hay que hacer es no descuidar al buen trabajador y seguir animándole; de esta forma aumentaré el rendimiento medio del equipo, de la familia.

Es por esto que cuando hay dos hermanos, y uno se esfuerza y otro no, con independencia de las notas que saque hay que reforzar y valorar el esfuerzo, no como hacen los padres de Natalia, en la parte II, las notas, premiarlo y luego a parte reforzar y premiar los resultados. Es decir que a la hora de premiar o castigar las notas no tenemos que tener sólo en cuenta la variable de la nota que sacan, sino la que sacan y el esfuerzo que han hecho para obtenerla.

Pirámide de la conducta: interpretación de lo que veo

La personalidad de una persona determina su actitud y sus valores, y estos sus comportamientos (flechas azules). De las personas, solo vemos una pequeña parte de lo que son, vemos su comportamiento y su conducta. A partir de la conducta de las personas, inferimos sobre lo que son, sus creencias, sus valores, etc.



Hay que tener cuidado con inferir lo que son los adolescentes según lo que observamos, ya que se puede producir el llamado efecto Pygmalion. El efecto Pygmalion consiste en que si encasillamos a una persona en un rol, la trataremos según el rol que le hemos adjudicado, y al final conseguiremos que se comporte de esa manera.

Este efecto lo vi demostrado empíricamente con un grupo de personas en el Instituto de Empresa, a las que les dieron unas gorras, cada una con un rol. Toda persona veía los roles de los demás, salvo el suyo. Todos debían de interactuar con los demás según el rol que veían en las gorras de los demás. Al final el comportamiento de cada persona se adecuó a lo que llevaban en la gorra (que desconocían hasta el final) y además todos fueron capaces de adivinar el rol que se les había puesto.

Cuando nos dirigimos a personas tenemos que motivarlas (entendiendo por motivación que haga las cosas y las haga bien). No tenemos que juzgar las motivaciones de las personas, pero tengo que conocerlas para motivarlas

Nos tenemos que dirigir a los valores de la persona y a sus creencias, pero actuamos a través de la conducta. Según las flechas rojas, cambiando la conducta se pueden cambiar las actitudes y los hábitos y así la personalidad. Esto es por ejemplo lo que hacen los psicólogos cuando te dicen que salgas y hagas una vida normal cuando estás deprimido.

Si queremos cambiar los hábitos y actitudes de alguien, tengo que cambiar sus experiencias, dándole experiencias positivas sobre lo que nos interesa, para de esta forma actuar sobre los hábitos y actitudes.

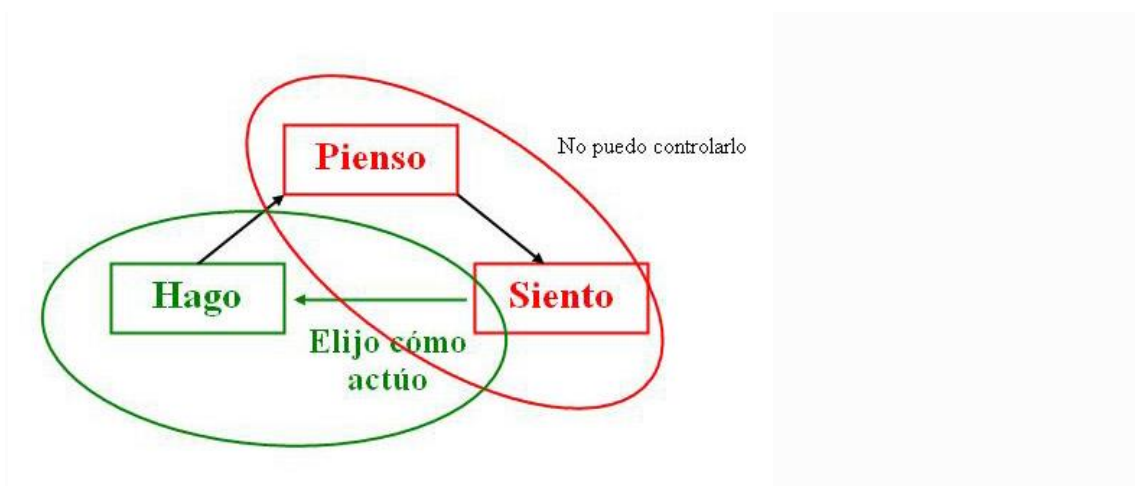
Según lo que acabo de exponer, nuestra conducta estaría determinada por nuestra personalidad que determina nuestros valores y estos nuestra conducta, luego no tendríamos posibilidad de cambiar nuestra conducta durante un conflicto, y por lo tanto no podríamos solucionar ningún conflicto.

La realidad no es tan negativa, ya que de lo que pienso a lo que hago hay un momento donde puedo elegir. No podemos elegir (o modificar) lo que pensamos. Lo que pensamos sobre una situación depende de nuestra personalidad y de nuestros valores, y por lo tanto no lo podemos controlar ya que es algo intrínseco a mí.

Tampoco podemos elegir (o modificar) lo que sentimos, aunque muchos se empeñen en intentar cambiar sus sentimientos. No es posible cambiarlos, ya que lo que sentimos es una

consecuencia directa de lo que pensamos y es un acto inconsciente. Podemos intentar conscientemente sentir otra cosa, pero es autoengañarnos, ya que nuestro inconsciente estará pensando otra cosa. Se puede alegar que de esta forma podemos influir al subconsciente, no lo niego, pero creo que eso nos crea una dicotomía que nos afectará a nuestro estado de ánimo.

Es más fácil influir sobre la conducta, ya que siempre podemos elegir lo que hago.



Es decir, que siempre podemos elegir cómo nos comportamos con los demás, independientemente de las circunstancias. Ser consciente de esto nos permite tomar el toro por los cuernos y poder influir en las relaciones con los demás.

Eligiendo cambiar nuestra conducta podremos cambiar lo que el otro piensa sobre nosotros y también cambiar lo que nosotros sobre la situación de conflicto. Volviendo al ejemplo de una persona deprimida, el psicólogo al recomendarle hacer una vida normal, lo que hace es cambiar su comportamiento. Con el tiempo, como se comporta de una forma normal su forma de pensar irá cambiando y con ella sus sentimientos.

Padres, podéis decidir vuestra conducta, cómo abordáis los problemas tomando distancia de cualquier situación y de esta forma conseguiréis que el adolescente os vea de otra forma y actúe de otra forma. Recordad siempre los objetivos de la adolescencia.

Otro ejemplo donde se ve que el comportamiento afecta al pensamiento lo podemos ver en el dicho “vive como piensas o pensarás como vives”. Si vives de una forma, al final te terminas creyendo que eres así y actuarás de forma inconsciente de esa forma.

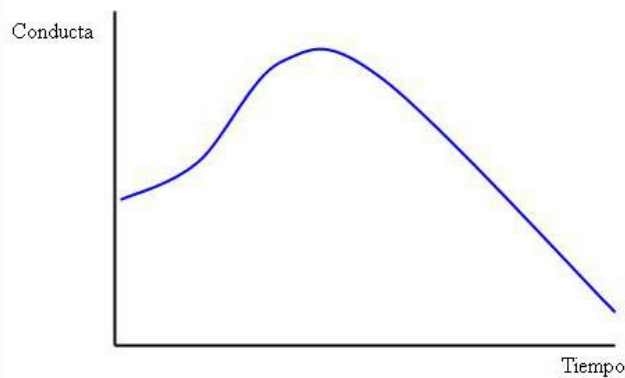
El elegir en cada momento es fácil de decir, pero complicado de hacer, ya que los nervios, los sentimientos, las prisas, siempre juegan en contra nuestra. Si queréis profundizar en el tema de la elección, os recomiendo un libro llamado Conversaciones Cruciales de la editorial Empresa Activa.

Extinción de la conducta

Una conducta no se extingue inmediatamente por ponerle unos beneficios o unos castigos, sino que lleva tiempo. Esto es por lo que el típico castigo de 1 día o 1 semana sin teléfono o sin videojuegos o redes sociales no funciona.

Es más efectivo un castigo constante en el tiempo (unas horas sin ellos todos los días) o mejor aún un premio si hace las cosas bien.

Aunque pueda parecer paradójico, antes de que la conducta empiece a extinguirse esta aumenta, porque es el recurso que tiene la persona para protegerse en esas situaciones. Por este motivo hay que ser persistentes, para que así la conducta desaparezca.



Conclusiones de las leyes de la conducta

Entendiendo la ley de la conducta podemos entender que lo primero que **tenemos que tener en casa son unas reglas claras**. Las reglas deben ser claras y no cambiar según nuestro estado de ánimo o las circunstancias. Los adolescentes deben entender por qué las ponemos y por qué nos importan que se cumplan y si somos de castigos que entiendan la distinta severidad de castigos que deberá ir relacionada con la importancia de las reglas.

Puede haber reglas que podamos dejar a decidir según las circunstancias, como podría ser la hora de llegada. A lo mejor un día dejamos que venga más tarde porque es un cumpleaños, porque vuelve acompañado o incluso porque le trae el padre de un amigo.

Pero otras como podría ser la falta de respeto o la falta de honestidad pueden ser siempre ser inflexibles.

Yo no soy quién para decir qué reglas son mejores o peores, ni cuáles funcionan en cada casa, pues esto depende del carácter del adolescente, el carácter de los padres, los valores de ambos, la educación de los padres, las circunstancias, etc.

Pero sí soy quién para decir que hay que tenerlas y éstas deben ser claras.

Como vimos en la ley de la conducta funcionan mejor los premios que los castigos y tened en cuenta que los adolescentes se hacen resistentes a los castigos. Es por ello que en vez de castigar y no hablar las cosas, es mejor dialogar y buscar compromisos. Podemos evitar a lo mejor un castigo si nuestro hijo se compromete a hacer algo que normalmente le cuesta mucho ¿Qué preferirá él un castigo o hacer alguna cosa? ¿Qué forma de actuar según la ley de la conducta es más efectiva y más constructiva?.

Cuando nuestros hijos hacen algo es porque obtienen algún tipo de beneficio de ello. Examinemos qué beneficio les aporta y si lo podemos sustituir por uno superior conseguiremos eliminar esa conducta.

En vez de castigos por exceso de uso de videojuegos o redes sociales, funciona mejor tener unas reglas y unos tiempos de uso. La programación de la tarde del adolescente no solo ayudará a estos a planificarse y tener las cosas claras, sino también a los estudios.

Muchos padres se desesperan porque sus hijos están continuamente retándoles con los mismos temas, pero la culpa no es del adolescente, es de los padres, porque no son consistentes con los premios, castigos y reglas. Unas veces ceden y otras no, así que el adolescente aprende que cuanto más insista más probabilidad tiene de obtener lo que quiere. Y mientras el beneficio que le aporta lo que quiere supere al coste de la discusión (que para nosotros es grande pero para él no tanto), lo seguirá haciendo.

Padres, con los adolescentes hay que tener reglas del juego claras que no se cambian y éstas deben de llevar definidos los premios y castigos que deriven de su cumplimiento o incumplimiento. Tened claro que es mejor los premios que los castigos.

Referencias

<https://www.luisarimany.com/gestion-del-conflicto/#:~:text=El%20comportamiento%20de%20un%20ser,conducta%20disminuir%C3%A1%20poco%20a%20poco.>

Padres y adolescentes: Depresión y suicidio

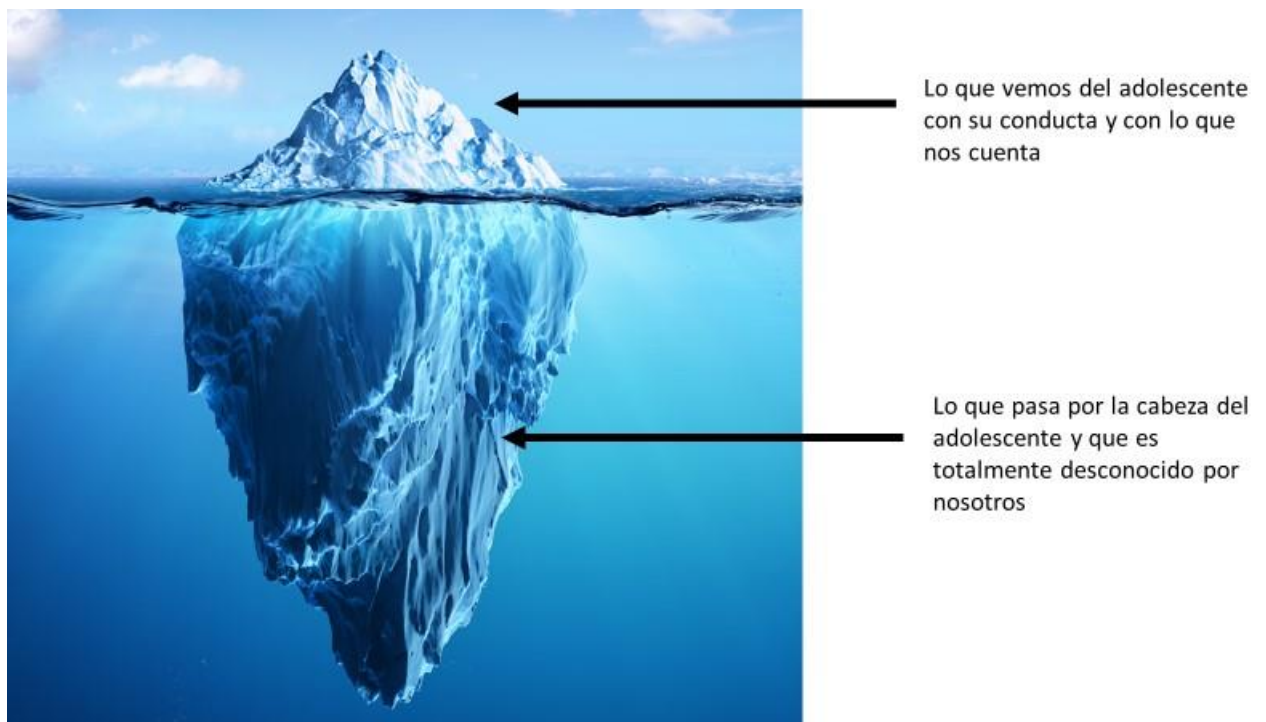
Para algunas secciones del libro alguien podría argumentar que no estoy cualificado para hablar de ellas por no ser psicólogo a lo que le respondería que al igual que periodistas y divulgadores no son expertos en la materia, se documentan y escriben sobre ella y probablemente en un lenguaje más cercano al lector y con un punto de vista más abierto.

Sobre la depresión sí me siento altamente cualificado, pues he pasado, muy profunda y compleja. Durante el tiempo de depresión fui al psicólogo, al psiquiatra, a grupos de ayuda, leí mucho, etc.

Se considera que entre el 5% y el 10% de los adolescentes podrían recibir un diagnóstico de depresión, cuya expresión más grave puede ser el suicidio. Ante la duda, lo mejor es siempre consultar con un experto.

Es decir que la depresión no es un problema infrecuente, uno de cada diez adolescentes van a ser diagnosticados por la misma, sin embargo de todos los puntos de esta parte es lo más importante, pues puede traer la peor consecuencia que es el suicidio. Es decir, tomaros bien en serio este capítulo.

Lo primero que tenemos que tener claro como padres, que como vimos en la ley de la conducta, de las personas sólo conocemos la conducta que vemos, es como un iceberg donde todo lo que pasa por su mente queda oculto para nosotros (no sólo para adolescentes, también para adultos).



Podemos conocer algo más a la persona a través de lo que dice y de sus opiniones. Pero aquí viene el primer problema con el adolescente, que no nos comunicamos con él, por lo que no tenemos ni idea de lo que pasa por su cabeza y sólo lo juzgamos por su conducta, la cual muchas veces no entendemos.

Cuando nos hablan nos cuentan lo que quiere y puede que lo que nos diga sea cierto o no. En caso de un deprimido puede dar una imagen de que todo va bien como hacía yo y sin embargo sentirse totalmente miserable.

El otro problema que tiene el adolescente respecto a la depresión es que está en pleno cambio, con las hormonas revolucionadas, tiene cambios de humor constantes, se encierra en su habitación y no sabemos qué pasa ahí. Una depresión puede pasar fácilmente desapercibida.

Es decir, que es difícil detectar la depresión y por eso gran parte de los suicidios pillan a sus padres de sorpresa porque no habían visto nada.

Con esto no quiero alarmaros, luego daré unas señales de depresión, pero quiero deciros que el problema es serio y puede en muchos casos pasar indetectado.

La depresión no la entiende la gente, no sabe gestionarla, sólo psicólogos y psiquiatras entienden un poco lo que pasa por un deprimido. No la intentéis entender, yo tengo 46 años y no he logrado que nadie, nadie la entienda, ni que entienda las ganas de morirme. Una persona normal no la entiende porque lo ve desde un paradigma de una persona normal, pero un deprimido tiene totalmente distorsionado la forma en que ve el mundo.

Bueno no he sido correcto, nadie normal me ha entendido, ni mi novia, ni mis padres, ni mis amigos. Los únicos que me entendían son otras personas de los grupos de apoyo que estaban o habían pasado por lo mismo.

Padres no tratéis de racionalizar las cosas con vuestro hijo, no tratéis de que el adolescente vea las cosas buenas de la vida, porque no lo va a ver. Como veremos más adelante, en vez de ayudar, causa sufrimiento.

Padres, la depresión no se entiende, no trates de entenderla. Ante la más mínima duda consultad con un especialista

Lo siguiente que tenemos que entender es que es una enfermedad y como tal ha de tratarse. Igual que con alguien que ha tenido un infarto se cuida la medicación, el ejercicio, se le monitoriza, etc, con un deprimido igual.

Padres, la depresión es una enfermedad.

Adolescentes, veis la vida que es oscura y negra, sufrís, estáis tristes, tenéis ansiedad. Pero el mundo no os provoca esos sentimientos, es vuestra mente que está enferma. Si tenéis estos síntomas habladlos con un adulto.

Hay dos tipos de depresiones, cuando la gente piensa que la depresión es sólo de un tipo. Y cada una se trata de forma diferente. La mejor forma de explicártelo es haciendo la analogía del cerebro con un ordenador. El ordenador tiene componentes físicos (el cerebro y su química cerebral) y el software (la mente). Cuando un ordenador se rompe se le lleva al técnico (psiquiatra) y si el software va mal se reinstala los programas o se mete un antivirus (psicólogo).

Es decir que el psiquiatra se encarga mediante medicamentos de arreglar la química cerebral para que vuelva a su estado natural. Estas depresiones pueden ser causadas por algo o ser espontáneas sin causa alguna, como pueden ser algún tipo de infartos, pues son una enfermedad genética que se da la cara o no según factores ambientales y psicológicos.

Por su parte el psicólogo trata que integremos los problemas y nos da herramientas para afrontar mejor los mismos. Éstos tratan las depresiones porque que tienen que ver porque no estamos afrontando bien las cosas o no estamos mirando la vida con la óptica adecuada.

Según el caso y tipo de depresión se va al psicólogo, al psiquiatra o a los dos.

La depresión es como si te montas en una plataforma que va descendiendo a un pozo. Lo hace tan lentamente que no te das cuenta que se hundiéndose, hasta que llega un momento que ves la luz a lo lejos y ves sobre todo oscuridad. En esa oscuridad hay tristeza, sufrimiento, apatía, anhedonia y muchos otros sentimientos negativos.

Pero cuando el que ha caído en el pozo se da cuenta de que la luz está lejos y que está sufriendo mucho, ya es tarde, la depresión ya está avanzada y hay que tratarla inmediatamente para que no pueda evolucionar hacia un suicidio.

Adolescentes si pensáis que podéis estar deprimidos o estáis demasiado tristes durante una temporada o estáis sufriendo mucho , haya causa o no para esos sentimientos, pedid ayuda. Porque del pozo sólo se sale con ayuda. Y las consecuencias son tan graves como el suicidio, que además en el fondo no tiene sentido, porque está provocado por una enfermedad de la mente curable.

Cuando no se pide ayuda, el tratamiento que te dan no es el adecuado, fumas marihuana, te emborrachas, te encierras en las redes, te encierras en Netflix, etc. Si no se trata es plataforma sigue bajando inexorablemente hasta que se deja de ver la luz y lo único que se ve es oscuridad. Es decir que no se ve nada, la vida está vacía de ningún elemento placentero y te da igual vivirla o no vivirla.

El siguiente paso es que entra agua en ese pozo de oscuridad y te va ahogando, sólo tienes sentimientos negativos como tristeza, sufrimiento, apatía, anhedonia, etc. Teniendo en cuenta que has dejado de ver la luz, has dejado de que te importe vivir o no la vida, y aquí entramos en terrenos muy peligrosos.

Es decir que en el pozo ahogándote, hasta que un día te surge de forma espontánea un pensamiento de que si te mueres tu sufrimiento termina (no es un pensamiento racional, es un pensamiento de la enfermedad que surge de la nada). Entonces lo racionalizas, no hay nada positivo en tu vida (estás en un pozo negro y vacío, no sientes placer, no te apetece hacer nada) y por otro lado hay sufrimiento que quieres que acabe porque no puedes con ello. Entonces piensas que lo mismo lo del suicidio no es tan mala idea y te ocurre algo curioso, pensar en suicidarte en vez de darte miedo como te daba antes te alivia del dolor y del sufrimiento.

Las siguientes semanas siguen apareciendo espontáneamente las ideas de suicidio a lo largo del día, hasta que un día eres tú el que por las noches evocas conscientemente ese pensamiento para tener un rato de paz antes de irte a dormir.

Esto va en aumento hasta que la idea de suicidio es una idea constante a lo largo del día. Para entonces ya has buscado cómo hacerlo, ya has fantaseado que ocurría si lo haces, ya hasta has pensado un momento adecuado y has pensado qué mensaje dejarías a tus padres y como. Hasta que un día por fin termina el sufrimiento, te suicidas.

Este más o menos es el proceso que yo seguí sin llegar a intento de suicidio. Pero hablaba de él y no había nada que me agarrase a la vida, ningún argumento, ninguna persona podía decirme nada que me hiciera pensar que la vida merecía la pena (y eso que tengo dos hijos), sólo quería terminar mi sufrimiento. Pero como soy una persona muy racional y tengo mucha resistencia al sufrimiento, lo que hizo que no me suicidara es ser consciente de que estaba enfermo y veía por tanto la vida y mi situación distorsionadas por culpa la enfermedad. La decisión de posponerlo a tomar la decisión del suicidio a que estuviera sano, fue lo único que me mantuvo con vida, ningún comentario alentador de nadie me hizo sentir ni una gotita de interés por vivir. Cuando empecé a estar mejor, igual que vinieron esas ideas de suicidio, se fueron.

Adolescentes si pensáis en suicidaros asumid que estáis simplemente enfermos de la mente y que el sufrimiento con medicación y psicoterapia terminará. No toméis la decisión hasta que veáis estáis mejor.

Adolescentes, decídselo a vuestros padres y haced que os escuchen pidiendo hora con un especialista, ellos no os van a entender, pero el especialista sí.

Padres, si vuestro hijo habla de suicidio, dejar de existir, quitarse de en medio... tomadlo muy en cuenta, no es una forma de atención, puede ser mucho más serio de lo que os pensáis.

Adolescentes, cuando estamos muy deprimidos y en especial si ya pensamos en suicidios, nada nos ata a la vida, nada nos da placer, sin embargo, muchas cosas nos dan dolor y sufrimiento.

Padres, ante cualquier síntoma que veremos luego, lo mejor es llevar al adolescente al médico para que si estima oportuno le lleve a un psicólogo (si es por la seguridad social tardan hasta 6 meses en darte cita) o a un psiquiatra. Entre la medicación del psiquiatra si es necesaria y la guía del psicólogo, el adolescente con gran probabilidad pronto se recuperará.

¿Y esto volverá a pasar?. Si las causas son ambientales y el adolescente consigue suficiente madurez y recursos para afrontarlas, no debería de por qué. Sin embargo, si el problema es físico, biológico, el adolescente será más vulnerable a tener recaídas. Para evitarlas el psiquiatra le puede prescribir un estabilizador del ánimo y el psicólogo le puede dotar de recursos para que los componentes ambientales no le desencadenen una nueva depresión y por tanto podrá tener una vida normal.

Causas

Se desconoce la causa exacta de la depresión, pero puede haber varios problemas implicados. Estos incluyen los siguientes:

- **Neuroquímica cerebral.** Los neurotransmisores son sustancias químicas que se encuentran naturalmente en el cerebro y que transmiten señales a otras partes del cerebro y del cuerpo. Cuando estas sustancias químicas son anormales o se ven alteradas, la función de los receptores y sistemas nerviosos cambia, lo que genera depresión.

- **Hormonas.** Es posible que los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo influyan en causar o desencadenar la depresión. Los adolescentes están en pleno cambio hormonal.
- **Rasgos hereditarios.** La depresión es más común en las personas que tienen parientes consanguíneos (como uno de los padres o de los abuelos) con este trastorno.
- **Trauma de la primera infancia.** Los eventos traumáticos durante la infancia, como el abuso físico o emocional o la pérdida de uno de los padres, pueden causar cambios en el cerebro que aumentan el riesgo de presentar depresión.
- Patrones aprendidos de pensamiento negativo. La depresión en los adolescentes puede estar asociada a aprender a sentirse inútil, contrario a aprender a sentirse capaz de encontrar soluciones para los desafíos de la vida.

La depresión tiene una causalidad multifactorial, empezando por componentes genéticos o familiares que derivan en una mayor predisposición. “Si alguno de sus familiares de primer grado (padres o hermanos) la han padecido, el riesgo se multiplica por 15. Es importante destacar que no siempre aparecen eventos vitales estresantes, algunos niños tienen una gran vulnerabilidad y pueden desarrollar depresión sin que medie ningún factor ambiental significativ..

Pese a ello, los factores ambientales pueden sin duda precipitar la aparición de síntomas depresivos. desencadenar por crisis familiares, la pobreza, la infravivienda, el acoso escolar o porque el adolescente tiene poco apoyo social o poca comunicación con la familia. Los factores biológicos, como una enfermedad crónica u otra patología psiquiátrica, también pueden estar implicados

Síntomas

Esta parte puede parecer sólo para los padres, pero también es para vosotros, pues hemos quedado que os autocontroláis y vosotros sois los únicos que sabéis qué pasa por vuestra cabeza.

Los que mejor saben cómo se sienten y qué piensan sois vosotros, al mínima duda pedid ayuda a vuestros padres. No os pasa nada, sólo estáis enfermos y como con cualquier otra enfermedad sólo hay que ponerle cura

Los signos y síntomas de depresión en los adolescentes incluyen un cambio en la actitud y el comportamiento previos del adolescente que pueden provocar angustia y dificultades importantes en la escuela o el hogar, en actividades sociales o en otros aspectos de la vida.

Los síntomas de depresión pueden variar en su gravedad, pero los cambios en las emociones y el comportamiento del adolescente pueden incluir los siguientes ejemplos.

Cambios emocionales

- Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente
- Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores
- Sentimientos de desesperanza o vacío
- Estado de ánimo irritable o molesto
- Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas
- Autoestima baja
- Sentimientos de falta de valoración de sí mismo o culpa

- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio
- Cambios en el comportamiento

Cambios en el comportamiento

- Cansancio y pérdida de energía.
- Insomnio o dormir demasiado.
- Cambios en el apetito: falta de apetito y pérdida de peso, o más antojos por ciertos alimentos y aumento de peso.
- Consumo de sustancias ilícitas o bebidas alcohólicas.
- Lentitud al razonar, hablar o realizar movimientos corporales.
- Quejas frecuentes de dolores de cuerpo o cabeza que no tienen explicación y que pueden incluir visitas frecuentes al personal de enfermería escolar.
- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes de la escuela.
- Menor atención a la higiene o al aspecto personales.
- Arrebatos de ira, comportamiento problemático o arriesgado, u otros comportamientos para llamar la atención.
- Autolesiones: por ejemplo, cortarse o quemarse.
- Armar un plan de suicidio o un intento de suicidio

Padres: ¿Y qué no deben hacer?

Cuando estás deprimido y lo compartes con la gente todo el mundo trata de animarte, trata de sacar el lado positivo de las cosas, te aconseja que hagas actividades como de porte, etc.

Es decir que intentan ayudarte mostrándote el lado positivo de las cosas, sin embargo, como no entienden la enfermedad, la persona deprimida ya no es capaz de ver el lado positivo, ni de sentirlo. Donde alguien ve una flor preciosa que brilla bajo el sol, el deprimido casi ni ve la flor, simplemente ve que hay algo gris que no le causa absolutamente ningún sentimiento positivo.

El deprimido no puede tener sentimientos positivos como el amor (de esto un pelín queda), placer por las cosas, disfrutar de las cosas, la vida para él es un pozo negro y vacío lleno de sufrimiento.

El que te intenten ayudar haciéndote que veas las cosas positivas o que hagas determinadas actividades, en vez de ayudar empeoran las cosas y es contraproducente. Actuar intentando animarle hace que además de sentir dolor y sufrimiento por la depresión, le recordamos que no es capaz de sentir placer y ver las positivas. Cuando le decimo que haga cosas como ejercicio se siente culpable de no hacerlo, pero de verdad, no lo hace no por vago, sino porque no puede. En adolescentes además hay que tener cuidado de que él no se culpabilice por la enfermedad.

Es conveniente rebajar las expectativas académicas y, por tanto, la presión, así como no someterle a tomar decisiones importantes hasta que la situación mejore.

Adolescente, si llevas un tiempo sintiéndote triste o sufriendo, pide ayuda a un adulto. Lo ideal es tus padres, pero si no a un profesor, un tío o alguien que te pueda

Padres: Suicidio

El suicidio es un tema mucho más serio del que os podéis imaginar. El suicidio está considerado como la segunda causa de muerte en adolescentes y jóvenes de entre 15 y 29 años. A veces es el primer signo de alarma de una depresión grave. De hecho, muchas tentativas no tenían diagnóstico previo y, algo inquietante, un porcentaje importante de casos que llegan a urgencias se pierden en el circuito asistencial; según Fernando González Serrano (Jefe del Servicio de niños y adolescentes de la Red de Salud Mental de Bizkaia), casi la mitad de esas familias no acuden después de un intento de suicidio al especialista cuando es obligado, ya que es fácil que se produzca un segundo intento durante los 10 días posteriores a una tentativa.

En cuanto a la prevención, González Serrano reconoce que los únicos indicadores disponibles son las tentativas anteriores y una ideación suicida. Por ello, enfatiza la necesidad de concienciar a las familias, debemos tomarlo en serio: Si se habla de esto, hay que darle la importancia que tiene, que es mucha, no es una tontería. Y una tentativa es un acto muy grave.

Según un estudio patrocinado por el Consejo General de Psicología de España, el 15,5% de la población española dice haber tenido ideas suicidas, pero ese porcentaje se eleva hasta un 25,7% entre los jóvenes de 18 a 25 años. Por debajo de esa edad, los datos también son preocupantes y apuntan de nuevo a un incremento.

Por cada suicidio consumado, hay otros 20 intentos, y entre el 30% y el 40% han tenido tentativas previas. El 90% de las personas que intentan suicidarse presentan algún tipo de trastorno psiquiátrico, como depresión o trastorno bipolar. En ocasiones la ideación suicida ha aparecido después de episodios de crisis de angustia y ansiedad que han derivado en un problema crónico

Con la pandemia del COVID tanto las depresiones como los intentos de suicidios han aumentado exponencialmente.

Según el artículo del País, en España desde 2006 los intentos de suicidio se han triplicado especialmente en niñas por sobredosis de medicamentos. El problema del suicidio de jóvenes es un problema que preocupa a la comunidad médica y empiezan a haber ensayos clínicos para reducirlos como el "Proyecto Survive".

8 de cada 10 intentos de suicidio habían sido verbalizados por el adolescente e ignorados por los padres (ocurre igual en adultos).

Padres, el problema es mucho más gordo de lo que pensáis. Ante cualquier indicio id al especialista, no minusvaloréis los comentarios de vuestros hijos sobre la vida y la muerte.

Padres: Otras enfermedades mentales

Los adolescentes no sufren sólo depresión como enfermedad mental, sino que hay otras tantas enfermedades que pueden tener que tenemos que vigilar para poder diagnosticar y tratar a nuestros hijos.

Trastorno de ansiedad generalizada

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan en exceso y de forma sistemática a causa de sus expectativas negativas, a menudo irracionales. Esto hace que

aparezcan síntomas físicos y cognitivos asociados como insomnio, irritabilidad, dolor de estómago, sudoración y tensión muscular.

Como la depresión, el trastorno de ansiedad generalizada es el doble de frecuente en mujeres. Es muy habitual que las personas con este problema sean diagnosticadas también de otros trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, especialmente la distimia.

Abuso y dependencia de sustancias

El consumo de sustancias psicoactivas, como el alcohol, el cannabis o la cocaína, se inicia comúnmente durante la adolescencia. Si bien muchos adolescentes realizan un consumo puntual o lo abandonan al cabo de un tiempo, en otros casos pueden desarrollarse trastornos por abuso o por dependencia de estas sustancias con alto riesgo de cronificación.

Trastornos disocial y negativista desafiante

El trastorno disocial es una variante de inicio temprano y de menor gravedad del trastorno antisocial de la personalidad. Los criterios del trastorno disocial incluyen la utilización de la violencia física y verbal contra personas u otros animales, el robo, la destrucción de la propiedad de otras personas o las violaciones graves de normas de los padres y del centro académico.

Un problema asociado es el trastorno negativista desafiante, que se diagnostica en niños y adolescentes que desobedecen a los adultos, tienen una tendencia marcada al enfado y acusan a otras personas de su mal comportamiento. Los criterios diagnósticos de estos trastornos de conducta han sido criticados por incluir juicios de valor de carácter ético.

Anorexia, bulimia y trastorno por atracón

La anorexia y la bulimia nerviosas son asociadas frecuentemente a la adolescencia y a la juventud, si bien pueden aparecer en cualquier momento de la vida. Factores de tipo psicosocial están contribuyendo en la actualidad a un adelanto de la edad media de inicio de estos trastornos de la conducta alimentaria en buena parte del mundo.

El trastorno por atracón es una alteración que se engloba en la misma categoría. Se caracteriza por la presencia de episodios de ingesta compulsiva similares a los que tiene lugar en la bulimia, aunque se asocia con la obesidad al no estar presentes conductas compensatorias como la inducción del vómito.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

El controvertido trastorno por déficit de atención con hiperactividad se diagnostica normalmente en la infancia. En más de la mitad de los casos los síntomas remiten en la adolescencia y la juventud, pero en el resto se mantienen durante la vida adulta. El TDAH implica un aumento en la probabilidad de desarrollar adicciones, depresión o trastornos de ansiedad.

Puesto que la popularización del diagnóstico de TDAH es relativamente reciente, es habitual encontrar alteraciones similares en personas adultas diagnosticadas de trastornos del control de los impulsos, así como otros problemas psicológicos relacionados con la impulsividad y la agitación psicofisiológica.

Fobia social

Las personas con el trastorno de ansiedad social, más conocido como fobia social, sienten un gran malestar en situaciones que comportan la interacción con otras personas. Esto puede

llegar a causar los síntomas físicos y cognitivos propios de las crisis de angustia, como taquicardia y dificultades para respirar. En muchos casos se debe a rechazo o acoso escolar.

Trastornos adaptativos y de estrés

Los trastornos adaptativos se diagnostican cuando la persona presenta síntomas ansiosos o depresivos de intensidad moderada como consecuencia de eventos vitales significativos. Estos problemas son más habituales en personas jóvenes, incluyendo los adolescentes, puesto que tienden a disponer de estrategias menos eficaces para afrontar el estrés.

Algo similar sucede con el trastorno por estrés agudo y con el trastorno por estrés postraumático. Mientras que la primera etiqueta se utiliza cuando los síntomas provocados por un acontecimiento traumático duran menos de un mes, el trastorno por estrés postraumático es una variante más grave y duradera que conlleva un alto riesgo de suicidio.

Bipolaridad

Esta es una enfermedad genética que afecta al 4,5% de la población según el UBIP (XXXX), sin embargo no se desarrolla más que en el 2% de la población y comienza a dar sus síntomas en la adolescencia. Se caracteriza por tener episodios de depresiones producidas por agentes ambientales o no, y por tener episodios de excesiva euforia y energía (manía).

Es decir que si vas al psiquiatra por la depresión de tu hijo y le has notado previamente épocas donde estaba más eufórico, más pletórico que su estado natural, coméntaselo.

No es una enfermedad grave, ya que se trata con estabilizadores que evitan tanto los episodios de manía como las depresiones.

Referencias

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2020/10/05/como-ayudar-adolescente-depresion-175097.html>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2020/10/05/como-ayudar-adolescente-depresion-175097.html>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2020/10/05/como-ayudar-adolescente-depresion-175097.html>

<https://elpais.com/opinion/2022-01-26/el-suicidio-entre-los-jovenes.html#:~:text=Seg%C3%BAun%20estudio%20patrocinado%20por,de%20nuevo%20a%20un%20incremento.>

<https://elpais.com/sociedad/2022-08-12/ocho-hospitales-ensayan-el-primer-plan-para-reducir-el-intento-de-suicidio-en-adolescentes-es-alarmante-el-pico-en-chicas.html>

<https://psicologiamente.com/clinica/trastornos-mentales-en-adolescencia>

Padres y Adolescentes: El Ikigai

Recordemos el primer objetivo de la adolescencia para los padres: tener al final de la misma un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta (donde incluíamos las notas).

Ahora bien, este objetivo habría que matizarlo, pues qué significa preparado para la vida adulta. Todos pensamos que pueda tener un buen trabajo, una buena pareja, hijos, que tenga herramientas para sortear. ¿Es eso lo que queremos?

Si eso es lo que queremos vamos mal, deberíamos querer que nuestro hijo sea feliz y a ser posible con independencia de las circunstancias que atraviere en su vida. Eso lo conseguiréis a través de la meditación.

Pero no voy a hablar aquí de meditación o crecimiento espiritual, sino de un concepto Japonés llamado Ikigai, que está relacionado con los estudios o carrera profesional que coja el adolescente y con sus talentos.

Ikigai es un concepto japonés que no tiene una traducción literal, pero puede definirse como «la razón de vivir» o «la razón de ser», lo que hace que la vida valga la pena ser vivida. Todo el mundo, de acuerdo con la cultura japonesa, tiene un ikigai.

Significa encontrar un propósito a nuestra vida, con el que hagamos dinero y con el que seamos felices.

Encontrarlo requiere de una búsqueda interior, profunda y a menudo prolongada. Esta búsqueda se considera de mucha importancia, ya que se cree que el descubrimiento del propio ikigai trae sentido de la vida, y a su vez un motivo de satisfacción con la vida. De ahí la importancia de la meditación.

Si los occidentales tuviéramos en cuenta la búsqueda del ikigai seríamos todos más felices, más longevos y más productivos. Pero al igual que lo que dije con la meditación, nuestros políticos son para echarles de comer a parte.

El conseguir el Ikigai supone realizarse a sí mismo, encontrar una razón a la vida, prosperar, superarse. Eso se consigue sólo con meditación, siendo proactivo y buscando el crecimiento personal.

A continuación, pondré el diagrama del Ikigai para luego explicarlo.



- **Pasión.** Cuando consigues hacer las siguientes lo que te gusta, lo que te motiva y lo que eres bueno, lo que llamaré luego talento, nos da pasión y nos hace vibrar en la vida, nos hace felices. Sin embargo, no tiene por qué darnos de comer. Es el caso de músicos y artistas, que muchos de hechos hacen lo que les gusta, los que les motiva, son buenos en ello, trabajar en ello les hace felices, sin embargo, esto no tiene por qué darles de comer.
- **Carrera de éxito.** Cuando alineamos lo que somos buenos y por lo que nos puede pagar eso da una carrera de éxito. Eso significa simplemente que eres bueno y te pueden pagar por ello, por lo que irás ascendiendo en la jerarquía profesional, pero eso no tiene que ver con la felicidad, ni con la pasión. En función de este punto es cómo está montado el sistema educativo y laboral occidental, para que ganes dinero, para que ganes más dinero si eres bueno y asciendes, pero nada tiene que ver con la felicidad. En España como encima la gente no es buena en sus profesiones y es mediocre, se quedan estancados en sus puestos de trabajo, resignados a la vida y siendo infelices.
- **Misión.** Cuando se une lo que a ti te gusta y lo que el mundo necesita aparece la misión. Ya no te mueve la pasión como vimos antes, lo que te mueve es el mejorar el mundo, hacer que las cosas cambien, buscar el bien para todos. Es lo que mueve a los religiosos, a algunas personas de partidos políticos. Esto no tiene por qué dar dinero, y si bien es muy enriquecedor, al faltar la parte económica y la parte de pasión, no da la felicidad.
- **Vocación.** Cuando se une lo que el mundo necesita y por lo que te pueden pagar aparece la vocación. Haces lo que el mundo necesita y te pagan por ello, pero no haces lo que a ti te gusta, lo haces porque te mueve algo más allá. Éste podría ser el caso de personas en ONGs que estén bien pagadas y hacen lo que tienen que hacer por ayudar al mundo.

Si consigues alinear Pasión, Carrera de éxito, Misión y Vocación, entonces alcanzas el Ikigai. Que no es otra cosa que intentar alinear los cuatro elementos que acabamos de ver:

- Lo que a ti te gusta
- Lo que eres bueno
- Por lo que te pueden pagar
- Lo que el mundo necesita

Cuando consigues el ikigai no sólo eres feliz, no sólo tienes propósito, no sólo tienes una misión en la vida, no sólo ganas dinero, es mucho más. Eres un ser completo en todos los áreas y tendrás una vida económica y emocional muy por encima de tu entorno.

No es un concepto espiritual, es un concepto práctico de alinear las motivaciones de una persona. Al alinearse todas las motivaciones se consigue propósito en la vida, se tiene más energías, se es resiliente, se crece personalmente, se llega más lejos, dejan de haber problemas y éstos se convierten en obstáculos, etc.

Es decir, se consigue una vida plena y feliz.

En la segunda parte tenemos el caso de José (los estudios y la presión de los padres), que tiene un talento natural para dibujar y el diseño gráfico. No sólo dibujaba bien, sino que sabía usar los principales programas de diseño gráfico, sin embargo sus padres querían que fuera a la universidad. José es un claro ejemplo de una persona que podría conseguir el Ikigai si es bien guiado, pues tiene talento (es bueno), le gusta, le pueden pagar por ello y si es bueno bastante, y el mundo necesita de diseñadores gráficos para todo tema de publicidad, webs, videojuegos, aplicaciones móviles, etc. ¿No están destruyendo la felicidad de José por emperrarse en que vaya a una universidad donde será una persona mediocre?

Vayamos a los talentos, esas cosas que nuestro hijo hace muy bien porque les gusta antes. El sistema occidental y en especial el español sólo se centra en la memoria y si acaso en la inteligencia. Medimos a los adolescentes por una nota, cuando sus softskills (hablaremos de ellas en la siguiente sección) y sus talentos van a ser mucho más importantes tanto para su desarrollo profesional como para su felicidad.

Tener talento va más allá, de saber pintar, cantar, escribir. El instituto Gallup realizó una encuesta demostrando que tenemos algunos de los 34 talentos que refleja su tabla. Iniciar, analizar, organizar, liderar, comunicar, competir, tener prudencia, empatizar, armonizar, focalizar, reparar, sentir, y tener estrategia entre muchos otros.

DOMINIO DE PENSAMIENTO ESTRATÉGICO Analítico > Contexto > Futurista > Idear > Coleccionador > Intelección > Aprendedor > Estratégico >	DOMINIO DE FORMACIÓN DE RELACIONES Adaptabilidad > Conexión > Desarrollador > Empatía > Armonía > Inclusión > Individualización > Positivo > Afinidad >
DOMINIO DE INFLUENCIA Activador > Mando > Comunicación > Competitivo > Maximizador > Auto-confianza > Significación > Sociable >	DOMINIO DE EJECUCIÓN Logrador > Coordinador > Creencia > Consistente > Deliberativo > Disciplina > Enfoque > Responsabilidad > Restaurador >

¿Pero sabéis que es lo que me parece verdaderamente increíble? Que si queremos desarrollar algún talento que no poseemos sólo tenemos que practicar mucho, esforzarnos y verlo como un reto. De esta manera, conseguiremos nuevos talentos que desconocíamos y que creíamos que jamás podríamos tener.

Bueno, pues yo voy a abrir todavía más el enfoque a lo que hace el instituto Gallup. Por talento entiendo todo aquello que se nos da bien, sea lo que sea. Es decir que cuando hable de talentos no estaré hablando de lo que tú tienes en la cabeza de tocar bien la música, ser bueno en matemáticas, pintar bien, etc, estaré hablando de todo aquello que se le da bien al adolescente (por tonto que parezca) y que realmente le guste.

Una vez detectado un talento, si además le gusta al adolescente, entonces es una pasión y hay que fomentarla. Ya habrá tiempo de ver cómo podemos hacer que eso sea para que pueda vivir de eso, pero como mínimo el adolescente se merece un cierto apoyo en desarrollar sus talentos y un cierto reconocimiento. Si no reconocemos lo que él sabe que se le da bien, ¿qué mensaje le estamos mandando?. No me atrevo a contestar, pero uno malo seguro.

¿Cuántos Mozart, van Gogh, Davinci, mueren en la adolescencia?

Pero te he hablado desde tu prisma de ver las cosas para que lo entiendas, ¿cuántas personas un talento (el que sea, por tonto que sea), quedan apagados en la adolescencia?. Muchos, muchos y muchos.

Es más, nosotros probablemente no conozcamos los talentos de nuestros hijos y nuestros hijos no se den cuenta de sus talentos, bien porque los tengan innatos o porque les parezca una tontería.

De mis hijos yo he detectado la inteligencia de mi hijo Javier y el talento que más me ha sorprendido es que mi hija Lucía no sólo es madura para su edad, sino tiene la capacidad de ver las situaciones entre personas con una perspectiva que muchos adultos no tienen. Quiere de momento estudiar psicología, y estoy encantado, porque quiere estudiar algo relacionado con su talento, algo que le gusta va a estar alineado con lo que le vayan a pagar por ello.

En mi caso no había escrito ningún libro hasta los 43 años, y ya llevo cuatro. Ese talento natural que tenía quedó indetectado por mis padres y por mí hasta que una editorial me pidió hacer un libro sobre gestión del tiempo.

Adolescentes lo que os gusta hacer y lo que se os da bien debéis de hacer todo lo posible por que vuestros padres os ayuden a potenciarlo al menos como actividad extraescolar. Intentad ver cómo os podríais ganar la vida con algo relacionado a vuestro talento, porque si podéis hacerlo como en el caso de José, ese debería de ser el camino que deberíais tomar. Si vuestros padres no os hacen caso, hablad con un profesor o pedid ver a un profesional que os oriente.

Referencias

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ikigai>

<https://blogs.publico.es/strambotic/2019/06/ikigai/>

<https://www.gallup.com/cliftonstrengths/es/253718/34-temas-de-cliftonstrengths.aspx>

<https://almacrolectiva.org/talentos-en-los-adolescentes>

Padres y Adolescentes: La comunicación

En la adolescencia los niños dejan de comunicarse con sus padres y la comunicación de sus problemas, intereses, gustos, etc pasa a ser con sus amigos.

No somos amigos de nuestros hijos como pretendía el padre de Guillermo (parte II, primer día del cole las suertes), sino somos sus padres y por tanto tenemos que entender que ya no nos cuentan todo, pero esto es natural. Tenemos que entender que el tipo y forma de comunicación con ellos ha cambiado, no porque nuestros hijos sean así, sino porque es parte de la adolescencia.

En esta etapa como vimos, **el objetivo es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos para que podamos acompañarles en lo que ellos quieran y podamos ayudarles en situaciones complejas como veremos en la parte II historias de las situaciones.**

Acosándoles a preguntas y pretendiendo controlar todo lo que hacen nuestros hijos, lo único que conseguiremos es que ellos se revelen contra nosotros y se vayan cerrando cada vez más. Sin embargo, si aprendemos a comunicarnos bien con ellos podemos crear un clima de confianza y un clima donde ellos cuenten con nosotros para algunas cosas y que tengan la seguridad de que les ayudaremos ante cualquier problema.

La buena comunicación y el clima de confianza les da seguridad, y si se combina con independencia hará que el adolescente madure más rápidamente y con más cabeza, pues se siente seguro y arropado por sus padres a la vez que independiente para tomar decisiones.

Para que se cree ese clima de confianza debemos dejar al adolescente que se abra dentro de sus posibilidades y preguntarle lo que queremos siempre respetando que a lo mejor no quiere contar más. Los momentos de comunicación son momentos donde escucharemos mucho y hablaremos poco, tratando de no juzgar, recriminar al adolescente, pues si se siente juzgado y recriminado, la próxima vez no se abrirá. Ya tendremos otra ocasión de hablar de los temas, cuando el adolescente está contando algo, él es el protagonista y debe seguir siéndolo.

Cuando ellos hablan tienen que sentir que les escuchamos, que les comprendemos (aunque no lo hagamos) y que le apoyamos. Sólo intervendremos a ser posible en formato preguntas en vez de en formato reprimenda, cuando veamos situaciones que consideremos peligrosas.

Para mí lo más importante de esta etapa no es si mis hijos se comunican mucho o no conmigo, aunque tengo suerte y lo hacen bastante. Lo importante es que se sientan seguros y que pueden hablar de cualquier tema por peliagudo que sea, porque lo que a mí me interesa no es saber su día a día (que me encantaría me lo contasen con pelos y señales, pero no lo hacen), sino que cuando tengan un problema serio como los que veremos en la segunda parte, puedan acudir a mí sin miedo a enfados o castigos, sino con la esperanza de buscar una solución.

He dicho que mis hijos se comunican bien conmigo y esto es medio verdad, lo hacen cuando están conmigo. Cuando están con mi exmujer apenas hablan por teléfono. Pero he tenido que aprender a respetar su espacio y reprimir mis ganas de hablar con ellos, pues si les fuerzo solo conseguiré que se cierren más.

Si os fijáis los padres de Javier con los 100g de Marihuana, tras consultar a un especialista, decidieron no mostrar su enfado, frustración, miedo, etc, a su hijo, sino que optaron por ser comprensivos y sacar algo positivo de la situación que era que no volviera a tener problemas

con la policía y que dejase de ver a Pedro (Parte II, los 100 gr de Marihuana). Esto podría ser un buen ejemplo de cómo abordar una situación teniendo en cuenta la ley de la conducta.

Cuando estamos enfadados, nuestro cuerpo y nuestra mente se pone a la defensiva y a la ofensiva, dejamos de escuchar al otro y somos menos racionales, por eso las conversaciones en este tipo de estado son pobres, superficiales y normalmente se mezclan con otros temas. Es por esto, que a veces es mejor no tratar determinadas situaciones en caliente y dejar que los sentimientos se apaguen para tener una conversación más constructiva.

Cuando tenemos que afrontar un problema importante, tenemos que tener claro en la mente qué queremos sacar de ella, seamos los padres o seamos los adolescentes. Con un objetivo en la mente podremos obviar los detalles menos importantes y centrarnos en lo que realmente importa, que es sacar nuestro objetivo.

La comunicación en los problemas muy serios

Adolescentes

Adolescentes, cuando tengáis un problema muy serio que no sepáis resolver debéis acudir a un adulto para que os guíe y si es necesario para que os ayude. Lo ideal es que se lo contéis a vuestros padres, pero tengo claro que en una gran parte de casas esta opción es inviable porque no hay buena comunicación, vergüenza, miedo al castigo, etc. En esos casos habladlo con un profe del cole con el que os llevéis bien o con el tutor, él podrá guiaros y si estima oportuno involucrará él vuestros padres, él puede abrir la conversación sin que tenga perjuicio para vosotros.

Los amigos os pueden escuchar con los problemas, pero en los importantes, no podrán ayudaros y probablemente sus consejos tampoco serán los mejores del mundo porque no tienen la experiencia de un adulto de cómo afrontar problemas complejos.

El tener problemas que no cuentas como le pasó a Enrique con el Viejo de Discord (parte II, Discord y las redes sociales), sólo te puede llevar a estar mal, hasta el punto que puedes llegar a entrar en depresión e incluso querer suicidarte como le pasó a Enrique (parte II, el suicidio de Enrique). No contar las cosas a un adulto lo único que hace es agravar sus consecuencias de esa situación, prolongarlas innecesariamente, os sentís solos, vulnerables e incluso pueden llegar a producir daños psicológicos que acarrearáis durante toda la vida.

Si algo os preocupa hasta el punto de no os sentís bien y lleváis semanas con esa preocupación, no lo dudéis recurrid a un adulto, el podrá ver si es serio o no y os podrá orientar y guiar.

Guardarse las cosas hasta que estas desaparezcan por sí solos es malo, no sólo porque se sufre durante un tiempo innecesario, no sólo porque se puede enquistar y producir daños psicológicos, es malo porque os enseña que en la vida hay que ignorar los problemas y esperar a que se vayan.

Ya hemos dicho que sois adolescentes independientes, proactivos, bueno pues ahora os toca serlo y eso se hace pidiendo ayuda. Esto no es símbolo de debilidad, todo lo contrario, es símbolo de madurez y fortaleza.

Para que lo entendáis, vuestros padres en el trabajo, el jefe es el equivalente al padre, el buen empleado, cuando se encuentra un problema grave que no puede solucionar, siempre se lo dice al jefe, no porque él sea más listo, sino porque es lo que tiene que hacer y porque el jefe tiene más recursos disponibles para encontrar soluciones al problema.

Vuestros padres tienen más recursos disponibles que vosotros, por un lado, la experiencia que dan los años (ya lo dice el dicho: mas sabe el diablo por viejo que por diablo), por otro la madurez y por otro recursos de adultos como abogados, burafaxes, policía, que vosotros no tenéis y ni llegáis a pensar que vuestros padres los tengan disponibles.

Y si decidís no hacerme caso y no contárselo a nadie por lo menos contádselo a vuestro mejor amig@. Él probablemente no pueda daros solución, pero por lo menos no lo guardáis todo dentro. Cuando las cosas no se hablan, no se comunican, la mente es como una olla a presión, el problema crece y crece hasta que estalla. Al contárselo al menos a algún amigo, al menos liberáis parte de esa presión.

Mejores amig@s, si veis que el problema de vuestro amigo es muy grave comentádselo a vuestros padres o a un profesor sin decir el nombre de vuestro amig@, a ver qué recomendaciones os dan. Así podréis ser de gran ayuda a vuestro amig@ porque le podréis aportar soluciones de adulto.

La violación de Nacho a Ana (parte II, la violación por el novio), os podría parecer no tan grave debido al calentón del momento. Muchas chicas en situaciones similares o más leves, no lo cuentan, pero si no son correctamente tratadas correctamente por un psicólogo podrían condicionar de por vida a las relaciones que la chica tenga con los hombres. Por la parte de Nacho si no se actúa con él duramente, es muy probable que vuelva a reincidir y hacer daño a otras adolescentes, así como mantener ese tipo de conductas en su edad adulta.

El si os fijáis en la historia, Nacho no era consciente del grave daño que estaba haciendo a Ana, si eran novios, se querían y estaban desnudos, y ya sabemos que a veces las chicas dicen no queriendo decir sí (Cuidado NO es siempre NO). Él llevado por el momento y por su testosterona y el alcohol ignoró las órdenes de Ana y se dejó llevar. Eso hay que castigarlo desde la adolescencia, pues si no se crean adultos que no respetan a las mujeres y no aceptan un no por respuesta.

Adolescentes, ante cualquier problema grave, siempre comentádselo a un adulto. Aunque no penséis os puede ayudar os puede dar soluciones que no sois capaces ni de imaginar.

Padres

Cuando ocurren problemas serios a nuestros hijos, muchos padres se echan la mano a la cabeza y se preguntan que ¿cómo es posible que no nos lo haya contado?

Pues es normal, no tenéis una buena comunicación con vuestros hijos y no habéis propiciado un clima de confianza con ellos.

Debido a que les estáis martirizando continuamente con cosas, ellos se cierran en sí mismos y dejan de ver a los padres como un apoyo y les empiezan a ver como un enemigo.

Es por esto que me repetiré tantas veces sea necesario, tenemos que conseguir que nuestros hijos acudan a nosotros cuando necesiten ayuda, consejo y al menos, cuando tengan un problema grave.

Mirad la cantidad de discusiones que tenéis con vuestros hijos, y teniendo en cuenta los objetivos de la adolescencia que vimos, ¿son todas necesarias?, ¿podemos abordarlas de

forma distinta y más constructiva?, ¿necesitamos ayuda para aprender a comunicarnos con nuestro hijo?

Tened en cuenta que la comunicación y confianza de nuestros no se consigue de la noche a la mañana, es consecuencia en parte de cómo se ha tratado la niñez y cómo lo estamos haciendo ahora.

Si las relaciones están demasiado rotas, entonces os recomiendo que vayáis a un psicólogo de familia para que a los padres os ayude a tratar a los hijos y a los adolescentes a aceptar determinadas cosas.

Cuando nos enfrentamos a problemas realmente serios como la Marihuana de Javier (parte II, 100gr de María), el intento de suicidio de Enrique (parte II, el suicidio de Enrique), la violación de Ana (parte II, violación por el novio), el Bullying de José (parte II, José y el bullying); debemos ser inteligentes y no dejarnos llevar por la emoción de matar al adolescente. Lo que tenemos que hacer lo primero es tranquilizar al adolescente, decirle que no pasa nada, que se arreglará y conversar con él para sacar la mayor información posible. Una vez tenido el contexto del problema tenemos que mantener la mente focalizada en el problema y cómo hacemos que el problema no siga afectando a nuestro hijo.

Si no se requiere acción inmediata, lo mejor es apuntar las soluciones que se nos ocurren y volver a pensar sobre ellas al día siguiente, con la mente más calmada.

Es al día siguiente (o en unas horas), cuando todos tengamos todos el ánimo más calmado, es cuando hablaremos con el adolescente sobre su responsabilidad en el problema. Y será ahí donde le podamos de forma lo más calmada posible (el ya tiene suficiente con el problema) donde le indicaremos qué hizo mal, cómo debería haber actuado, qué hemos pensado hacer para solucionarlo y si fuera procedente explicarle el castigo que le pongamos.

Cuando nos cuentan una situación grave, de nada vale regañar o castigar al adolescente, él ya está sufriendo, y está suficientemente avergonzado y acojonado, que le entrarán las cosas que le digamos por un oído y le saldrán por otro.

Pero los padres nos empeñamos en hacerlo mal y empezamos por el final, el castigo y reprimenda y terminamos por el principio, comprender y tranquilizar al adolescente.

En el caso de esta historia, lo importante era lidiar con los 100g de Marihuana, con la violación de Ana, con el intento de suicidio Enrique, el Bullying de José, con el accidente de Pedro, etc. Luego ya podremos ver qué llevó a ello y cómo ha actuado nuestro hijo, y por tanto decidir qué hacer. Pero eso viene luego, lo primero es sacar información, consolar a nuestro hijo, hacer que se sienta arropado y enfocarnos en solucionar el problema.

Padres, cuando un hijo viene con un problema grave lo primero es sacar información, consolar a nuestro hijo, hacer que se sienta arropado y enfocarnos en solucionar el problema. En otro momento, con las emociones calmadas tocará hablar de la responsabilidad de nuestro hijo, la posible reprimenda y el posible castigo

Padres: Trato de los adolescentes a los adultos.

Los adolescentes tienden a no controlar sus respuestas a los adultos, son como botellas de Coca-Cola que cuando las agitas y las abres saltan por todos lados. Ellos están concentrados en lo que estén haciendo, jugando a videojuegos, Instagram, YouTube, oyendo música y cuando les hablamos tendemos a interrumpirles siempre.

A un adulto cuando se le interrumpe repetidamente cuando está concentrado, también tiene tendencia a contestar mal, pero se reprime y no lo hace. Aunque no nos demos cuenta, nosotros estamos constantemente interrumpiendo a nuestros hijos, que si recoge, que si me ayuda con algo, que ponte a estudiar, etc.

Es por esto por lo que debemos buscar fórmulas para interrumpirles menos veces, pero que el adolescente haga todo lo que queremos que haga. Es buscar el momento, como un cambio de actividad y si es necesario podemos fijar un momento del día en el que nos tienen que hacer caso.

Cuando el adolescente nos contesta mal, no lo hace de forma personal como se pensaba la abuela de Paula (es decir mi madre), lo hace porque no se aguanta así mismo y le estamos molestando.

En mi opinión ciertas respuestas hay que aceptarlas como parte de la adolescencia y no darles más importancia, porque si se las damos, cada respuesta será una discusión y nos alejará de tener una buena comunicación con el adolescente.

Cuando la respuesta del adolescente sea excesiva u ofensiva, ahí sí, no debemos permitirle, en el momento le paramos y luego cuando el niño esté calmado hablamos del tema con él y le explicamos que su comportamiento no ha sido adecuado.

No tiene sentido hablarlo en el momento en nos dé una respuesta demasiado subida de tono u ofensiva, porque el adolescente estará a la defensiva y no escuchará. En ese momento simplemente tenemos que pararle los pies, a ser posible de forma calmada y decirle que así no se habla a sus padres.

Pasado un rato, cuando el adolescente tenga un momento en el que pueda ser más receptivo, hablaremos con él. Le explicaremos que esa conducta es inaceptable y que no puede tratar así a sus padres y si corresponde, será el momento del castigo. Pero si viene castigo, vuelvo a lo que vimos antes de las reglas claras, una regla clara es tratar a los padres con respeto y si no lo hace toca castigo. Si somos sistemáticos con esto, los adolescentes tendrán mucho más cuidado a la hora de hablarlos.

Pero me gustaría hacer un comentario, los adolescentes dan malas respuestas y desaires por la propia adolescencia, creo que cierto nivel se debe de permitir para dejar al adolescente lo más tranquilo posible. Es cada uno, en su casa, el que pone a partir de qué límite es inaceptable y qué consecuencias tiene dar una mala contestación.

El adolescente no da respuestas por maldad, porque odie a sus padres, las da porque no se aguanta y no aguanta que le saquen de lo que está haciendo. Nosotros somos los adultos y tenemos más herramientas, tenemos que tener la suficiente madurez y gestión emocional para que sus contestaciones no nos afecten emocionalmente y poder responder con cabeza a la situación que tengamos delante.

No podemos hacer como la abuela de Paula (mi madre) de tomar los desaires, las no contestaciones, las contestaciones con desaire, etc, de forma personal, lo tenemos que tomar como parte de su desarrollo de su identidad. No podemos hacer que la actitud de nuestro adolescente gobierne nuestro estado de ánimo, ni nuestra propia actitud, nosotros somos los que elegimos si nos afecta y en qué medida. Si te pasa como a mi madre y piensas que tu hijo te odia, para y mírate el ombligo, a lo mejor estas siendo tú el que causas ese comportamiento y si realmente lo quieres cambiar no te limites a leer este libro, lee libros sobre adolescentes.

Padres, ante los desaires y malas contestaciones de los hijos tenemos que tener una buena gestión emocional y actuar siempre de la misma forma. Debemos establecer un límite a partir del cual no lo vamos a consentir y ser siempre consistentes de no consentirlo por la lev de la conducta.

Las llamadas de los padres divorciados

En la comunicación con nuestros hijos, los padres y madres divorciados tenemos una dificultad añadida, que es que en un periodo de tiempo, dependiendo del tipo de custodia, no estamos con nuestros hijos.

Como los queremos y nos gusta saber de ellos, intentamos llamarles, mandarles whatsapps, es decir tener una comunicación con ellos, como hacían los padres de Guillermo y de Marcos (parte II, primer día de cole en las suertes). Pero saber de ellos es lo que queremos nosotros, no siempre lo que ellos quieren y necesitan. Hay padres que tienen muy buena comunicación telefónica con sus hijos, sin embargo, otros no tanto y eso no tiene por qué ser un problema.

Pero a ellos por norma general no les gusta, no les apetece hablar, siempre están ocupados, etc. ¿Ante esta situación qué haces?, ¿les obligas mediante castigos a que hablen contigo?, ¿el castigo cómo afectará al objetivo de la comunicación de la adolescencia?. No tengo respuestas.

Lamentablemente no tengo respuesta a esto, yo es uno de los pocos puntos de mejora que estoy aún trabajando con mis hijos mientras escribo estas líneas. Lo que sí tengo sentimientos enfrentados, por un lado, quiero hablar con mis hijos y por otro entiendo que a ellos no les apetece. Si se les impongo a hacerlo, que es lo que me nace, no sé qué consecuencias tendrá en nuestra relación a corto plazo y tengo mis dudas de si a largo plazo cogerán manía a hablar conmigo por teléfono y de adultos no lo hagan. En la segunda edición del libro daré detalles de cómo evoluciona este único punto de mejora en mi familia.

Padres divorciados, queréis y necesitáis hablar con vuestros hijos adolescentes. Si a ellos no les apetece, pensad bien cómo actuar mirando el corto y el largo plazo.

Adolescentes: Autocontrolarse y ser proactivo.

Adolescentes tomad la responsabilidad de vuestras vidas

Adolescentes la responsabilidad de vuestras vidas es sólo vuestra y nada más que vuestra. Las decisiones que toméis especialmente en cuanto a estudios os marcarán el resto de vuestras vidas. ¿Cuántos adultos hay que se arrepienten de no haber estudiado de adolescentes e ido a la universidad o haber podido acceder por notas a la carrera que querían teniéndose que conformar con una carrera que les daba la nota?. Muchos, pero no pueden volver atrás en el tiempo para corregir vuestros errores, vosotros podéis evitar cometer los errores de esos adultos.

Aunque no me creáis, aunque vuestros padres no lo vean así, las decisiones que toméis sobre vuestra serán vuestras y solo vuestras y tendréis que acarrear con las consecuencias que traigan (buenas o malas). Sois los únicos responsables de lo que os ocurra en la vida y aunque no queráis tomar el control de las misma lo tenéis que hacer, pues las consecuencias las viviréis vosotros, no vuestros padres.

Me consta que estáis empezando a tomar el control de vuestras vidas, simplemente porque estáis leyendo este libro. Este libro no es para adolescentes que quieren estar donde están, es un libro para padres y adolescentes que quieran mejorar su comunicación y mejorar el proceso de la adolescencia. Es para adolescentes que quieran ponerse objetivos y metas y quieran llegar a ellos.

Los padres intentan controlaros porque quieren lo mejor para vosotros, pero al final si no queréis hacer algo lo no lo haréis o lo haréis con desgana y mal, y si queréis hacer algo por más que os vigilen encontraréis la forma de hacerlo. Lo ideal es que hagáis las cosas porque vosotros sabéis que es lo que debéis de hacer, estudiar, ayudar en casa y comportaros bien.

Cuanto antes padres e hijos asuman que la vida de los hijos es su responsabilidad y que tienen que asumirla, antes los hijos serán independientes, con cabeza y maduros.

Aún no sois suficientemente maduros para algunas decisiones y podéis tomar otras movidos por la adolescencia, ahí entran vuestros padres para guiaros. Aceptad su ayuda, su consejo, ya que tienen más experiencia, más madurez y más herramientas que vosotros.

Pero cada decisión que tomáis, en cualquier instante de vuestro día, es vuestra. Es cierto que estará condicionada por la educación que os han dado en el cole, en casa e influenciada por los amigos y vuestro entorno, pero la decisión al final es sólo vuestra.

Adolescentes cada decisión que tomáis es vuestra y nada más que vuestra. Y por tanto las consecuencias a corto y largo plazo de las mismas es también vuestra.

Y ser consciente de esto acarrea una gran responsabilidad pues vuestro futuro deja de depender de lo que os digan vuestros padres y pasa a depender de vosotros.

Adolescentes el futuro que vayáis a tener depende de las decisiones que vayáis tomando ahora

Es muy cómodo vivir al amparo de los padres y hacer lo que ellos dicen y discutir con ellos por un poco más de tiempo con los videojuegos o en las redes sociales. Pero no os engañéis con eso, pues vuestros padres también están engañados. Ellos aún os siguen tratando como niños y piensan y quieren pensar que les necesitáis mucho. Pero la responsabilidad de vuestra vida es vuestra y nada más que vuestra, sólo tenéis que aceptarla.

Esto tiene especial importancia en los estudios. La profesión a la que os dediquéis en un futuro depende de la universidad a la que vayáis, y por tanto de la nota media que saquéis en bachillerato. Es momento que os planteéis qué carrera queréis hacer y si no lo sabéis qué tipo de media queréis tener y entonces trabajar para conseguirla sin que os persigan vuestros padres.

Si aún no has entrado en bachillerato esto también te aplica a ti, pues esa media que quieras tener, debes de tenerla ahora, debes coger el hábito de estudio, debes empezar a asegurarte de que vas en la buena dirección.

La universidad a la que vayáis determinará el tipo de puestos a los que podéis acceder y por tanto los sueldos que recibiréis. Si no queréis ir a la universidad, también es válido, pero asumid que os expondréis a tener sueldos bajos y precarios.

Adolescentes, las notas que saquéis ahora determinarán vuestro futuro profesional, vuestro salario y por tanto vuestras vidas. Poned objetivos y metas ahora e intentadlos cumplir

Padres, cuanto antes que la responsabilidad de la vida del adolescente es de él mismo, antes cambiaréis el paradigma de la adolescencia y dejaréis de tratarle como a un niño. Más fácil os será centraros en el primer objetivo que tenemos para la adolescencia: un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta (dentro de esto entrarían las notas).

Cuanto antes lo entendáis antes haréis a vuestro hijo responsable de sus acciones y antes le daréis el espacio e independencia que necesita para desarrollarse y mejorará la comunicación con ellos.

Adolescentes si esto veis lejano con vuestros padres que os dejen ser independientes prestad atención al siguiente apartado sobre la proactividad.

Por supuesto que asumir una responsabilidad de nuestras propias vida no es fácil, requiere más esfuerzo, ver las cosas desde otro punto de vista más amplio, asumir los errores y aprender de los errores y de los aciertos.

Significa pedir ayuda cuando la necesitéis, es decir, contar con vuestros padres cuando no sepáis solucionar una situación.

Pero a su vez es gratificante, uno se siente independiente, se siente en control de su vida, mira las cosas con más perspectiva, es decir, de forma más madura y antes se aprende a tener la cabeza bien amueblada.

Esto es lo mismo que si a vuestros padres les hacen jefes, su perspectiva hacia el trabajo cambia totalmente, ya no tienen que hacer lo que le mandan, tiene que pensar qué mandar, controlarlo, tiene más responsabilidad y más riesgo de equivocarse, sin embargo tiene más libertad de acción, le pagan más y más satisfacción.

Pues eso, vosotros sois los jefes de vuestras vidas, y veréis la adolescencia con más perspectiva, con más madurez, pues dejaréis de ver el árbol (videojuegos, redes sociales) y empezareis a ver el bosque (que tenéis que acabar la adolescencia siendo adultos responsables, preparados para la vida que os espera y con unas notas adecuadas). Empezareis a entender a vuestros padres de por qué os trataban de determinada forma y veréis cómo ya no os andarán mandando cosas porque las haréis por vosotros mismos, la comunicación con ellos aumentará y el amor con ellos aumentará.

Tenéis que ser vosotros los que os autocontroléis en vez de tener padres controlándoos a vosotros. Y la forma de que consigáis esto es dialogando con vuestros padres, mostrándoles madurez, mostrándoles la determinación de hacer las cosas sin que os la manden y cumplir vuestra parte del trato. ¿Cómo os van a decir que estudiéis si os ponéis solos?, ¿cómo os van a decir que ordenéis el cuarto si lo ordenáis solos?, no pueden.

Adolescentes tenéis que ser vosotros los que os autocontroléis en vez de tener padres controlándoos a vosotros.

Si tenéis esto claro en la mente y actuáis en consecuencia, vuestros padres dejarán de perseguiros con los estudios, con el orden, con las horas de llegada, etc. Porque no lo necesitarán hacer, ya saben vosotros que vosotros os controláis por vosotros mismos.

En una empresa el empleado se encarga de ejecutar los trabajos a corto plazo, sin embargo el jefe tiene que controlar que esos resultados lleguen bien al largo plazo.

Pues con vosotros pasa lo mismo, tenéis que decidir qué queréis hacer de mayores, si estudiar o no, qué nota necesitáis para acceder a esa carrera y actuar en el día a día con ese objetivo presente. Si es una carrera que exige mucha nota tendréis que estudiar más y sacar muchas mejores notas que si queréis una carrera de menos nota.

Vosotros sois los únicos que sabéis cuánto tenéis que estudiar para sacar determinada nota. Lo mejor es que cojáis la rutina de hacerlo al llegar del cole como hablamos antes. Esa meta a largo plazo la tenéis que bajar a vuestra rutina diaria y estudiar el tiempo que necesitéis para llegar a las notas que queréis.

Unos adolescentes necesitarán unos minutos como le pasaba a mi hermano y otros para sacar notas incluso peores hasta 3-4 horas al día, como me pasaba a mí. Sí esto es cierto, mi hermano era mucho más listo que yo, y con oír las cosas en clase se quedaba con ellas. Sin embargo, yo tenía menos capacidades, pero debido a una enfermedad grave, me hice un niño hiperresponsable y estudiaba 3-4h al día aunque no hubiera exámenes (entre los 10-14 años).

Pero la vida recompensa el esfuerzo, yo ahora tengo capacidades similares a las tuyas (he entrenado el cerebro como el que entrena un músculo), pero sin embargo tengo más capacidad de trabajo, soy programador y el lo deja para el último momento, he adquirido capacidades que valoran las empresas que me han hecho ser 14 años Director General de tres empresas y tener la mía propia.

Adolescentes si no tenéis las mismas capacidades que vuestros hermanos o amigos no desesperéis, esforzados más, la vida al final os lo recompensará

Vosotros sabréis según vuestras capacidades con cuánto tiempo tendréis que preparar los exámenes y cuántas horas le tendréis que dedicar.

¿no queréis vuestro espacio y vuestra independencia?. Yo abogo por dárosela, pero con la responsabilidad que ello lleva. Es decir, que pongáis los estudios como primera prioridad, os organicéis bien, ayudéis en casa y cumpláis las reglas de vuestra casa sin que vuestros padres os digan nada.

Además de que vuestros padres os dejen de dar la murga por las cosas, conseguiréis de forma natural otra cosa y es tener mejor relación con ellos, pues apenas habrá temas que os enfrenten y si aprendéis a dialogar será una relación muy enriquecedora.

Padres, os tengo que recordar la ley de la conducta en este punto. Si vuestro hijo se autocontrola y hace las cosas por sí mismo, no podéis mandarle más tareas a él que a su hermano o si es hijo único no podéis mandarle más tareas de las que solíais hacer, pues si no lo que estáis haciendo es castigar esa conducta y es muy probable que el adolescente de unos pasos para atrás y vuelva a la comodidad que tenía antes estando bajo vuestro control.

Adolescentes sed proactivo

Ser proactivo es un aprendizaje que una gran mayoría de adultos aún no ha tenido y por lo tanto inculcan a sus hijos la reactividad. Adolescentes, que vuestros padres sean de una forma no implica que seáis iguales.

Hay dos tipos de personas, a las que le ocurren cosas y las que hacen que les ocurran cosas, está en ti el decidir cuál de las dos quieres ser.

Hay dos tipos de personas, a las que le ocurren cosas y las que hacen que les ocurran cosas, está en ti el decidir cuál de las dos quieres ser

Por la ley de Pareto me atrevo a decir que sólo el 20% de los adultos son proactivos y curiosamente les va bien en la vida, no porque tengan buena suerte, sino porque la buscan. Hay un magnífico libro que os recomiendo a padres y adultos que se llama “la buena suerte” de Fernando Trías de Bés y de Alex Rovira. Es un libro basado en una investigación que hicieron sobre la buena suerte que está en formato cuento, os la recomiendo que lo leáis. El resultado del estudio muestra que la buena suerte la puede tener todo el mundo, pero hay que trabajar para tenerla. Es como el que se lamenta porque no le toca la lotería, pero sin embargo no compra billetes de lotería.

Los mayores han sido educados en la reactividad, en cumplir las normas, en ver las cosas como el resto de la gente y tener un trabajo en una empresa. Sin embargo los emprendedores como yo tenemos una visión del mundo diferente, somos proactivos y no lanzamos a intentar conseguir sus objetivos. Sólo unos pocos tienen el éxito de Mark Zuckerberg de Facebook, Elon Musk de Tesla o Steve Jobs de Apple. Pero todos tienen en común una cosa que no tienen la gente normal, viven vidas intensas, con pasión, optimismo y trabajan proactivamente para conseguir sus objetivos. De hecho he escrito un libro sobre emprendimiento llamado “El Tao del Emprendimiento”, pero este es para adultos.

Adolescentes, los únicos capitanes del barco de la vida sois vosotros, vuestros padres, el cole son como el viento y la marea que os marcan una dirección, pero la última palabra la tenéis siempre vosotros.

Poneros ya metas y objetivos y programadlas en vuestro día a día, definid cómo las conseguiréis y podréis alcanzar lo que queráis.

Para ser proactivos primero tenéis que haber tomado la responsabilidad de vuestras vidas y haber empezado a autocontrolaros porque sólo así se abrirán muchas puertas que hasta ahora tenéis cerradas. Cuando uno es proactivo asume riesgos y algunas veces se equivoca y otras acierta, sea cual sea el resultado aprende de él y da gracias por el aprendizaje. Si el riesgo es muy grande entonces cuéntale a tus padres qué quieres hacer, qué quieres conseguir y por qué y en vez de pedirles permiso, diles que lo vas a hacer y que si se les ocurre alguna forma de minimizar los riesgos. Te arriesgas haciendo esto a que te lo prohíban, pero si te autocontrolas, tienes la cabeza bien amueblada, lo explicas bien y te lo prohíben es que a lo mejor es más arriesgado de lo que pensabas.

Es muy fácil quejarse porque te ha pasado unas cosas u otra y vivir en un cúmulo de negatividad como la familia de Pedro. Hay una ley universal que dice que si eres negativo, atraerás negatividad y si eres positivo atraerás cosas positivas, se llama la ley de la atracción. Es una ley de la que hablan filosofías, religiones y occidentalizado está muy bien expuesta en el libro “El Secreto” de Rhonda Byrne. Es un libro que también podéis leer, es sencillo y es pequeño.

Te podría dar explicaciones metafísicas sobre el tema, pero se sale del alcance de este libro. La forma más fácil que he encontrado de explicar la ley de la atracción es con la atención selectiva del subconsciente. Uno cuando se va a comprar un modelo de coche, de repente, de la noche a la mañana empieza a ver ese coche por todos lados sin buscarlo, lo mismo ocurre cuando va a tener un bebé, ve embarazadas y carritos de bebé por todos lados. Cuando percibimos algo (vista, oído o cualquier sentido) somos conscientes de una pequeñísima parte de lo que percibimos, sin embargo, nuestro subconsciente percibe y procesa todo. Llevado a la ley de la atracción, si tienes una mente negativa, la mente buscará cosas negativas para reforzar tu pensamiento, sin embargo, si tienes una mente positiva, la mente buscará cosas positivas.

Con la gente normal y los emprendedores (proactivos) pasa lo mismo. La gente normal ve las cosas normales, como son, inmutables, sin cambio. Sin embargo el emprendedor vemos las cosas como algo con lo que puede usar, se puede cambiar y con lo que puede conseguir algo.

Tenéis que ir en busca de las cosas que queréis y buscar la forma de conseguirlo. Si no podéis, no desesperaros, buscar otra forma, y así hasta que lo consigáis. En el peor de los casos si no lo conseguís, habéis aprendido un montón de fórmulas para obtener algo que en un futuro os será útil para conseguir otra cosa.

Para ser proactivo tenéis que abrir nuestro paradigma y la forma en que miráis las cosas. Como veremos podemos controlar o influir en muchas más cosas de las que pensamos, eso nos dará más opciones de llegar a nuestro objetivo. Si esto lo compaginamos con escuchar a los demás y buscar que los intereses de los demás se alineen con los nuestros (por ejemplo si conseguimos lo que queremos hacemos algo por ellos), las cosas son mucho más fáciles.

Las personas reactivas ven el mundo como un mundo de carencia, el vaso medio vacío, pero las personas proactivas ven el mundo lleno de oportunidades, el vaso medio lleno. El mundo es el mismo para ambos, la única diferencia es el punto de vista y que el proactivo sabe que si hace cosas para conseguir algo las puede conseguir pues la gente normal no se mueve de sus sillas.

Adolescentes tenéis una zona donde controláis las cosas que más grande de la que os imagináis y de la que se imaginan vuestros padres, como veremos en la próxima sección. Está en vosotros acceder a ella siendo proactivos y autocontrolándoos con cabeza. No sólo se os abrirán muchas puertas que teníais cerradas, sino que vuestros padres os dejarán de dar la murga como a todos los personajes proactivos de la segunda parte.

Cuando uno se autocontrola y es proactivo, no se debe dejar llevar por las opiniones de los demás, debe creer en sí mismo y seguir el camino que se ha marcado. Ni los padres, ni los amigos deben de quitarnos nuestros objetivos de la cabeza, pues con mucha probabilidad lo intentarán. Lo intentarán porque la gente normal está cómoda donde está y no le gusta el cambio, una persona que es proactiva sin embargo busca el cambio y eso asusta a los demás. Si los emprendedores escuchasen a sus padres o a sus amigos, no se crearían empresas en el mundo, sin embargo los emprendedores tienen claro su objetivo (montar una empresa con una idea de negocio) y no se paran ante ningún obstáculo. Si se encuentran un obstáculo o problema, que se encuentran muchos y algunos muy gordos, en vez de verlos como problemas los ven como situaciones a resolver, y así con una visión más amplia logran sortearlos o minimizarlos.

Nosotros mismos al principio somos nuestro principal enemigo, pues no hemos sido proactivos en la vida y creemos que no podemos hacer las cosas por innumerables motivos. No te limites, puedes conseguir lo que quieras en la vida y si te quedas en el intento no pasa nada porque habrás disfrutado el camino (estás luchando por algo que quieres y eso es enriquecedor) y habrás aprendido muchas cosas que te servirán en un futuro.

Cuando nos pasen cosas malas lo que hay que hacer es aceptar lo que nos haya pasado y ver qué hacemos con ello, cómo vamos a mejorar nuestra situación y qué aprendemos de ello para no repetir en el futuro nuestro error. Con este cambio de paradigma saldremos mucho más rápidamente de cualquier situación que si nos estamos lamentando y esperando que se resuelva sola o nos la resuelva alguien como Enrique y el suicidio de la segunda parte.

Si os gusta hacer algo como a José pintar y el diseño gráfico (parte II, los estudios y la presión de los padres), no hay que ser reactivos como ello y ocultarlo, sino ser proactivos y buscar la fórmula para que vuestros padres os apoyen a desarrollar ese talento e incluso os apoyen en dirigir vuestra vida profesional en esa dirección.

A José le gusta dibujar y el diseño gráfico, tiene mucho talento, pero lo tiene que hacer a escondidas, sin embargo, si en un momento de tranquilidad de los padres les enseña los dibujos, lo que sabe hacer con el ordenador y les pide ayuda para que se desarrolle en esa dirección, con total seguridad ellos le ayudarán al menos como extraescolares. Si no lo hacen, no pasa nada, lo ha intentado y se queda como estaba. En ese caso, lo que tendría que hacer es buscarse alternativas para seguir desarrollándoos en las circunstancias que tenga en casa. También podría pedir ayuda a un profesor llevándole todos sus trabajos para que aprecie su talento y esperar que en una conversación de adultos sus padres cambien de opinión.

Si decides ir por el camino por el que va todo el mundo, como en un río, vas con la corriente e irás donde la corriente va, es decir teniendo una vida mediocre y siendo bastante infeliz. Nunca supongas que los demás saben dónde van, porque generalmente no es así. ¡Está en tus manos que no sea así, sé proactivo y conduce tu vida hacia donde quieres!

Padres y Adolescentes: Las negociaciones: Ganar-Ganar

Cuando discutimos padres e hijos, la mayoría de las veces entramos a negociar sobre algo que llamaremos el centro de la negociación.

La discusión ocurre porque los padres quieren una cosa y los adolescentes otra, y es una negociación de suma cero, esto es que uno gana a costa de que otro pierda. Esta es la forma de negociación de la mayoría de los adultos porque piensan que vivimos en un mundo de carencia y por tanto es el tipo de negociación que inculcamos a los adolescentes.

En estas negociaciones terminan normalmente porque el padre dice que se hace así porque él lo dice, cuando ya se le han acabado los argumentos o porque el adolescente se sale con la suya por cansancio de los padres.

Vimos la ley de la conducta, si unas veces el niño se sale con la suya y otras no, estamos reforzando a que discuta, pues cada vez intentará probar suerte a ver si él gana.

Las negociaciones como deberían ser son negociaciones abiertas, en las que ambas partes se escuchan y dialogan y entienden por qué es importante el centro de negociación para el otro. Una vez entendido esto, debemos ver la situación con un poco de perspectiva y distancia y meter en ella otros elementos que puedan ser importantes para la otra persona.

Un adolescente proactivo puede introducir en la negociación otras cosas como que recogerá el cuarto, que se pondrá a estudiar al terminar, que sacará el perro, que recogerá los platos, etc, como hizo Elena cuando quería el perro (parte II, ganar-ganar y el perro. Elena metió en la negociación elementos que sabía eran importantes para los padres y que ella estaba dispuesta a hacer porque el tener el perro le compensaba con creces. Es más, se fijó un autocastigo muy severo en caso de que no cumpliera sus compromisos. Así, ¿cómo un padre se puede negar a lo que pide un hijo?

Un padre puede meter en la negociación dejar al adolescente jugar más tiempo, comprarle esa ropa que quería, comprometerse a no darle el coñazo sobre un tema durante un tiempo, etc.

Si actuamos así, escuchando a la otra parte, empatizando y metiendo más elementos en la conversación las discusiones pasan a ser conversaciones abiertas y los resultados más ricos pues ambas partes salen ganando algo, no solo lo que inicialmente se negociaba como centro de negociación, sino que salen elementos que a ambas partes le interesan por lo que todos salen ganando.

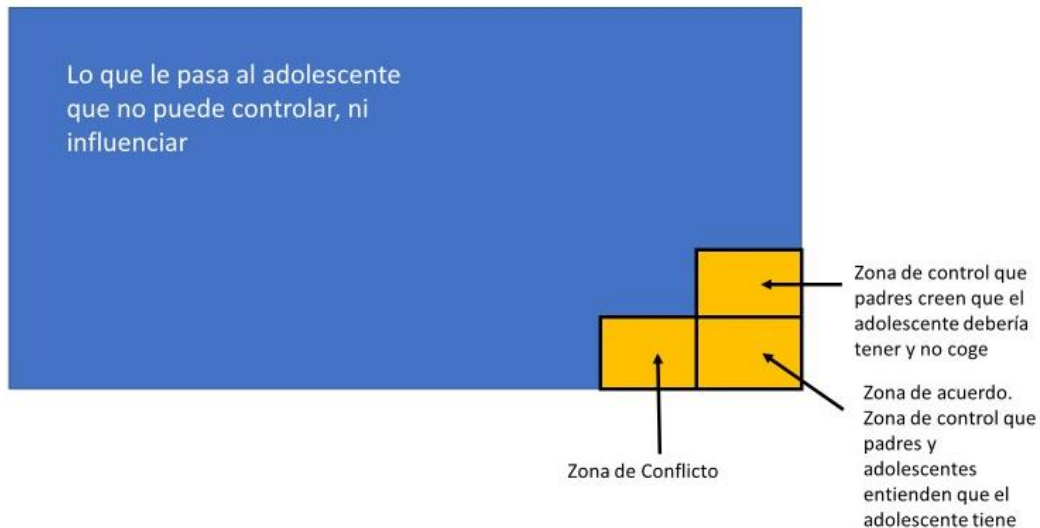
Adolescentes, cuando un adolescente es proactivo deja de ver la vida con carencia, la ve con más perspectiva y rica de oportunidades pendientes que explotar. Se da cuenta que hay otras personas en el mundo que tienen otros intereses y como tiene claro su objetivo es capaz de sacar encima de la mesa cosas que antes ni se le ocurrían, para de esta forma obtener su objetivo final (el objeto de la negociación)

Adolescentes: expandir la zona de control o de influencia

En la vida sólo nos ocurren dos tipos de cosas, las que tenemos control sobre ellas y de las que no tenemos control. Por control me refiero a las que controlamos directamente y a las que

podemos de alguna forma influenciar, es decir que podemos hacer algo para que cambien la situación que estamos viviendo. Esta acción de control puede ser directa o indirecta como luego veremos.

Veámoslo en un gráfico:



En las circunstancias que le pasan al adolescente y a las personas en general, la mayoría de las cosas están fuera de su control (zona azul). Por ejemplo, el adolescente no puede controlar cómo actúan los padres, cómo son los padres, los comportamientos de los amigos, las cosas que les ocurren, lo que preguntan en el examen, etc. Como veremos luego, todo lo que cae dentro de esta zona no nos tenemos que preocupar por ello porque no podemos cambiarlo, no podemos hacerle nada y por tanto aceptarlo como es y adaptarnos a ello.

La aceptación no es lo mismo que la resignación, la aceptación significa asumir las cosas como son, verlas como son y actuar en nuestra zona de control o influencia. La resignación es no hacer nada y dejar que las circunstancias lleven el control de nuestra vida, en vez de nosotros marcar la dirección de la misma.

Pero la mayoría de adultos y adolescentes, en vez de aceptar las cosas que no pueden cambiar como son, o bien se resignan, se estresan y sufren por ellas victimizándose en vez de hacer algo por mejorar la situación.

Ahora voy a hacer la unión de dos conceptos que si bien están relacionados, no son los mismos, pero lo hago para que se vea bien la diferencia de ser proactivo a no serlo. El área de control o influencia es todo aquello que el adolescente puede hacer para cambiar o modificar sus circunstancias, lo que está en su mano. Pero el adolescente no es un adulto, por lo tanto no puede hacer todo lo que quiere, está restringido por lo que los padres le permiten hacer y lo que esperan que hagan. Uniremos estos dos conceptos como zona de control.

Hecha esta magia dialéctica, entonces en la vida del adolescente podemos definir tres zonas de control distintas según la perspectiva del padre y del adolescente:

- Zona de acuerdo. Zona de control que padres y adolescentes entienden que el adolescente tiene. Es la zona donde los padres no se meten porque entienden que su hijo es responsable en ellas y el adolescente es realmente responsable.

- Zona de control que padres creen que el adolescente debería tener y no coge. Dos ejemplos podrían ser tener limpia la habitación o estudiar por sí sólo
- Zona de Conflicto. Es la zona donde el adolescente cree tener el control o la responsabilidad, pero los padres no lo ven así. Por ejemplo podría ser la hora de llegada o el tiempo de uso de videojuegos y redes sociales

La zona de acuerdo, más la zona de conflicto es la zona que el adolescente cree poder controlar y actuar de forma autónoma sin el consentimiento de los padres.

La zona de acuerdo, más la zona que el adolescente no coge el control, es la zona en que los padres esperan que sus hijos solucionen las cosas por sí solas y tomen la responsabilidad de esas cosas.

Estas dos zonas no siempre son iguales como en el dibujo, pues nunca hay suficiente comunicación en las casas, surgen situaciones nuevas, los padres no conocen la madurez del adolescente, el adolescente es un inconsciente, los padres son sobreprotectores, etc.

La zona de conflicto es en la que el adolescente piensa puede controlar las cosas y tomar decisiones y sin embargo el padre piensa que no. Un ejemplo de esta zona podría ser el tabaco y el alcohol.

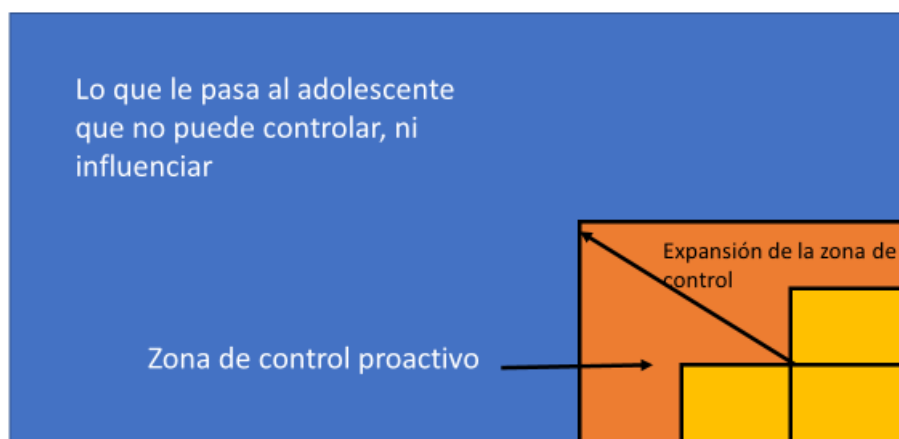
Bueno, pues tanto padres como hijos están equivocados con las zonas de control del adolescente, pues la zona real de control ellos puede ser muchísimo más grande de lo que ambos piensan y que hace que el adolescente sea más independiente, más maduro y tenga mejor comunicación con los padres.

Es decir el adolescente puede tomar más decisiones de las que ahora tiene, tiene más herramientas de las que cree y puede solucionar las cosas mejor de lo que lo hace, pero está constreñido por su paradigma de zona de control y el paradigma de zona de control de los padres.

Esta zona de control la llamaremos zona de control de adolescente proactivo. En ella la zona de control del adolescente ante sus problemas y sus circunstancias crece muchísimo.

Para acceder a esta zona de control mayor debe haber diálogos entre padres e hijos y el adolescente debe cumplir tres cosas:

- Tomar responsabilidad real de su vida
- Autocontrolarse
- Acudir a los padres para ayuda o guía cuando no sepa cómo actuar o tenga duda



Cuando el adolescente toma la responsabilidad de su vida y se autocontrola, se siente más independiente porque los padres le van dejando más espacio, entonces su zona de control se expande. El adolescente es capaz de ver las cosas con más perspectiva y por tanto encontrar soluciones y oportunidades a sus problemas y circunstancias. Como hay diálogo con los padres, su propia zona de control se expande, pues cuenta con sus propios recursos, unidos a los de sus padres.

La de control que ven los padres también se expande porque van adquiriendo confianza en su hijo y le van dejando más libertad.

Como hay diálogo entre padres y adolescentes, ambas zonas de control tienden a confluir.

Este proceso debe ser un proceso de mucho diálogo entre las partes y donde se establezcan unas normas por ambas partes. Si se hace bien las zonas de control de los hijos irá confluyendo en la que piensas los padres que el hijo debe tener. Todo lo que se salga de la zona de control del adolescente lo escalará a los padres, pues a lo mejor eso entra dentro de su zona de control (la de los propios padres) y pueden hacer algo, o al menos darán guía y orientación. Un ejemplo de esto es un bullying, una violación, un problema con un adulto, etc.

Pero la cosa no queda aquí, la zona de control se puede expandir muchísimo más si el adolescente además es proactivo. Por qué es esto?. Porque en ese momento el adolescente cambia su paradigma a no ser reactivo ante las cosas y ser proactivo y empezará a ver formas en que puede actuar de forma directa o indirecta para conseguir sus objetivos.

El adolescente proactivo y maduro, se le ocurrirán cosas para conseguir sus objetivos que a los padres no se les ocurriría y viceversa, pero como hay diálogo entre las partes, se producen sinergias y el adolescente puede llegar más lejos con sus objetivos o en la resolución de sus problemas.

Adolescente, las cosas sobre las que no tenemos debemos aceptarlas como son, lo más pronto posible, pues no podemos hacer nada sobre ellas. Por más que pensemos en ellas, no vamos a poder cambiarlas, lo único que nos traerán es sufrimiento y estancamiento, pues no nos ponemos a trabajar sobre nuestra zona de control.

Eso sí, dadas esas circunstancias que no podemos cambiar, nos haremos las preguntas proactivas: ¿qué hago ahora en esta nueva situación?, ¿cómo puedo convertir esta mala situación en algo beneficioso para mí?, etc. Cualquier pensamiento que tengáis sobre las cosas que no tenéis control es una pérdida de energía, pérdida de tiempo y fuente de sufrimiento. Me diréis que es fácil decirlo, pero imposible hacerlo.

Bueno, pues no es cierto, es posible si entrenáis vuestra cabeza mediante la meditación, por eso al final de este capítulo hablo de ella.

Ejemplo de cosas que están fuera de nuestro control son la muerte de alguien, el divorcio de vuestros padres como le pasaba a Alejandro en la segunda parte, que llueva, que quien os guste no le gustéis, que os hayáis despistado en un examen, etc.

Por mucha rabia que nos dé, no podemos cambiarlas, son así y como tal hay que integrarlas lo más rápido posible para que nos causen el menor daño posible. Darle vueltas al tema en la cabeza lo único que hará es producirnos estrés y sufrimiento que no llegan a ningún lado y nos amargarán la vida. Cuanto antes las aceptemos antes nos pondremos las pilas para acomodarnos de la mejor forma posible a esa situación.

Un mal examen que produce una malas notas parece que no está en nuestro control, pues ya ha sido el examen. Esto cierto, y así debemos asumirlo. Pero sí podemos controlar que el trimestre que viene estudiemos más para sacar una buena nota que compense el suspenso.

De las cosas que podemos controlar, tampoco debemos preocuparnos por ellas, sino ocuparnos en solucionarlas. Las personas reactivas se sientan en su zona de confort lamentándose por las situaciones que les acontecen, sin hacer nada. Sin embargo, cuando tienes una mente proactiva y tienes un problema, éste dejas de verlo como tal, y lo ves como una situación que vas a tratar de solucionar, este cambio de paradigma pasa de que dejes de preocuparte (pensamiento reactivo, resignación) a buscar soluciones y ocuparte (pensamiento proactivo, aceptación). Esa misma situación se vive completamente distinta desde una perspectiva que desde otra, desde la reactiva se vive con preocupación, sufrimiento, estrés y desde la proactiva como reto, esperanza, empoderamiento.

Ejemplos pueden ser una discusión con un amigo, una discusión con los padres, un problema grave como los de las situaciones de los adolescentes.

El pasado, pasado está, pero está en nosotros el decidir cómo controla nuestro futuro, qué hacemos con él y cómo reaccionamos ante él. Si nos ocurre algo tan grave como las violaciones de Nacho y Ana, no se puede hacer nada por lo que ha ocurrido y mala ha sido una gran mala suerte. Lo que tenemos que hacer es aceptarlo (no hemos podido controlarlo) y reaccionar para minimizar sus consecuencias y hacer que no nos pase peaje en el futuro hablando con nuestros padres o con un profesional.

El futuro tampoco es algo que os deba preocupar, cuando venga ya lidiaréis con él. El único momento que vivimos y disfrutamos es el presente. El pasado ya se fue, el futuro ya llegará y es imposible de predecir, así que disfrutad del presente, disfrutad de cada momento como si fuera vuestro último día.

Eso sí, las personas proactivas se ponen objetivos y metas a largo plazo, anuales y diarias. Por ejemplo sacar a final de curso una determinada media, cumplir esa media cada trimestre y diariamente estudiar determinado tiempo.

Aunque el futuro es impredecible, mediante la planificación de vuestros objetivos en vuestro día a día, condicionaréis que el futuro sea como queréis y lo conseguiréis con infinita más probabilidad que si no planificáis el mismo.

Adolescentes: Primero lo primero y la planificación

Los primeros que no sabemos gestionar nuestro tiempo y nuestra vida somos los adultos. Decimos que lo más importante es la familia, el deporte, los amigos, etc, sin embargo, en nuestro día a día no sacamos tiempo para ello y tenemos estrés, sensación de que las cosas no son como deberían de ser y no terminamos de arreglarlo.

Es por ello por lo que escribí hace unos años el libro “Recupera tu vida, gestiona tu tiempo y tu energía”, no sólo para enseñar la gestión del tiempo, sino la gestión de la vida para que podamos tener una vida plena, completa y seamos felices. Si os interesa el tema de la gestión del tiempo, en este libro he recomendado varias veces un los libros de los Covey de los 7 hábitos de gente/adolescentes altamente efectivos.

Lo primero que se aprende en mi libro es a identificar qué es lo importante para nosotros y entonces planificarlo para que dé tiempo a hacerlo y que el día a día no nos impida hacerlo. No qué es importante sólo a corto plazo, sino qué objetivos tenemos en la vida a largo plazo.

Adolescentes, por eso es importante que empecéis a pensar a qué universidad queréis ir o con qué nota queréis terminar vuestros estudios, para que eso os guíe a qué nota tenéis que sacar cada año y cuánto tiempo al día debéis de estudiar.

Los adolescentes deben aprender también a identificar qué es lo importante y aprender a eso programarlo para que les dé tiempo a hacerlo. Para ellos lo más importante es jugar, las redes sociales, ver Netflix o Youtube, y para los padres que estudien.

Es por eso por lo que los adolescentes deben interiorizar que el estudio es una parte importante de su vida (ya he dicho debería ser su primer objetivo o mínimo su segundo), pues lo que hagan de adolescentes les condicionará sus carreras profesionales y sus vidas en general. Para ello los padres debemos comunicarnos con ellos, educarles hasta que interioricen y sean ellos mismos los que quieran estudiar para tener un futuro prometedor.

Adolescentes, si realmente tomáis la responsabilidad de vuestras vidas y queréis llegar a algún sitio, primero fijaros una meta a largo plazo, luego bajarla al año y luego al día a día. Yo pongo de ejemplo las notas, pero podría ser convertirse en un deportista profesional, un músico profesional, etc.

Adolescentes, si queréis ser independientes, que vuestros padres os dejen más en paz, vuestra primera prioridad debería ser estudiar y sacar unas buenas notas y si no lo es, al menos que sea la segunda.

Si el adolescente no abraza como una de sus prioridades los estudios, y estimamos oportuno, entonces lo tendrá que hacer por imposición y lo más fácil es hacerlo marcándoles un horario de estudio.

Primero es el deber y luego el ocio. Es por eso que el adolescente, según llegue del colegio debe coger la rutina de ponerse a hacer los deberes y a estudiar. Si llegan cansados, les podemos dejar 30-60 minutos de ocio antes de ello. Cuando se coge una rutina no cuesta hacerla y actuar de esta forma tiene la ventaja que toda la tarde que quede es de ocio, sin que los padres del coñazo y sin la preocupación que hay algo pendiente que hacer. Para que no se nos pase la hora, pondremos la alarma del móvil, que bajo ningún concepto pospondremos, que indicará el comienzo del tiempo de estudio.

En la segunda parte tenemos varios casos de adolescentes que tenían esa rutina y por tanto los padres les dejaban la tarde tranquilos con el tema de estudiar.

Adolescentes, aunque la universidad la veáis lejos y no os importe mucho, de verdad es muy importante y os condicionará vuestra vida profesional y personal. No cuesta mucho ponerse nada más llegar del cole a estudiar y luego tendréis el resto de la tarde libre. Además, haciendo esto como rutina con seguridad aumentaréis vuestras notas y os ahorraréis los continuos comentarios de los padres de “niño ponte a estudiar”.

Los fines de semana ocurre lo mismo, es mejor hacer todo el sábado por la mañana y por tanto os queda el resto del fin de semana para divertirlos, en vez de dejarlo todo para el último

momento del domingo que puede que os estropee algún plan de última hora u os obligue a hacerlo rápido y mal porque haya pasado algo el domingo.

Aprender a planificaros no sólo es con los estudios, sino con todo lo que queráis hacer. Si os fijáis por falta de planificación Elena (Parte II. La planificación. Primer fin de semana de salida) no pudo hacer la fiesta en casa y el primer fin de semana de colegio no pudieron hacer la fiesta de comienzo del cole en casa de Elena.

Cuando algo se planifica se hace, porque si surgen cosas nuevas, éstas no entran en el tiempo que hemos planificado para lo que queremos hacer. Si por algún motivo esa nueva actividad debe entrar en donde habíamos planificado, entonces siempre se podrá reprogramar con la misma rigurosidad que hemos hecho. Hay un dicho español que dice, “lo primero va antes y el resto va después”.

No es lo mismo que digáis vuestros padres un miércoles que el sábado a primera hora de la tarde del sábado salís con amigos a que lo digáis el propio sábado. Si lo decís el miércoles si vuestros padres hacen planes el sábado tendrán en cuenta los vuestros intereses, sin embargo, si lo decís el sábado tendréis que aguantaros con los planes de los padres. Por ejemplo, si quedan a comer con alguien pueden quedar pronto, quedar cerca de donde hayáis quedado, dejaros quedaros en casa, pero si lo decís el sábado ya estará cerrada la hora y el lugar sin que para ello se os haya tenido en cuenta. No es culpa de vuestros padres, es culpa vuestra por no planificaros, no haberlo comunicado y no ser proactivos.

En el año 1953, investigadores de la Universidad de Harvard realizaron un estudio a un grupo de estudiantes. A los alumnos que realizaron dicho estudio, les preguntaron cuántos de ellos tenían sus objetivos por escrito. Además, también les preguntaron cuántos habían desarrollado un plan de acción para alcanzar dichos objetivos. Un 21 % de los alumnos encuestados reconocieron haber escrito sus objetivos, pero solamente un 3 % del global tenía por escrito además de los objetivos, un plan de acción con los pasos detallados para conseguirlos.

Veinte años después, en 1973, se comprobó el progreso que habían hecho aquellos alumnos. Los resultados que encontraron fueron sorprendentes. El 3% de alumnos que tenía sus objetivos por escrito y además un plan de acción desarrollado tenían más riqueza acumulada que el 97 % restante de sus compañeros.

Este estudio es una clara muestra de cómo enfocarnos hacia lo que queremos y comprometernos a realizar las acciones necesarias es la base para conseguir el éxito. Es decir, ¡poneros objetivos y metas ya, ponedlos por escrito y comprometeros con ellos!

Tómate 15 minutos a la semana para priorizarte los días y que te de tiempo a hacer todo lo que quieres y evitar que los videojuegos o las redes sociales absorban todo tu tiempo. Empieza poniendo las cosas más importantes de la semana:

- Estudiar para el examen de mates y de lengua
- Terminar el libro que estoy leyendo
- Hacer ejercicio, yoga o meditación
- Pasar tiempo con mi hobby fuera de videojuegos y redes
- Quedar con los amigos el sábado

Tú controlas tu vida, por lo tanto, controlas tu tiempo. Y visto de una forma más interesante, si controlas tu tiempo, controlarás tu vida, en el presente y hacia dónde se dirige en el futuro.

Padres y Adolescentes: La presión de los estudios y las notas

Volvamos a enfocar las cosas en lo importante y recordar que queremos los padres sacar de la adolescencia un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta (dentro de esto entrarían las notas).

Ahora viene la pregunta del millón ¿nuestro hijo está más preparado para la vida adulta con buenas notas que con notas mediocres?. Todos tenemos el prejuicio (que suele ser cierto), que con buenas notas se acceden a universidades que tienen mejores salidas y mejores sueldos.

Pero, ¿el que tenga un buen sueldo y un buen puesto porque ha ido a una buena universidad garantiza la felicidad del adolescente en su vida adulta? La respuesta es no, no lo garantiza. Creemos que el dinero da la felicidad, pero aunque ayuda no lo es todo. Si nuestro hijo tiene un talento como José (parte II, los estudios y la presión de los padres) será más feliz siguiendo una vida profesional relacionado con el dibujo y las artes gráficas que teniendo una carrera que ha hecho por obligación. Es por esto por lo que hay tantos amargados trabajando en las empresas, porque no han desarrollado las cosas que realmente les gustaba.

Quedémonos de momento con la idea de que más nota, mejor carrera y por tanto mejor sueldo. ¿Y dónde está el límite de nota que queremos que saque?. ¿Queremos que vaya a la carrera de más nota o nos conformamos con una carrera media? ¿Él quiere eso?

Lo primero que debemos plantearnos como padres es qué quiere hacer nuestro hijo y si no lo sabe ayudarle presentándole gente que trabaja en distintos áreas, hablando con sus profesores, si es necesario acudiendo a un orientador educacional.

Eso nos dará una idea de la nota que deberemos exigir a nuestro hijo. Por si acaso durante la adolescencia cambia de opinión le pediremos una segunda carrera y exigiremos la nota más alta de las dos más un margen de seguridad por el examen de acceso.

Esto es lo que se haría si fuésemos lógicos, pero no lo somos. Sin darnos cuenta medimos a nuestros hijos por sus notas y ellos también se miden así mismos comparándose con la media de la clase. Los adolescentes piensan que si saco mejores notas, soy mejor que los demás. Y si nuestro hijo saca buenas notas alardeamos de ello con nuestros amigos como si fuese una prueba de que somos buenos padres.

No, no y no, las notas no muestran bajo ningún concepto la valía de una persona. Sólo miden una parte de nuestra inteligencia, que es la inteligencia racional y miden nuestra memoria, nada más. Es una de ocho tipos de inteligencias.

Podemos ser los mejores adolescentes del mundo y salir de la adolescencia preparados para el futuro con malas notas. Voy a poner el ejemplo, las oposiciones del estado, el estado contrata al que mejor nota a sacado en un examen, pero, ¿es el mejor profesional?. Absolutamente no, pues para ser buen profesional se necesitan muchas otras habilidades que no se miden, por eso España está llena de muchos funcionarios inútiles.

Las notas dan acceso a una universidad u otra, pero la carrera que uno estudia es poco relevante para el puesto que finalmente vaya a tener a largo plazo. Le influirá probablemente más su primer trabajo (que puede estar relacionado o no con lo que ha estudiado) y sobre todo le influirá lo que se llaman en inglés softskills, que traducido al español serían habilidades suaves. Cómo se comunica, cómo se planifica, la empatía que tiene, la proactividad que tiene, etc, esto es lo que hará que ascienda y desarrolle una carrera profesional de éxito. Sin embargo, a todo esto no le damos importancia.

¿Qué carrera hay que estudiar para ser director general de una empresa?, no existe la carrera director general, es la propia evolución de la carrera profesional de uno y sus softskills las que marcan si es apto para el puesto.

Uno puede estudiar cualquier carrera, hacerse un MBA (Máster en administración y dirección de empresas) y entonces se le abren un mundo de oportunidades de crecer profesionalmente. Otro a lo mejor estudia administración de empresas, pero como no es proactivo y no tiene softskills, se queda toda su vida en un puesto mediocre, resignado e infeliz.

¿Qué quiero decir con esto? Que las notas importan, pero también importan las softskills. Teniendo en cuenta lo que quiere ser de mayor el adolescente, lo que consideremos que debe ser su nota mínima, entonces exijamos que al menos se cumpla esa nota mínima y dejemos de medir a los adolescentes por sus notas, pues en la vida real, cuando conoces a alguien no importan, no le preguntas ¿qué notas sacaste?. En el primer empleo a lo mejor te preguntan por las notas de la universidad, pero nunca por las de bachillerato. Pasado tu primer empleo, ya nadie más te preguntará qué notas sacaste en la universidad y menos todavía en bachillerato.

Adolescentes ya hemos visto que sois los únicos responsables de vuestras vidas, por lo tanto integrad las notas como vuestra primera prioridad la adolescencia. Luego vendrá el ocio que hay tiempo para todo. Si queréis destacar, si queréis ir a una universidad que pide mucha nota, tendréis que esforzaros más que vuestros amigos y sacrificar tiempo de ocio, pero quien algo quiere, algo le cuesta.

Si sois proactivos y os ponéis a estudiar sin que os lo digan y sacáis las notas que se os exigen, vuestros padres, ellos ya no tendrán necesidad de mandaros a estudiar pues sabrán que lo hacéis solos y lo hacéis bien.

Aunque suene raro, para el adolescente es más cómodo vivir de forma reactiva y que sus padres controlen su vida, porque así no tiene que asumir la responsabilidad de gobernarla él, ni los esfuerzos que esto supone y tiene a alguien a quien culpar si las cosas van mal, a los padres. En un principio es más cómodo que los pesados de nuestros padres nos manden a estudiar, que ponernos por nosotros mismos, porque así sacamos más tiempo de ocio.

Adolescentes, pues no, no es más cómodo, si cogéis el hábito de poneros a estudiar siempre a la misma hora, al principio os costará, pero en cuanto lo hagáis lo haréis de forma natural como lavaros los dientes.

Lo ideal sería ponerse siempre al llegar del cole, para que así cuando terminemos tengamos toda la tarde de tiempo de ocio y nuestros padres no puedan recriminarnos nada. Como dice el dicho, primero el deber y luego el placer. Si llegáis muy cansados del cole descansad durante 30-60 min y procurad en ese tiempo no poneros con redes sociales, ni videojuegos. Y si lo hacéis sólo para contestar a los amigos.

Os tenéis que poner la alarma para que salte a la hora que os hayáis programado, y ser muy rigurosos con vosotros mismos, no vale posponerla, no vale responder a otra persona, no vale otra partida. Termináis la conversación o la partida y sin dilación os ponéis a hacer los deberes.

Al principio os costará y llegaréis a odiar el sonido del móvil, pero cuando cojáis el hábito os saldrá de forma natural.

Lo que al menos tenéis que hacer son los deberes, pero ahora quiero introducir la cuestión de si deberíais todos los días repasar lo que habéis dado en clase durante el día. Idealmente es lo que tendríais que hacer porque de esta forma fijáis los contenidos en la memoria mucho mejor y cuando sean los exámenes recordaréis más cosas que si no lo hacéis. Pero lo mismo con estudiar la semana antes de los exámenes os vale, si es así, está en vuestra mano dejarlo para la semana de antes, pero que sepáis que si estudiáis todos los días lo que habéis dado en clase subiréis vuestras notas.

Una reflexión que quiero lanzar a los padres. ¿Hemos enseñado a nuestros hijos a estudiar?, ¿Tienen buenos hábitos de estudio?. En mi caso he de reconocer que he fallado en esto, cuando intenté enseñarles ellos ya no estaban abiertos a escucharme, así que no sé cómo estudian.

Con todo esto que hemos hablado, queda en manos de los padres y de los hijos el nivel de presión que los primeros meten a los segundos. Cuanto más alineados estén los intereses de los padres y de los hijos y cuanto más autónomo sea el adolescente, menos estrés recibirán los adolescentes de los padres y esto con seguridad aumentará la comunicación entre ellos.

Por último, quiero volver a las softskills o habilidades blandas. En el sistema educativo español no se trabajan, en las casas no se trabajan, sin embargo, son claves para el éxito profesional y personal, son claves para ser más felices.

Padres, os recomiendo que le deis una vuelta si de alguna forma podéis ir entrenando a vuestros hijos en softskills, porque si lo hacéis, le estaréis haciendo un mejor favor que pidiéndole medio punto o un punto más en las notas.

Padres: El estrés y la presión de los padres por las extraescolares

Reproduzco a continuación un artículo de una psicóloga que resume muy bien lo que pienso sobre el exceso de actividades extraescolares en algunos niños

(<https://www.tutete.com/blog/2015/09/el-exceso-de-actividades-extraescolares-provoca-estres/>).

Carmen Pérez Saussol es psicóloga especialista en psicología clínica y educativa dijo: "Pintura, teatro, alemán, natación, karate, violín, baile, aeromodelismo, chino, yoga, patinaje, kumon, piano, solfeo, manualidades, pádel, fútbol o psicomotricidad. Todas estas actividades ayudan a desarrollar distintas áreas de la inteligencia de nuestros hijos, mejoran la coordinación, la lateralidad, las relaciones sociales, aumentan la atención, la concentración, eliminan lagunas de aprendizaje, favorecen las relaciones sociales y un largo etc...

Pero esto no significa que tengamos que practicarlas todas la misma semana. Hoy en día ser expertos en un área del conocimiento es complicado, pero, padres y madres, en todas, ES IMPOSIBLE. Debemos tener presente que el exceso de actividad en adultos genera estrés, pero en nuestros hijos puede llegar a provocar un autentico trastorno de ansiedad.

En los quince años que llevo trabajando como psicóloga infantil, he observado como los niños que mantienen un equilibrio entre el descanso y la actividad están más sanos y verbalizan ser más felices que aquellos que sobrepasan sus límites, ya que estos últimos suelen sentirse cansados, con dolencias psicosomáticas (dolores de estómago o de cabeza) y problemas de sueño. La inteligencia, padres, no se mide en cantidad de actividades realizadas y, por supuesto, la felicidad tampoco.

Queremos hijos bien desarrollados intelectualmente, pero también deseamos que sean niños con salud emocional. Es importante estudiar idiomas, hacer deporte, trabajar la creatividad, la música, reforzar el razonamiento lógico etc... pero la dosificación es vital.

Para ampliar los “aprendizajes extras” de nuestros hijos, debemos tener visión de futuro, tomando conciencia de que pueden realizar algunas actividades durante la semana, otras los sábados y los domingos; en verano, Navidad o Semana Santa y algunas las podemos dejar para el año próximo o al siguiente.

También deberíamos saber que hay ciertos aprendizajes que pueden realizar con nosotros sin necesidad de tener horarios y saber que estar en familia, dedicar tiempo al juego libre o estar con nosotros mismos es muy beneficioso para disfrutar de una estructura de personalidad sana.”

Yo tengo una amiga que lleva todos los días dos horas de tenis a su hijo y 2-3 veces por semana a Kumun. Cuando el niño llega a casa está cansado, pero aún así le obliga a estudiar. Ese niño saca muy buenas notas por la presión de la madre, de una forma u otra tiene que tener estrés y si no lo tiene, no está teniendo un desarrollo adecuado de su adolescencia, pues no tiene un equilibrio entre actividades, ocio, descanso y socialización.

También tengo un primo que lleva todas las tardes a sus hijos que si a natación, piano, música, esquí, todo actividades positivas, pero esos niños apenas tienen tiempo de ocio. Él no sólo piensa que está ayudando a sus hijos a desarrollarse, sino que de esta forma los amigos y el ocio de los niños los fines de semana será más saludable porque luego tienen partidos los fines de semana y salen con los amigos del deporte.

A caso no entendemos que si en la adolescencia no se hacen determinadas cosas se harán después?. Vale, vale, pero el niño será más maduro y no se dejará tentar. Pero también es frecuente el efecto rebote que es que como no han hecho las cosas con su edad las intensifican en edades más adultas, al final todos pasamos por los mismos procesos en la vida, y si no lo hacemos, puede quedar algún tipo de peaje psicológico.

Como vimos en la sección cómo funciona el proceso de maduración de un adolescente, es una caja negra. Nosotros nos creemos que un input dará como resultado un output, pero como vimos hay tantas variables que además interrelacionan unas con otras que es imposible saber cómo saldrá el adolescente de la adolescencia. Lo que creemos que es bueno para él como un exceso de extraescolares puede que nuestro hijo sea más responsable, tenga mejor físico, sea bueno en música, etc. Pero por otro lado no sabemos eso cómo le afecta al no estar conectado en las redes sociales cuando sus amigos lo están, cómo le afecta el cansancio, ¿nos ve como padres autoritarios?, ¿el adolescente quiere ir a todo y le gusta todo mucho?, ¿hay algo que le gusta que no hace porque no le da tiempo? Y un largo etcétera.

En resumen, las actividades extraescolares son buenas, pero como todo en la vida, con moderación.

Adolescentes: Espero a que me llamen

Mientras estoy escribiendo este libro estoy en un hotel de esos de todo incluido y mi hija el año pasado hizo amigos del pueblo de Punta Umbría. Ayer me dijo que no les iba a llamar para quedar para de esta forma saber si a ellos les importaba ella y si querían estar con ella. Al final la animé a no ser reactiva y ser proactiva y que les escribiera. Si ellos no querían salir con ella, ya la ignorarían el mensaje. Al final ellos reaccionaron bien y quedaron con ella y lo pasaron

muy bien hasta las 3 de la mañana. Si no la llego a animar a escribirles se hubiera quedado aburrida conmigo en el hotel. Los chicos no la escribieron sea cual sea el motivo, pero al ver la interacción de ella reaccionaron positivamente.

También veo en las adolescentes que muchas veces le gusta un chico y esperan que éste sea el que les abra (les escriba) como ocurría en nuestra generación. En la historia vimos la proactividad de Azucena (parte II, ser proactivo el que no corre vuela) que al final se llevó a Juan a pesar de que a él gustaba Carmen, simplemente porque ella fue proactiva y no esperó a que el otro le escribiera o le diera un beso.

¿No estamos educando a nuestros hijos en la igualdad? Pues eso tiene que venir también entre las interacciones entre chicos y chicas. Chicas, si os gusta un chico, no seáis reactivas sed proactivas y escribidle vosotras. Puede que él no lo haya hecho por vergüenza, porque tiene otras cosas en la cabeza o estaba tonteando antes con otra chica, pero sea cual sea el caso sólo perdéis que no os conteste, que es en la misma situación que estabais y si os contesta veréis que hay algún tipo de interés en él.

Adolescentes, esto pasa también cuando nos peleamos con un amig@, y es que frecuentemente uno espera que llame el otro o viceversa porque se considera que ha sido víctima de una ofensa o una injusticia. Esto no les pasa sólo a los adolescentes, muchos adultos son así.

Por el amor de dios, si tenéis un problema con un amig@ y no os escribe y queréis seguir siendo amigos, levantad el teléfono y llamadle para hablar de lo ocurrido, sin reproches. No lo hagáis por whatsapp o por Insta, pues los mensajes pueden malinterpretarse por el otro pues los verá desde un punto negativo y no tendréis posibilidad de explicarle. Hablad de lo que ha pasado con hechos y luego hablad de cómo os habéis sentido. Id sin esperar disculpa, esa ya vendrá si procede y si no viene y realmente creéis después de entender su punto de vista que debería haber venido, así conocéis mejor de qué palo va vuestro amig@ y sabed que os ocurrirá más veces.

Adolescentes, no esperéis con el tema de las llamadas o mensajes a que otros inicien las conversaciones, sed proactivos y haced que ocurra lo que os apetece que ocurra

Adolescentes: Yo controlo

El que tengáis autonomía e independencia no significa que controléis las cosas, por eso he hecho énfasis que en determinados temas os dejéis guiar por vuestros padres, pues aún para determinados cosas no tengáis suficiente criterio, suficiente madurez o no veáis las cosas con suficiente perspectiva.

El “Yo controlo” de esta sección no va por ahí, es el yo controlo cuando hacemos estando con amigos algo peligroso, algo que no deberíamos hacer, etc. Es el caso del accidente de Pedro (parte II, yo controlo).

El origen del comportamiento irresponsable de los adolescentes también está en el cerebro y, en buena medida, en las señales que recibe cuando se ven recompensados con la aprobación de los amigos. En los jóvenes, la parte del órgano pensante conocida como circuito de la recompensa está más activada y conseguir el beneplácito de sus amigos la estimula. Por ello,

se ponen en riesgos innecesarios más habitualmente cuando están acompañados, ante la posibilidad de lograr el aplauso.

El “yo controlo” no es un tema exclusivo de adolescentes, los adultos también tenemos exceso de confianza en nosotros mismos cuando corremos mucho por carretera, conducimos con un par de copas de más, nos encaramos con alguien, etc.

Este “yo controlo” se produce porque os sentís más capacitados para hacer algo de lo que realmente estáis. Puede ser por el alcohol, las drogas o simplemente porque no tenéis suficiente experiencia con esa actividad, como sería hacer una maniobra peligrosa con una bici o con un patinete.

Con el alcohol y las drogas, el problema habitual que suele ocurrir es que para cuando decimos que controlamos y aún no hemos parado de beber, aún queda alcohol por subirse a la cabeza y es ahí donde sin darnos cuenta perdemos el control y nos exponemos a riesgos innecesarios como le pasó a Ana y fue violada por Nacho (parte II, la violación por el novio) o a Pedro con el patinete (parte II, yo controlo).

Cuando estamos excesivamente borrachos o drogados nos volvemos temerarios y corremos riesgos como exponemos a peleas, tenemos actitudes temerarias como Pedro, sufrimos accidentes, nos perdemos en el metro, ocurren violaciones como la de Ana o incluso podemos llegar a entrar en coma etílico.

En mi época de adolescente un primo mío y un amigo entraron en coma etílico en días distintos de un mismo año, es decir que es un riesgo que existe y es grave.

Adolescentes, tenéis que ser conscientes que hagáis lo que hagáis, en el momento que sea, de verdad mantenéis el control, porque de otra forma ocurren sustos o accidentes. Con el alcohol y las drogas lo que ocurre es que os pensáis que controláis más de lo que realmente lo hacéis, porque os hacen creer que tenéis más capacidades de las que realmente tenéis.

Padres y Adolescentes: La meditación

Dentro del capítulo de autocontrolarse he decidido meter una breve introducción a la meditación, pues gracias a ésta podemos controlar nuestras reacciones y no que ellas nos controlen a nosotros.

Los adolescentes en general son como una botella de cocaola, los agitas e inmediatamente salpican y se ponen a la defensiva, agresivos y no escuchan. Pero los padres, muchas veces no se salvan de tener comportamientos similares.

Este es un comportamiento típico de los adolescentes, sin embargo, no tiene por qué ser así y el adolescente puede aprender a ser como una botella de agua que la agitas y cuando la abres está en calma.

En la mayoría de los adolescentes, y en la mayoría de los adultos, ante una situación reaccionamos automáticamente como si no tuviéramos control. Actuamos sin conciencia, sin pensar las cosas, en modo automático. Ante una situación no nos paramos a pensar cómo es mejor actuar, simplemente nos limitamos a reaccionar ante ella automáticamente (piloto automático) sin que realmente tengamos ningún control.

Con la meditación lo que se consigue es que esa situación la observemos desde la distancia (no metidos dentro de ella) y da la suficiente calma como para poder pensar cómo reaccionar. Además como vemos la situación con perspectiva la situación y con más calma, nuestra reacción será mucho mejor que si nos dejamos llevar por nuestro primer impulso.

Otra cosa que aprenderéis con la meditación es aceptar las cosas de fuera de vuestra zona de control como son, sin quererlas cambiar y poder centraros en las cosas que sí que están en vuestro control. Aprenderéis a aceptar el pasado, el presente como es y a no preocuparos por el futuro.

Otros beneficios emocionales y físicos de la meditación incluyen:

Físicos:

1. Reduce el estrés
2. Mejora el sueño
3. Reduce la presión sanguínea
4. Reduce la tensión muscular

Para el cerebro

5. Mayor concentración
6. Una mente más feliz y relajada
7. Frena el envejecimiento mental
8. Mejora la salud en general
9. Equilibra la estabilidad emocional
10. Fortalece la conciencia personal
11. Favorece el estado de ánimo

<https://www.generali.es/blog/tuasesorsalud/beneficios-de-la-meditacion/>

Entonces, si es tan buena ¿por qué no la imparten en los colegios?, ¿por qué nuestros padres no nos la enseñan?.

El motivo es que el sistema educacional español es arcaico basado sólo en la memoria y algo en la inteligencia racional, no se centra en otras inteligencias, ni mira el desarrollo educacional de una forma holística (global).

Ya lo vimos en el apartado de la presión por los estudios, lo que importan son las notas cuando en la vida real importan las softskills, ¿por qué no se potencian éstas?.

Prefiero no dar una respuesta, pero sería muy mala opinión de los políticos de este país, sean del color que sean.

Adolescentes, aunque vuestros padres no practiquen meditación os recomiendo que vayáis a un curso bueno de meditación. Allí además de lo dicho anteriormente os enseñarán que el dolor y el placer no se pueden evitar (no están en nuestra zona de confort), sin embargo el estrés y el sufrimiento sí se puede evitar, pues está en nuestra zona de control con la adecuada formación y la adecuada ejercitación a través de la meditación.

Sin el suficiente entrenamiento de meditación nunca dejaréis de tener estrés, sufrir, os costará aceptar la vida como viene, os preocuparéis por el pasado, os preocuparéis por el presente y os preocuparéis por el futuro.

El curso que hagáis hacerlo con gente buena, no os limitéis a un curso de Youtube y tomad la constancia de todos los días meditar un rato. Mi primera maestra me enseñó:

No hay una mala meditación, la única mala meditación es la que no se hace.

La meditación no es lo que la gente se piensa, que es dejar la mente en blanco, eso es imposible salvo que lleves muchísimos años meditando muchas horas diarias. La meditación consiste en prestar atención a la respiración y cuando aparecen pensamientos y sentimientos, observarlos, dejarlos estar, no hacer nada con ellos y cuando nos demos cuenta que la atención no está en la respiración volver la atención a la respiración. Tan simple como esto y tan difícil como su sencillez.

Al ver los pensamientos y sentimientos sin hacer nada con ellos, conseguimos integrarlos, conseguimos que cada vez sean menos fuertes y menos frecuentes.

Con la meditación uno consigue desapegarse de tus pensamientos y de tus sentimientos, es decir que te das cuenta que tu verdadero yo no es los pensamientos y sentimientos, sino el que les observa. Esa es tu esencia, es tu verdadero yo, tu yo elevado, es la Conciencia.

Desde este paradigma se la vida de una forma totalmente diferente y la vida cobra esplendor con matices que no podíamos haber imaginado.

La meditación es observar los pensamientos y sentimientos sin hacer nada con ellos. Cualquiera lo puede hacer, ¿no te lo crees?. Hagamos una prueba para que lo veas, cierra los ojos, no hagas nada, simplemente observa los pensamientos que surgen y las sensaciones en el cuerpo que te producen los sentimientos. ¿A que has podido?, pues ya has meditado durante unos segundos.

Para meditar te sientas en una silla o en un Zafu, en una habitación con poca luz y sin ruidos. Te pones al iniciar la meditación una alarma con el tiempo que hayas decidido meditar. Cierras los ojos y empiezas a poner tu atención a la respiración. A cómo ésta hincha el abdomen, cómo entra el aire, como sale. Sin hacer nada más. Si quieres puedes poner la mano en el abdomen para ver cómo se mueve.

Cuando surja un pensamiento o un sentimiento y cuando te des cuenta de que ha surgido(al principio puedes pasar minutos enredado en tus pensamientos), vuelves a poner la atención en la respiración.

No tienes que hacer nada más. Cuando te distraes por el motivo que sea (ruido exterior, un pensamiento, un sentimiento, dolor en el cuerpo), y te das cuenta de que ya no tienes la atención en la respiración, rediriges la atención a la respiración. No tienes que intentar forzar que la atención no se te vaya de la respiración, no tienes que hacer nada, sólo que cuando te des cuenta de forma natural que no estás atendiendo a la respiración volver la atención a la respiración.

Así todo el rato hasta que te suene la alarma de que es momento de dejar la meditación.

No hay nada más que hacer:

- Focalizar atención en la respiración
- Cuando nos hemos dado cuenta de que hemos desviado la atención a otra cosa (eso es normal y no es importante), volver la atención a la respiración

- Esto una y otra vez, una y otra vez. Puede que estés constantemente pensando, pero no importa sólo tienes que volver la atención a la respiración cuando te des cuenta de forma natural. No tienes que forzarte a darte cuenta que se te va la atención a otro sitio.
- La meditación no se hace mal si se piensa mucho, sólo hay que hacer esto.

Como resumen de esto, no hay nada que conseguir, nada que hacer, más que traer la atención a la respiración cuando nos demos cuenta de que ella no está puesta en la respiración.

Por último quiero deciros que la felicidad no se consigue teniendo cosas de fuera de uno mismo, sino la verdadera felicidad se consigue conectando con este yo interior, con la conciencia, y si se consigue y se acepta presente, pasado y futuro, viviendo la vida en el Aquí y Ahora, entonces la felicidad se consigue con independencia de las circunstancias que tengamos. Y eso se consigue con la meditación constante.

Si un adolescente es capaz de meditar todos los días tendrá gran autoconocimiento, una gran gestión emocional, aceptará la vida como es, será optimista, será valiente, tendrá autoconfianza y más importante, será feliz.

Padres, si buscáis la felicidad de vuestros hijos en el futuro y que tengan herramientas para ser resilientes, entonces iniciadles en el camino de la meditación. Elaboro mucho más esto en mi libro "Resiliencia", disponible gratuitamente en www.laresiliencia.info y en el libro que escribiré sobre metafísica y espiritualidad. El libro "Resiliencia" os ayudará a ver cómo educar a vuestro hijo para que sea un adolescente resiliente y preparado para la vida actual.

Padres y Adolescentes: El Bullying y el Ciberacoso

El acoso escolar o bullying es la exposición que sufre un niño a daños físicos y psicológicos de forma intencionada y reiterada por parte de otro, o de un grupo de ellos, cuando acude al colegio. El acosador aprovecha un desequilibrio de poder que existe entre él y su víctima para conseguir un beneficio (material o no), mientras que el acosado se siente indefenso y puede desarrollar una serie de trastornos psicológicos que afectan directamente a su salud o incluso, en situaciones extremas, conductas autodestructivas.

El bullying escolar se suele producir durante el recreo, en la fila para entrar a clase, en los baños, los pasillos, los cambios de clase, al entrar y salir del centro, en el transporte escolar o en el comedor. También puede ocurrir en el aula, cuando el profesor está escribiendo en la pizarra o mientras está atendiendo a otros alumnos.

Se estima que entre un 15% y un 50% de los niños y los adolescentes pueden haber sido víctimas de acoso escolar en algún momento, según Covadonga Díaz-Caneja, investigadora del Instituto de Psiquiatría del Hospital Universitario Gregorio Marañón.

Algunos colectivos son más vulnerables y tienen mayor riesgo de ser víctimas de acoso escolar. Son aquellas personas percibidas como diferentes, como los niños con discapacidad, trastornos del espectro autista (TEA), obesidad o dificultades de integración social. Hay determinados colectivos que son más propensos a sufrirlo como los homosexuales, lesbianas, bisexuales y transexuales, que pueden padecer bullying homofóbico.

Las causas que originan el bullying dependen de cada caso concreto, aunque suelen tener unas características comunes: el acosador escolar no tiene empatía y, por tanto, es incapaz de ponerse en el lugar del acosado y ser sensible a su sufrimiento.

El origen de la violencia del acosador puede venir causado por problemas sociales o familiares, que pueden provocar que el niño desarrolle una actitud agresiva y que en la adolescencia sea violento. En muchas ocasiones, los acosadores son personas que también han sido acosadas.

Otros factores que pueden incidir son una situación socioeconómica desfavorable en casa, poca organización en el hogar o tensiones entre los padres.

También influyen factores relacionados con el colegio y los profesionales que allí trabajan. El clima escolar es clave. La convivencia y el hecho de que haya una cultura que no solo prevenga el bullying, sino que promueva otros valores."

Los síntomas de que un adolescente está recibiendo bullying son entre otros:

- Problemas de memoria, dificultad en la concentración y atención y descenso del rendimiento escolar.
- Depresión, ansiedad, irritabilidad, falta de apetito, dolor de cabeza, malestar generalizado, cansancio, sensación de ahogo, etc.
- Dificultades para dormir, pesadillas o insomnio.
- Aislamiento social, apatía e introversión.
- No querer ir al colegio, ni juntarse con otros niños o faltar al colegio de forma recurrente
- Llanto incontrolado, respuestas emocionales extremas.
- Ideas e intentos de suicidio.

La Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (A.E.P.A.E) tiene un protocolo de actuación ante el acoso escolar publicado en el siguiente enlace y que trataré de resumir.

Consejos para los adolescentes

Si eres una víctima, No te rindas. Hay formas de acabar con el acoso.

1 – Debes tener muy claro lo siguiente.

- Tienes todo el derecho del mundo a exigir que los profesores te protejan.
- Tienes todo el derecho del mundo a defenderte. (Pero intenta evitar ponerte al nivel de tus acosadores. No permitas que te hagan violento).
- Los profesores deberían castigar y amonestar a los niños que acosan, y si no lo hacen, entonces están actuando mal.

2 – Romper el silencio:

- Cuéntaselo a tus padres. Como víctima puede que tengas miedo a que tus padres hablen con los profesores y el problema empeore. Quizás temas que te llamen chivato en el colegio, o puede que incluso te hayan amenazado con hacer algo malo si lo cuentas. En ambos casos, para que el acoso acabe tendrás que romper el silencio.
- Acude tantas veces a tus profesores como sea necesario.
- Si tus profesores no hacen nada, pide a tus padres que acudan a informar por escrito al centro escolar.

3 – ¡¡¡Enfrentarse a los acosadores!!!

- Además, no hay una única forma de hacer frente a los acosadores, pero es imprescindible que lo hagas. Si no exiges que pare el maltrato es difícil que deje de producirse.
- Para defenderte no es necesario que hagas grandes cosas. Pero siempre será necesario que dejes claro que no estás de acuerdo con lo que están haciendo.
- Si dices las cosas con seguridad en ti mismo aumentarás mucho las probabilidades de que te hagan caso y de que tus acosadores dejen de molestarte.

Consejos para padres:

1. Escucha a tu hijo o hija. Si no a la larga puede generar daños severos sobre la autoestima del niño, así como cuadros de somatizaciones, estrés postraumático, depresión, y en casos más graves conductas autolíticas.
2. No pongas en duda el relato de su hijo.
3. Si descubres que su hijo sufre acoso escolar informa a los profesores del colegio. Hay veces que los centros no saben cómo reaccionar ante estas situaciones. Hay que informar al tutor por escrito y pide una cita en la agenda de manera que quede constancia de que han tenido conocimiento de los hechos ocurridos.
4. Pasada la primera cita si el problema no se ha solucionado pide una segunda cita con la orientadora, tutora y Directora del Centro (si la Directora no puede acudir, tiene la obligación de estar informada del asunto).
5. Después de la segunda reunión, concertar otra cita a la semana siguiente para ver qué soluciones ha tomado el colegio.
6. Puedes hablar con los dos policías tutores asignados a cada Colegio.

7. Puedes acudir a la Comisaría de tu zona para hablar con los policías especializados en acoso escolar. Si tú quieres pueden acudir al colegio a hablar directamente con la Directora del Centro.
8. Si en un mes no sea solucionado el problema, tendrás que tomar medidas más serias, presionando al Colegio, hablando con el Inspector de Educación, fiscalía de menores y en último caso denunciar al colegio.
9. Los padres tienen Derecho a ser informados del caso (sin entrar en detalles) y a exigir un control más exhaustivo sobre lo que sucede dentro del Colegio.
10. En ocasiones puede ser necesaria atención especializada para tratar la sintomatología producida por el acoso escolar. Si has notado cambios preocupantes en tu hijo o hija (disminución del rendimiento escolar, miedo a ir al colegio, estado de ánimo depresivo...) a raíz de una situación de acoso escolar consulta con un especialista.

Comentarios sobre la situación de José (parte II, el bullying y José=

José estaba recibiendo bullying durante meses porque no se lo había dicho a ningún adulto, bien los padres, bien un profesor y aunque los amigos lo sabían, éstos no sabían la magnitud del mismo porque todo se producía a la salida del cole cuando se iba para casa.

Los amigos pueden ayudar algo y servir de cierta protección porque cuando están en grupo, es más difícil que se metan los abusadores, pero si lo hacen los amigos a no ser que sean valientes y determinados, poco van a hacer más que decir que paren, por miedo a que se lo hagan también a ellos y por miedo a meterse en problemas.

Adolescentes, si sois abusados debéis defenderos, incluso físicamente, si ya lo habéis puesto en conocimiento del colegio de los abusos no os penalizarán por defenderos pues sabrán que es defensa propia. Si os pegan no es tan grave, un ojo morado, un dolor de tripas y ya está.

Lo que los abusadores siempre dicen es que no te chives, porque si no te van a meter una paliza de flipar. Lo primero esa amenaza no es tan seria como parece, pues una cosa es dar unos empujones, insultar, quitar el dinero y otra ya es pegar, pues eso ya puede entrar directamente la policía porque es delito. Además, en cuanto lo contéis, estarán pendientes de vosotros y si os pasase algo, que dios no lo quiera, el colegio está obligado a actuar con contundencia con los acosadores.

Es decir, que vuestra solución es hablarlo con los padres, con los profesores y defenderos. No estáis tan solos como os pensáis y el sistema debería de funcionar y si no lo hace, vuestros padres tienen herramientas para hacerlo funcionar como hemos visto en los consejos para padres.

Adolescentes amigos, como amigos sí podéis hacer una cosa y es ir al tutor y contarle lo que está pasando y que vuestro amigo no se atreve a contarle. Le tenéis que pedir al profesor que no diga que sois vosotros quien se lo ha dicho, sino un profesor que lo ha visto en el patio o fuera del colegio. De esta forma el tutor llamará en algún momento a vuestro amigo y le dará la oportunidad de poder contar su caso. Si no lo hace ya no podréis ayudarle más mas que estar apoyándole y procurando no dejarle a solas como acompañarle en grupo a casa.

Los profesores pueden hacer mucho o poco, pero depende de dos cosas, una que ellos se quieran involucrar en el tema y la segunda las políticas antibullying del cole. Un profesor que se implicase mucho en proteger a un niño en un colegio con una correcta política antibullying conseguirá que el bullying pare porque todos los profesores se involucraran y se hará seguimiento del niño y de los abusadores, así como se sancionará o expulsará unos días a los

acosadores, así como se hablará con sus padres. Sin embargo, si en el colegio no tienen una buena política instaurada, por más que quiera el profesor, al igual que los amigos, no podrá proteger al adolescente todo el rato porque no puede estar siempre pendiente de él y los abusadores aprovecharán la ocasión en que el profesor no esté para hacer de las suyas.

Padres, cuando el colegio no protege a nuestros hijos lo suficiente, lo que tenemos que hacer es hablar con el director seriamente y seguir los consejos para padres que hemos visto. El colegio debe tener tolerancia cero con el bullying y si no la tiene y nuestro hijo sigue sufriendo, son responsables del mismo por omisión. En estos casos deberemos hablar con los policías asignados al colegio e ir a la comisaría a poner una denuncia. Y si llega ser necesario consultar con un abogado por si podemos poner una demanda.

También debemos animar a nuestro hijo a que diga basta y darle permiso incluso a pelearse, lo peor que puede pasar es que salga con un ojo morado y él no será amonestado porque saben que se estaba protegiendo.

Cuando mi hija Lucía era pequeña era un amor de niña, en el parque infantil, compartía todos sus juguetes porque es lo que le habíamos enseñado que tenía que hacer. Con el tiempo empezó a llorar en el parque porque dejaba sus juguetes y cuando quería volver a jugar con ellos no se los devolvían. Entonces le dijimos que se defendiera, que cogiese su juguete de vuelta y si era necesario pegase al niño para que no se los devolviera. La niña no tuvo que pegarse nunca con nadie, el simple hecho de tener permiso para hacerlo le dio la confianza de arrebatar con firmeza sus juguetes a los demás niños y a los niños les mostraba tal contundencia que no se metían con ella.

Padres, lo que nunca tenéis que hacer es huir del problema como cambiar el niño de colegio, pues normalmente los niños que son acosados lo son porque de alguna forma son vulnerables, y hay unas altas probabilidades de que vuelva a ser acosado en el nuevo colegio. Además, con cambiarle de colegio lo que le enseñamos es a huir de los problemas, no confiar en los padres, no confiar en el colegio. Y todavía más grave, el adolescente interpretará que encima de ser acosado es castigado.

Si aun así estás pensando cambiar al niño de colegio te dejo este artículo donde se habla de la idoneidad de hacerlo.

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/bullying/acoso-escolar-es-conveniente-cambiar-de-colegio-al-nino/>

Ciberbullying

El ciberbullying es el uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos online principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. No se trata aquí el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen.

Según el Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por los menores publicado por el INTECO (Instituto Nacional de las Tecnologías de la Comunicación) en marzo de 2009 el ciberbullying se define como acoso entre iguales en el entorno TIC, e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños

Por tanto, tiene que haber menores en ambos extremos del ataque para que se considere ciberbullying: si hay algún adulto, entonces estamos ante algún otro tipo de ciberacoso.

Las tres características que se suelen dar en el ciberbullying son:

- **El anonimato**, ofrece una situación de ventaja estratégica al acosador y una mayor indefensión a las víctimas; sobre todo cuando se dan graves casos de chantaje o sexting.
- **La no percepción directa e inmediata del daño** causado puede generar un ciberacoso mucho más agresivo y violento psicológicamente, en el que, además, la empatía del acosador se vuelve casi inexistente por la invisibilización de la otra persona en Internet.
- **la adopción de roles imaginarios en la red** también puede fortalecer el poder del acosador y medrar la autoestima de la víctima.

Estas tres características convierten al ciberbullying en un grave problema.

Las formas que adopta son muy variadas y sólo se encuentran limitadas por la pericia tecnológica y la imaginación de los menores acosadores, lo cual es poco esperanzador. Algunos ejemplos concretos podrían ser los siguientes:

- **Colgar en Internet una imagen comprometida** (real o efectuada mediante fotomontajes) datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.
- **Web de votos**. Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en un web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente... y cargarle de puntos o votos para que aparezca en los primeros lugares.
- **Perfil falso con contenido falso**. Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, en redes sociales o foros, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales...
- **Comentarios ofensivos en foros**. Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- **Spam**. Dando de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos...
- **Usurpar su clave de correo electrónico** para, además de cambiarla de forma que su legítimo propietario no lo pueda consultar, leer los mensajes que a su buzón le llegan violando su intimidad. Violando su intimidad y utilizar el acceso al mismo para usurpar su identidad o utilizar información confidencial.
- **Exclusión de foros**. Provocar a la víctima en servicios web que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales...) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, le suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima.
- **Rumores falsos**. Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.
- **Mensajes amenazantes**. Enviar mensajes amenazantes por e-mail, Whataspp o SMS, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de Internet en los se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

Como evitar el cyberbuying

Según Parry Aftab, abogada especializada en privacidad y seguridad en Internet: el ciberacoso es el riesgo más frecuente para los adolescentes. Sus roles son móviles, y un menor que ha sufrido ciberacoso también puede ejercerlo, incluso durante un mismo incidente. Pero lo peor de todo es que, a menudo, el agresor no comprende su papel ni se ve como abusador.

Así pues, la información es un arma imprescindible para frenar el acoso digital y evitar también el bullying en las escuelas. Sin embargo, conocer algunas de las formas en las que se manifiesta el ciberbullying puede ayudarnos a prevenirlo, sin obviar que no hay un único contexto y que el ciberacoso puede suceder en un videojuego como Minecraft, en una red social como Instagram o en los comentarios de un blog personal.

Adolescentes, si sufrís cualquiera de los tipos de ciberbullying que he mencionado antes, deberéis contárselo a vuestros padres, aunque os de vergüenza. Ellos tienen muchos más recursos que vosotros para que éstos cesen y minimizar el daño que puedan producir, ya que si se extienden en el tiempo os pueden acarrear serias consecuencias psicológicas y reputacionales.

Padres, habréis visto que soy un padre bastante liberal pero creo que lo más importante en la adolescencia no es que el niño haga una cosa u otra, ni que nos obedezca a todo lo que mandamos, sino que lo más importante es que tengamos una buena comunicación con él y él se sienta seguro contándonos cualquier cosa. Sólo de esta forma si nuestro hijo sufre bullying, ciberbullying o ciber acoso nos enteraremos y podremos ayudarle, comenzando siempre con la comprensión y nunca con la reprimenda.

En la parte II tenemos el caso de las fotos desnuda de Julia, don Diego, a pesar de ser su novio, amigo de siempre y del mismo grupo de amigos, envió fotos desnuda de Julia todos sus amigos. Esto probablemente no esté catalogado como ciberbullying sino como acoso, pero quiero recordar esta parte de la historia para recordar que nunca, nunca, se mandan fotos desnudos o comprometidas a nadie, sea conocido o no, por mucho que las pida. Si las pide con insistencia nos debe hacer sospechar que sus intenciones no son buenas.

Adolescentes, nunca, nunca, mandéis fotos desnudos o comprometidas a nadie, sea amigo, novio o conocido, por mucho que las pida. Si las pide con insistencia nos debe hacer sospechar que sus intenciones no son buenas.

Por otro lado, nunca debemos mandar a ningún desconocido, aunque sea amigo virtual, información personal como la dirección de nuestra casa, nuestras claves, si tenemos alguna condición médica u otros datos personales.

Nunca, nunca debemos dar nuestras claves de redes sociales o email a amigos o extraños, ya que estamos poniendo fácil el ciberacoso.

Adolescentes, nunca, nunca debéis dar nuestras claves de redes sociales o email a amigos o extraños, ya que estamos poniendo fácil el ciberacoso.

Esto yo pensaba que era un caso raro porque me parece como adulto algo de cajón. Pero estas vacaciones hablando con mi hijo Javier sobre el Instagram de su mejor amiga, me dio el

número de seguidores que tenía y el número de personas que tenía pendiente de abrir en Insta su mejor amiga.

¡Le pregunté cómo podía saber esas cosas, y me dijo que porque tenía su cuenta en su móvil!. Qué mi hijo tiene la cuenta de Insta en su móvil!, no me lo podía crear. Mi hijo es buen chaval y no la va a cotillear, ni hacerle cyberbulling, pero cualquier otro podría hacer un mal uso del Insta de la niña. Incluso mi hijo siendo buen chaval, si se hicieran novios a lo mejor movido por los celos podría mirar las conversaciones que tiene su amiga en Insta, violando así la chica.

Adolescentes dar las contraseñas es lo mismo que entrar en las redes sociales desde el teléfono de otro y no asegurarse de que la contraseña no ha quedado guardada.

En este punto yo he de decir que tengo al menos 6 cuentas de email de personas que han accedido a su correo electrónico desde mi ordenador a gmail y las contraseñas se quedaron guardadas. Podría hacer lo que quisiera con ellas, pero lógicamente no hago nada con ello.

Ciberacoso de adultos

El Cyberbullying en verdad es lo mismo que el ciberacoso (es la palabra en inglés), pero he querido distinguirlos para hacer referencia al acoso hecho por adultos.

Las características y las pautas para prevenirlas son las mismas, pues se usan los mismos medios digitales y las mismas técnicas, con la diferencia que en vez de haber detrás de un usuario o perfil un adolescente hay un adulto.

Esto tiene connotaciones legales mucho más fuertes, pues un adolescente podría llegar a hacer ciberacoso sin darse cuenta del daño que hace, sin embargo, el acosador adulto es totalmente consciente.

Los motivos por los que un adulto se hace pasar por un adolescente pueden pasar desde porque sea un marginado, un friki, encuentre en la comunidad de adolescentes una aceptación, sea un perturbado, hasta intenciones sexuales como le pasó a Enrique en la parte II (El ciberacoso del viejo y Enrique).

Hasta que no se conoce a una persona en persona, no se sabe quién hay detrás de un perfil de una red social por muchas fotos de él que hayamos visto.

Un adolescente me podría decir que sabe que es otro adolescente porque ha recibido muchas fotografías suyas, a lo cual yo le respondería que lo mismo esas fotos son de otro adolescente que está siendo acosado por él y por eso tiene fotos de la misma persona en distintos sitios.

Adolescentes, antes de quedar con nadie hablad con él por alguna plataforma mediante voz. Así podréis ver si es un adulto o no y podréis intuir si la imagen que os habíais creado de él es correcta o no. No lo hagáis por Whatsapp, ni Facetime pues dais datos personales.

Como yo he mencionado varias veces yo estoy en Tinder para conocer mujeres. Procuro siempre lo más rápido posible hablar por teléfono, pues escribiendo no se ven las emociones, los mensajes están elaborados, vamos que no se conoce a la persona. Cuando hablas con una persona por teléfono escuchas su tono de voz, cómo habla, cómo se expresa, su naturalidad,

cómo se siente, conoces mejor a la persona que escribiendo y todo eso se pierde escribiendo a alguien. Muchas chicas que me parecían interesantes, se caen en la llamada telefónica porque la imagen que me había construido de ellas a través de mensajes de texto era diferente a la que transmitían por teléfono.

Pero bueno hay que aceptar que los adolescentes os escribís más que os habláis.

Adolescentes, antes de quedar con nadie hablad por voz con esa persona, escribiendo por chats no se conoce de verdad a la persona

Aun habiendo hablado y que os parezca un adolescente, si os animas a quedar con él, hacedlo siempre en un sitio público y nunca os vayáis a su casa en una primera cita. También deberíais avisar a vuestros padres para que os acompañen o estén pendientes del teléfono, y si no, al menos a un amig@.

Enrique, que fue incauto y no hizo nada de esto, se encontró la desagradable sorpresa de que detrás de su amigo había un viejo verde que le hizo un gran daño psicológico al masturbarse mientras le tocaba.

Referencias

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/bullying.html>

<http://www.acoso-escolar.es/acoso-escolar/protocolo-de-actuacion/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/bullying/acoso-escolar-es-conveniente-cambiar-de-colegio-al-nino/>

<https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/que-es-el-ciberbullying/>

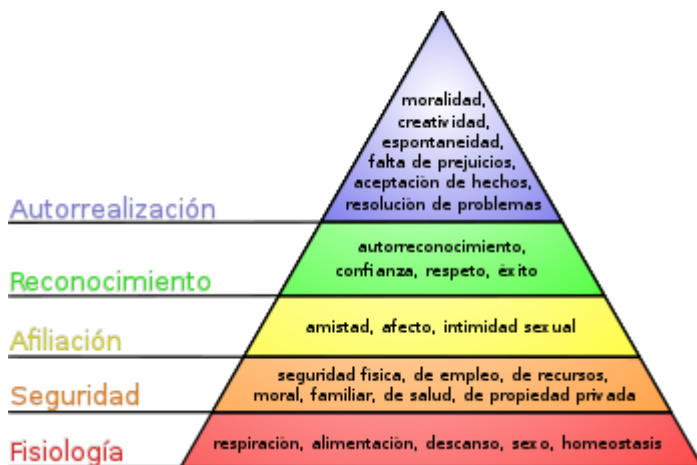
Padres y adolescentes: Los amigos

Hemos visto que la adolescencia es el momento en el que nuestros hijos sufren la transformación para convertirse en adultos. En esta etapa los amigos son su principal pilar, pues en cierta medida necesitan independizarse de los padres, necesitan crear su identidad y necesitan sentirse aceptados como explicó Maslow en su famosa pirámide de las necesidades del ser humano.

Maslow estableció una Jerarquía de necesidades del ser humano en las que no se puede tener una de mayor jerarquía (más arriba de la pirámide) si no se tienen cubiertas las anteriores.

Hay 5 escalones para alcanzar la felicidad y la autorrealización:

1. Necesidades básicas: respiración, alimentación, descanso, sexo
2. Necesidades de seguridad y protección: seguridad física, de empleo, de recursos, familiar, de salud, de propiedad privada, etc
3. Necesidades sociales (afiliación). Amistad, afecto, intimidad sexual.
4. Necesidades de estima (reconocimiento). Acutorreeconocimiento, confianza, respeto, éxito.
5. Autorrealización: moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas.



* https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow

En dicha pirámide los dos primeros escalones lo sigue proveyendo la familia, aunque el adolescente a veces no lo valore. Los padres les proveemos de las necesidades de alimentación, techo, seguridad, recursos, salud, etc.

Es en el tercer escalón, el primero que no tiene que ver con los padres es el de afiliación, donde hay un gran cambio con la niñez. Antes este escalón lo cubrían los padres, pero como hemos visto antes, ahora pasan a cubrirlo los amigos y es un cambio que debemos aceptar como natural y normal.

Los amigos también pasan a cubrir parte del segundo escalón, el de seguridad, dándoles seguridad en el cole y cuando están fuera de él.

Pero eso no nos debe parecer extraño, para nosotros, cuando éramos adolescentes también los amigos eran más importantes que nuestros padres. Si bien les veíamos físicamente más o

hablábamos horas con ellos por teléfono, ahora se mantienen conectados por las redes sociales.

Los amigos de los adolescentes se convierten en un gran apoyo porque comparten gustos, intereses y problemas. Con ellos se comunican abiertamente, mientras que con nosotros cada vez menos porque tratan de independizarse como proceso natural de la adolescencia.

Los amigos les ayudan, junto a los valores que hayamos inculcado en la niñez, a crear sus valores, unido a sus experiencias, es decir, a crear su identidad.

Hacen que sean más felices, que gestionen su frustración, su ansiedad, en definitiva, se convierten en su mundo.

Además, las amistades entre adolescentes pueden ser un apoyo para ayudar a los adolescentes a sobrellevar tiempos difíciles. Las amistades entre adolescentes también incluyen los siguientes beneficios:

Los amigos ayudan a los adolescentes:

- Mejor autoestima
- Menor ansiedad
- Una perspectiva optimista y de felicidad
- Habilidades de regulación emocional más fuertes
- Función cognitiva mejorada
- Más empatía y sentimientos de confianza hacia los demás

Sus amigos se convierten en referentes, en modelos a seguir, se convierten en sus confidentes, mientras la familia somos los opresores que les obligamos a hacer cosas, no saben vivir sin ellos.

Los adolescentes buscan en sus amigos comprensión y ayuda y un apoyo para solucionar sus problemas, frente a la figura de los padres que son autoritarias e impositivas.

Las amistades en la adolescencia se caracterizan por que son muy intensas y hay una gran conexión entre los chicos, son mucho más profundas que en etapas anteriores.

Las redes sociales les ayudan a mantener una conexión más constante y más cercana, de forma que están siempre conectados y arropados por sus amigos. Por redes sociales debemos entender Instagram, Tic Toc, Whatsapp, Discord y cualquier medio en que unos interactúen con otros. De esta forma, los adolescentes se sienten en todo momento acompañados por sus amigos, pues están en continuo contacto y si no contactan por un medio lo hacen por otro.

Las redes sociales les ofrecen una excelente oportunidad de conocer a gente de fuera de su círculo de confianza, y eso debemos verlo como algo positivo, pues son conocidos mediante otra forma a la que estamos habituados, pero no diferente los adultos conocemos parejas a través de Tinder y otras redes.

Con los desconocidos hay que tener cuidado, como veremos en el apartado de redes sociales. Es decir, debemos de haber inculcado a los niños un uso responsable de las mismas y deben comprender bien que detrás de un nickname puede haber una mala persona o un adulto que pueda realizar en un momento dado ciberacoso, como veremos en su respectiva sección.

¿Con quién vas?

Para los padres es importante que sepamos con quién van nuestros hijos y qué tipo de personas son. Yo a mi hija, con la que de momento sí tengo ese clima de confianza y ella entiende que necesito saber con quién va por si ella pierde el móvil o le pasa algo, que pueda llamar a alguien. Antes de salir le pregunto con quién va y si no conozco a la persona le pido que me dé su contacto. Ella lo hace sin problemas, aunque al principio era reticente a hacerlo, pero había una norma clara en casa, no se salía sin que supiese con quién vas y cuál es su número de teléfono.

Es más, en vacaciones de este año la he dejado llegar mucho más tarde de lo que cualquier adulto consentiría a una niña de su edad. Según mi ex mujer a partir de las 2 de la mañana nada bueno te puede pasar, y es cierto que incluso en zonas costeras a partir de esa hora no hay nadie por la calle. Pero muchas veces las cosas ocurren a horas normales con gente normal, y no podemos controlar qué va a pasar.

Para dejarla llegar tan tarde le puse una condición, que me presentara de su grupo de amigos un amigo que se comprometiese a traerla todos los días al hotel y a cuidarla y que quería hablar con él.

Mi conversación fue rápida y fue algo así, con una sonrisa forzada:

Yo: ¿Te ha dicho Lucía que te nombra a ti como el que la va a cuidar estos días?

Juan: sí

Yo: Quiero que la acompañes todos los días hasta el hotel, no quiero que venga ni un minuto sola, está claro.

Juan: sí

Yo: Ahora quiero que entiendas una cosa. Lucía es mi hija y la quiero con locura, no quiero que le pase nada. La voy a dejar hasta altas horas porque es una chica responsable y tu te haces cargo de ella. Ahora bien, como le pase cualquier cosa, cualquiera, bien por tu parte o por tu grupo de amigos no sólo iré a la policía sino que todo lo blando que estoy siendo se convertirá en dureza e iré a por ti. Queda claro?

Juan: si

Yo: Bueno chicos pasadlo bien.

La batalla por la hora era una de esas batallas difíciles de tratar, pues qué diferencia hay de las 2 a las 3, de las 3 a las 4 am (mis hijos salían después de cenar y quedaban a las 12 de la noche para salir, ¿a qué hora les hacía llegar?). Al final mi único criterio para decirle una hora a la niña era un criterio arbitrario, pues ella, todo argumento que le daba, me lo desmontaba.

Al final como ella tiene la cabeza muy bien amueblada y es muy responsable decidí varios días dejarla sin hora, pero eso sí quería tener una pequeña seguridad que era Juan.

Gracias a esta forma de funcionar, yo me quedo tranquilo de que está cuidada y por otro lado, aunque le pueda incomodar un poco la situación a ella, ella también se siente más protegida y en contrapartida tiene una hora de llegada más tardía.

La verdad es que todos cumplieron, el chico acompañó al hotel todos los días a mi hija, incluso hasta el bloque en el que estaba, sin que pasara nada romántico entre ellos.

¿Podría haber pasado algo a las 4 am?, sí, pero igual a las 2am, pues a esas horas ya no hay adultos por las calles.

Probablemente yo sea un inconsciente, y lo acepto, pero lo que he tratado de mostrar con esta anécdota es que debemos tener el contacto de los amigos de nuestros hijos y saber con quién andan.

Pero claro el que te den el número de teléfono de los amigos, te los presenten y te digan de verdad con quién sale y dónde, sólo se da cuando se da el clima de confianza que hemos hablado.

¿Qué ocurre cuando no existe ese clima de confianza?. Le correspondería a un psicólogo decirlo, pero mi primer consejo es buscar ese clima de confianza.

Podemos decir a los adolescentes que no salen si no nos dan el número de teléfono con quien van, aunque nos arriesgamos a que de el número de otro amigo. Si dudamos de si nos ha mentado, podemos buscar una excusa (que debe ser importante), hacerle a nuestro hijo un llama-cuelga (llamarle y colgarle inmediatamente) para que se le quede registrada la llamada y después llamar al amigo para que nos pase a nuestro hijo. Pero esto sólo lo recomiendo si realmente necesitamos saber si está con él o no.

La otra forma es dejarles hacer fiestas en casa (con las normas que queramos poner respecto a alcohol y tabaco,), como hicieron los padres de Elena, son una buena excusa para conocer a los amigos de nuestros hijos y ver con qué tipo de gente van. Es bueno no limitarles el número de personas, para así conocer a los que van con ellos y no son del núcleo duro de amigos. Para los padres de chicas, que vayan también los chicos, os interesa casi más conocerles a ellos 😊

Cuando yo era adolescente, en mi casa no había ese clima de confianza del que hemos hablado, ni había buena comunicación con mis padres. A nivel de estudios no me daban la murga porque era un niño hiperresponsable, me esforzaba mucho y sacaba buenas notas.

Lo que para mi madre (que luego veremos) como hemos visto, en mi adolescencia, yo era una caja negra que se metía en el cuarto, cuando entraba en el cuarto yo estaba estudiando o viendo la tele, salía de casa y muchas veces venía borracho. Ella intentaba saber con quién salía, a dónde iba a ir, como si eso fuera a cambiar el hecho de que probablemente me emborracharía. También cuando estaba con algo que no eran los estudios o la televisión me preguntaba que qué hacía.

Me sacaba de quicio, yo quería en mi cuarto intimidad y que nadie entrara, no porque tuviera que esconder nada, sino porque quería intimidad. Respecto a los amigos me había cansado de que siempre le daba el nombre de muchos de ellos y a las semanas me volvía a preguntar por ellos y por quiénes eran.

¿Cómo lo solucioné?, pues respondiendo siempre que entraban a mi cuarto o me preguntaban dónde iba diciendo ¡es mi vida privada!. Y no dejando que la conversación fuera a más.

Las malas influencias

Los amigos son una necesidad en la adolescencia y es necesario que incentivemos a nuestros hijos a que tengan amigos, salgan y se comuniquen con ellos, pues les ayudará favorablemente en su desarrollo de la adolescencia.

Pero las amistades pueden también tener una vertiente negativa y es que pueden ser una fuente de presión para que hagan cosas que no queremos que nuestros hijos hagan o incluso

que ellos no quieran hacer. Esto es especialmente importante en adolescentes que necesitan verse incluidos dentro de un grupo y se ven obligados a hacer cosas que realmente no quieren hacer simplemente por el hecho de sentirse aceptados en el mismo. Ejemplo de esto son fumar, beber alcohol, fumar porros, hacer actos de vandalismo o temerarios, etc.

Para que nuestro hijo tenga herramientas para gestionar bien estas situaciones tendremos que haberle inculcado una buena escala de valores que le permita ver lo que está bien y lo que está mal y haberle enseñado a decir que no a pesar de la presión que pueda sufrir.

Los padres deben saber con quién salen sus hijos, cómo son y los adolescentes deben de entender que es normal y necesario que sus padres sepan con quién andan.

Una mala amistad te puede llevar por caminos que que arruinen la vida al adolescente, como le podría haber pasado a Javier con Pedro en la segunda parte (varias situaciones). Imagínate si le denuncian por camello la policía y sigue a Pedro en todo lo que hace.

Adolescentes, a veces es mejor pasar de una amistad que meterse en una que te lleva por mal camino y del que a lo mejor no hay retorno.

Javier era buen chaval, pero su amigo Pedro le metía en problemas, le estaba tentando continuamente con el alcohol y las drogas. Por más que quieran los padres evitar que Javier no viese a Pedro, él encontraba formas de hacerlo aunque le controlaban, y eso es peor, porque encima tenemos a nuestro hijo menos controlado.

Yo tengo un amigo de la infancia que empezó con un grupo de chicos con unos porros, luego saltó a la coca y por último se metió en el crack. Ahora tiene algo menos que 50 años y debido a las drogas arruinó su carrera profesional, abandonó dos carreras estando en último curso, se metió en temas ilegales para obtener dinero para ponerse, está repudiado por la familia y ahora tiene el cuerpo reventado por dentro por culpa del crack. Y todo empezó por ir con gente con la que no debía.

Yo también conocía a esas malas influencias, pero en cuanto vi el percal, decidí separarme de ellos, y si bien al verles en un parque o un bar les saludaba, no me quedaba mucho con ellos y siempre decía que no a lo que me ofrecían.

Debe ser el propio adolescente quien se dé cuenta que esa persona es una mala influencia y sea él el que decida apartarse pues estará expuesto a él en el colegio, cuando salgan en pandilla y cuando salgan a solas y no podremos nunca saber a ciencia cierta con quién va. Es por eso que abogo porque los adolescentes sean responsables y sean ellos mismos, con cabeza los que se autocontrolen.

Javier mintió a sus padres sin que ellos se dieran cuenta durante un tiempo y tuvo que ver las orejas al lobo, como muchas veces nos ocurre a todos, para poder reaccionar, pero finalmente se dio cuenta de que sus padres llevaban razón y debía de dejar la amistad con Pedro, una mala influencia.

Adolescentes de las malas compañías huid. Si ya estáis con ellas, siempre hay tiempo para salirse y si los veis porque vais a los mismos sitios, tened un contacto superficial.

Si vuestra pareja va con malas compañías es mala señal. No os engañéis de que él es diferente, que él no se mete en esas cosas. Es cuestión de tiempo que lo haga y lo peor es que probablemente os arrastre con él.

Adolescentes, de verdad que esto pasa, haced todo lo posible por ir con gente bien educada, que hace cosas normales y que no sean unos descarriados. No digo que no bebáis alcohol o fuméis porros, estáis en la edad de hacerlo si es lo que os llama, pero no vayáis con mala gente. Ya sois suficiente mayores para ver qué son malas gentes.

Padres, si los chicos han salido buenos, recordad que con su edad también tomabais alcohol y a lo mejor fumabais algún que otro porro. Vigildad esto si lo estimáis oportuno, pero vigildad lo importante y es que vayan con buenos chicos, su futuro depende de ello.

Cuando un adolescente se junta con mala gente es un dolor de cabeza para los padres, porque en verdad, aunque le prohíban ir con ellos, el adolescente puede mentir como hacía Javier con sus padres. Debe ser el adolescente, como le pasó a Javier, el que se dé cuenta de que esas compañías no son buenas. Es por esto, que es tan importante que tengamos como objetivo tener adolescentes independientes, con cabeza y que nos cuenten las cosas.

Llegar a controlar con quien suelen ir nuestros hijos habitualmente puede ser más o menos difícil, lo que es más difícil de controlar es la gente que conocen en sus sitios de quedada como Nuevos Ministerios o los parques, ahí sólo podemos confiar que tengamos hijos responsables.

En esos sitios pueden encontrar todo tipo de grupos de chicos, buenos chicos, chicos normales, chicos que abusan del alcohol y las drogas, pandilleros, etc. Es decir, por más burbuja que pongamos en la vida de nuestros hijos, en los lugares de quedada hay una puerta de entrada a las malas influencias y por eso nuestros hijos deben estar preparados para saber gestionarlo.

Padres, la mejor forma de control de con quién va nuestro hijo es que éste se autocontrole con cabeza y con los valores que le hemos inculcado en casa.

Adolescentes: Los celos y la posesión de las personas

En parte II veremos un suceso de celos entre Elena y Lucía (los celos y la fiesta de Elena) y cómo se desenvolvió la noche. Bueno he de reconocer que no es una historia, es una historia real y la reacción de la madre (en mi opinión acertada) de la madre fue la de mi ex mujer.

Adolescente, las personas no son de nadie, ni a nivel de amigos ni a nivel de pareja. Eso lo decimos todos, pero a la hora de la verdad no controlamos nuestros sentimientos y nos sentimos celosos como veremos en varias de las situaciones de la parte II.

Los celos surgen como consecuencia de un exagerado afán de poseer a alguien de forma exclusiva, y no son sanos, ni una conducta que debamos permitir a nuestros amigos.

Nadie, absolutamente nadie es de nadie. Cuando todos somos amigos aún menos, pero incluso si estamos en pareja esa persona debe tener su propio espacio para poder hablar con chicos o chicas. Eso no significa que pueda estar tonteando, pero sí hablando, no hay nada malo en ello y eso es natural.

A Elena en la fiesta de su casa le entraron unos celos terribles por la relación que Lucía tenía con Alejandro, fue una reacción desproporcionada, pues claro que un chico y una chica pueden tener una relación de amistad sin que pase nada más.

De hecho, yo de joven he tenido siempre más amigas que amigos, me sentía más afín a ellas que a los chicos que se limitaban a hablar de fútbol, chicas y otras cosas menos sanas. Nunca en mi vida me he liado con una amiga, cuando alguien entra en mi friendzone, se queda en ella. Y he hablado con muchos hombres y mujeres y a ellos les ha pasado algo similar.

Adolescentes para entender a la persona que es celosa y que tengáis recursos para actuar cuando os encontréis situaciones similares a Lucía debéis de tener en cuenta que los celos vienen por:

- **Exceso de posesión de la persona.** Aquí podréis argumentar que nadie es de nadie, y si bien podéis respetar los sentimientos de vuestro amig@ y comprometeros a no interferir, pero no debéis consentir que os impida hablar con esa persona. Al final esa persona es un ser independiente y decidirá lo que quiera, tendrá los gustos que tenga y no podéis hacer nada ni vosotros ni vuestro amig@.
- **Una mala gestión de la incertidumbre** sobre lo que hace y piensa la pareja o la otra persona. El que alguien esté pillado por otra persona hace que quiera que se centre en él o ella a toda costa, pero esto no tiene por qué ocurrir porque los sentimientos no tienen por qué ser recíprocos. La persona que nos gusta tiene su propio criterio y sus propios gustos y como tal debemos respetarlos. Si ya estamos saliendo con él o ella, debemos respetar que si es una persona sociable antes de estar con nosotros que lo siga siendo cuando estemos saliendo.
- **La inseguridad** acostumbra a ser uno de los motivos principales por los que se da el fenómeno de los celos en todo. Alguien que es celoso probablemente que sea una persona insegura de sí misma, aunque a priori no lo parezca. Esto se puede trabajar con la persona haciéndola ver que es una persona fantástica con muchas cualidades y que si un chico o chica no se ha fijado en ella, no por ello es peor persona.
- **Personalidad paranoide.** Es posible mostrar ciertas características relacionadas con la personalidad paranoide sin llegar a tener estrictamente un trastorno paranoide. Esto es que hay personas que no interpretan bien el mundo y piensan que hay confabulaciones en contra suya. Si el caso de vuestro amig@ es éste os percataréis que esa persona se siente con frecuencia atacada, ve las situaciones peores de como las veis vosotros, ve que el mundo confabula en su contra. Esto se debe a que tiene una atención selectiva y sólo es capaz de ver las cosas que alimentan su paranoia, pero no es capaz de ver otras cosas.
- **Visión pesimista de la pareja.** Los celos también pueden formar parte de una visión pesimista sobre las relaciones de pareja

Referencias

<https://blog.colegiowilliams.edu.mx/influencia-de-amigos-en-la-adolescencia#:~:text=Los%20v%C3%ADnculos%20de%20amistad%20son,identidad%20fuera%20de%20la%20familia>

<https://psicologiaymente.com/pareja/motivos-aparecen-celos>

Padres y Adolescentes: La pareja y el sexo

Hasta ahora hemos visto cómo es la adolescencia, la ley de la conducta, la comunicación entre padres e hijos, Ikigai, la comunicación, Autocontrolarse y ser proactivos, el Bullying y los amigos, ahora nos toca hablar de la pareja y el sexo.

Bueno pues ahora toca ver algo que podría llegar a ser mucho más importante que los amigos que es el novi@. No me refiero al típico chic@ con el que te enrollas por que te gusta, sino por la primera persona por la que sientes una conexión especial, por la que te desvives y entorno a la cual gira tu mundo.

Tras ver eso veremos las 3 situaciones de riesgo a las que estáis expuestos y con las que tenéis que tener cabeza: Sexo sin protección, fotos comprometidas y las violaciones.

Finalmente terminaremos hablando de sexo sin tapujos, del condón y de las enfermedades de transmisión sexual (ETS)

El novi@ de adolescentes

En la adolescencia se tienen los primeros rollos con los cuales nos damos los primeros besos, los primeros toqueteos e incluso tenemos sexo. Aquí no voy a hablar de eso, voy a hablar cuando el adolescente finalmente pone la etiqueta de “somos novios”, para mostrar que va en serio.

Adolescentes, lo primero que he de deciros, y que a mí me ha sorprendido al preparar este libro, pero he entendido los motivos, es que según los especialistas no es aconsejable que tengáis un novio formal. El motivo de ello es que aún no estáis suficientemente maduros para gestionar ese tipo de relación y en especial no estáis preparados para una ruptura que os afectaría enormemente psicológicamente.

En la adolescencia sois puro cambio, puras hormonas y que una pareja te siga y te aguante sin que le afecte en su estado de ánimo es difícil. Si tienes un mal día los amigos te dejan tranquil@, los padres te dejan, pero el novi@ sufre contigo y se come la cabaza.

Cuando eres adolescente tienes las hormonas desbaratadas, esto significa que vives más intensamente cualquier sentimiento, y entre ellos el amor. Aunque sabemos que las relaciones duran poco en esas edades, cuando nos pillamos por un chic@ se nos descontrolan los sentimientos, y eso es totalmente normal.

Sea lo que sea que sintamos será intenso debido a vuestro revuelto de hormonas y tenéis que aprender a lidiar con ello. Eso sí tenéis que nunca perder la cabeza y tener los pies sobre la tierra en cualquier momento.

Padres y Adolescentes: los expertos dicen que parece que es mejor no tener novio en la adolescencia.

Pero qué pasa si nos hemos enamorado de un rollo y él también de nosotros, ¿qué hacemos?. Lamentablemente tengo una opinión, pero no puedo darla porque sé que quizás no sea la recomendada por los psicólogos.

Entonces, para seguir avanzando, ¿si a pesar de las recomendaciones tenemos novi@ qué tenemos que hacer?. Bueno, pues normalizarlo, es un amig@ más con algunos privilegios más. Mi recomendación es que de forma natural le integréis con vuestros amigos y cuando lo veáis oportuno se lo presentéis a vuestros padres.

Padres, una vez que el adolescente a decidido tener novi@ no podemos hacerle nada, pues aunque le controlemos para que no queden encontrará la forma de verlo probablemente sacrificando tiempo de estar con sus amigos. Lo mejor es que también lo normalicéis y lo veáis como un amig@ más al cuál le impondréis unas reglas cuando esté en vuestra casa, por ejemplo que no se cierren la puerta cuando estén en la habitación juntos.

¿Y cómo debes actuar?. Como no soy experto en la materia he buscado por internet referencias y he encontrado estas 5 reglas que debes de seguir:

1. **Ten en mente que tu novi@ no te pertenece.** Ya hemos visto que las personas no son de nadie, son personas independientes que quieren hacer lo que quieran hacer. Esto es especialmente importante si eres celosa como Elena, tienes que dejar que esa persona socialice con personas de ambos sexos. Si antes lo hacía, ¿por qué no ahora? ¿Qué a cambiado?. Eso no significa que permitas que tu novi@ tontee en serio con alguien, que en esos casos es una señal de que bien tu no estás viendo las cosas correctamente (eres celos@) o bien que esa persona no se merece estar en tu vida. Una persona que tontea o liga con otra, y más aún estando delante del novi@, no es una persona de fiar, ¿qué hará cuando lo dejemos?. No te empeñes, si sufres, sea cual sea de los casos, deja la relación.
2. **No te descuides al volcar tu vida en el otro.** Esto ocurre a todas las edades, cuando alguien se echa novi@ deja paulatinamente de ver a los amigos, por eso es bueno que les integres con tus amigos y compaginéis tiempo con amigos, tiempo cada uno solo y tiempo los dos solos. Es importante que os deis espacio, necesitáis salir con amigos o hacer cosas sin que vuestro novi@, no porque vayáis a hacer nada malo, sino porque es necesario para tener una relación sana. Sabed que muchos adultos esto no lo han aprendido aún. Es decir, nunca descuidéis a los amigos por la pareja.
3. **Olvidate del futuro y disfruta el presente.** Asume desde el principio que tu novi@ no va a ser la persona con la que te vas a casar, romperéis con casi total probabilidad, mucho antes. Yo que conozco mucha gente, pero sólo conozco un caso de una pareja que se casó empezando a salir de adolescentes. Pero el que las estadísticas no sean favorables, no significa que no pueda pasar, así que cuidad la relación. Disfrutad del momento que pasáis juntos y de las sensaciones de estar el uno con el otro.
4. **Vive tu sexualidad sin prisas.** No tenéis por que hacer nada que no queráis hacer. No hay una regla que diga que pasado X tiempo se debe hacer tal cosa o tal otra. No, cada uno tiene su ritmo y el ritmo que debe de llevar la pareja siempre es el del más lento. Sí, esto no es una cosa de negociar y llegar a un término medio, es un tema de que el que va más rápido debe acomodarse a la velocidad del más lento. ¿por qué eso y no un punto intermedio?. Fácil, si llegamos a un punto intermedio el que es más rápido está medio contento, pero el que va más lento estará incómodo. Si vamos al ritmo del más lento los dos estarán cómodos y disfrutarán de la experiencia, simplemente el que va más rápido se tendrá que contener un poco más. Chicas, los chicos solemos ser más activos sexualmente por lo general, podéis dejaros tocar con la ropa puesta, podéis dejaros tocar sin ropa, podéis masturbaros o incluso podéis tener sexo, haced lo que

os apetezca hacer, pero siempre sentíos cómodas, nunca os forcéis presionadas por el chico.

5. **La comunicación es la clave de una buena relación.** La comunicación es esencial para cualquier tipo de relaciones, entre amigos, con los padres y con el novi@. Hablad de las cosas, contaros cómo os sentís, si tenéis algún enfado sed proactivos y llamad al otro, hablad todo para que la pareja no tenga expectativas que no podamos cumplir. En definitiva, hablad, hablad, hablad.

Los noviazgos tóxicos

¿Qué pasa si mi pareja me pone los cuernos?. Primero cerciórate de eso no vaya a ser que seas una persona celosa y te lo estés suponiendo sin ser cierto, pero si tienes pruebas irrefutables como que le has visto con otr@, le has visto un chupet@n, alguien de confianza y que no tenga intereses con tu pareja les ha visto, entonces no lo pienses ni un minuto más, no des segundas oportunidades, ha traicionado tu confianza y aunque ahora te prometa lo que sea lo volverá a hacer.

A vuestras edades tenéis las hormonas desatadas, y el que no es capaz de cumplir las reglas del juego una vez, no será capaz de hacerlo luego, por muchas excusas que te dé. En cuanto se le vuelva a presentar la oportunidad, en una semana, unos meses, etc, lo hará. ¿Qué sentido tiene estar con un novi@ que no te es fiel, para eso ten un rollo, desengánchate de él y también diviértete tú.

Las relaciones tóxicas no os creáis que este es un problema de adolescentes, muchos adultos y maduros se meten muchas veces en noviazgos tóxicos que no les hacen más que sufrir.

Se considera que una relación es tóxica cuando está generando cierto daño o malestar a una o a ambas partes. Se trata de relaciones destructivas de las que resulta difícil salir debido, a la dependencia emocional que conllevan.

Un sentimiento que define este tipo de relación, es el sufrimiento.

¿Cómo es una relación tóxica?

- Los celos están a menudo presentes y desconfía de las personas que se relacionen contigo. Suele revisarte el móvil, los Whasapp y las redes sociales
- Utiliza el chantaje emocional.
- Se señala constantemente lo que no has hecho bien mientras que lo positivo queda ignorado y/o menospreciado
- Critica a tus amigos e intenta que pases con ellos el menor tiempo posible
- Es una relación basada en la falta de respeto: te cuestiona o reprende tanto en público como en privado. Los insultos y discusiones suelen ser muy frecuentes
- Constantemente te recuerda todo lo que hace por ti y, de manera sutil o clara, te envía el mensaje de que no serías nada sin él/ella.
- Ejerce control sobre ti: intenta controlar tus gastos, cómo vistes, con quien has quedado, etc. Y planifica tu vida sin pedir tu opinión.
- Te compara con sus parejas anteriores haciéndote ver que eran mejores que tú.

Ante relaciones tóxicas si vosotr@s o vuestros amigos lo identifican como tal, no os lo penséis más huid de ellas aunque queráis mucho a esa persona. Se empiezan teniendo relaciones tóxicas que luego se encadenan unas con otras que también lo son, hasta el punto que podemos llegar a sufrir malos tratos ahora o de adultos.

Perder la virginidad

Yo no soy de esos padres que piensan que perder la virginidad debe ser con un príncipe azul o princesa o que con la persona con la que te vas a casar. Yo creo que la virginidad se debe perder idealmente con alguien por el que tengamos sentimientos y estemos cómodo con él. Pero si no es el caso, al menos con alguien con quien estemos a gusto de sentir una nueva experiencia.

La primera vez que se tiene sexo se recordará toda la vida, es por eso que es ideal que vaya asociada a alguien con quien tengamos sentimientos agradables.

Pero ya os anticipo, la primera vez no suele ser satisfactoria, aunque vuestros amigos os hayan contado cualquier película.

Por un lado, ambos están nerviosos y por tanto los sentimientos y sensaciones no fluyen con naturalidad impidiendo el disfrute que puede dar el sexo. Por otro, el chico como está nervioso suele durar poco y por tanto la chica no suele llegar al orgasmo. Tampoco suele llegar la chica al orgasmo porque el chico aún no sabe excitarla, no sabe tocar los puntos eróticos y piensa sólo en la penetración.

He leído en varias ocasiones que además de todo esto, el porno hace mucho daño a las relaciones de los adolescentes, pues tener sexo no es lo que muestran las películas porno.

El sexo implica cariño, complicidad, si me apuras amor, y es entonces cuando surgen sentimientos maravillosos que hacen disfrutar enormemente de la experiencia.

En el porno se ve sexo oral al principio normalmente al chico, a lo mejor sexo oral a la chica y penetración de empotradores. ¿Dónde están los sentimientos en todo el proceso? Son los sentimientos los que marcarán la diferencia entre una experiencia mala a una buena experiencia, y es por eso que os recomiendo que elijáis a alguien por el que sentís, aunque sepáis que la relación no va a durar.

Según el Barómetro Control 2017, una encuesta online que encarga la conocida marca de preservativos, en España de media se pierde la virginidad con 17,7 años. Además, según este estudio, las chicas comienzan antes: en el caso de ellas, casi la mitad (49,3%) tuvo su primera relación entre los 14 y los 17 años, un porcentaje que cae al 43% en los hombres.

Sin embargo, el resultado de una encuesta a 250 adolescentes de institutos de Barcelona, con una media de edad de 15 años, teniendo en cuenta que ese número de encuestados no es estadísticamente significativo ni por la cantidad ni por el hecho de estar localizados en una misma área geográfica, pero arroja conclusiones que nos puede hacer pensar tanto a adolescentes como a adultos.

Un 26% de los menores entrevistados ya ha utilizado la píldora de emergencia, con una media uso de dos veces.

Adolescentes, la píldora del día después no es un método anticonceptivo. Debe sólo usarse ante violaciones o roturas del condón. Además, no os protege de las enfermedades de transmisión sexual.

En este estudio a edad media de la primera relación sexual con penetración es de 13,8 años, muy por debajo de la media de España, por lo que podemos concluir que los datos de sexo dependen de la localización de España y del perfil socioeconómico del barrio.

Este es uno de los resultados que se han extraído de un estudio realizado por la Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria de Cataluña (AIFiCC), que ha evaluado la salud y las competencias sexuales de casi 250 alumnos de cuarto de ESO de varios institutos de Terrassa (Barcelona). La media de edad de los encuestados es de 15 años, un 51% eran chicas, un 47% chicos y un 2% de sexo no binario.

En aquellos adolescentes que ya habían mantenido relaciones sexuales con penetración, un 62% usó métodos anticonceptivos. Es decir el 38% de los encuestados no usó métodos anticonceptivos. Igualmente, un 25% utilizó la píldora de emergencia, con una media de uso de dos veces.

Adolescentes, tenéis que usar siempre el condón, no sólo por el embarazo, sino por las enfermedades de transmisión sexual. 1 de cada 4 de vosotros contraerá una en la adolescencia.

Un 35% no tiene confianza con su familia para hablar de sexualidad

Un 83% de estos adolescentes se consideraban muy formados en temas de sexualidad. De hecho, la edad mediana a la cual recibieron su primera formación en educación sexual fue alrededor de los 12 años.

Un 80,4% consideró que la formación los había ayudado a resolver sus dudas, y un 34,3% expresó querer recibir más información sobre todo de Enfermedades de Transmisión Sexual (IES) y métodos anticonceptivos. Sus principales fuentes de información fueron: los amigos (35%) internet (19%) y los padres (19%).

Adolescentes, internet y vuestros amigos no son las fuentes más fiables sobre información sexual, son vuestros padres y vuestros colegios. Por ejemplo, tenéis la idea que con el sexo oral no se transmiten enfermedades de transmisión sexual, cuando no es así.

Buceando por internet también me he encontrado noticias de pérdida de la virginidad de fuentes fiables.

En el 2003 las gallegas (nuevamente no estadísticamente extrapolable a toda España o a todo barrio) tenían su primera relación sexual a los 19. Hoy la media ronda los 15 años. Con el debate sobre la influencia de la hipersexualización sobre la mesa, Sanidade ya dispensa la vacuna contra el VPH a niñas de 12 años.

Pero entonces, ¿a qué edad pierden la virginidad los adolescentes?. Pues entre los 15 y los 17 años de media, ya no son como nosotros que la perdíamos con la mayoría de edad. Dependerá de la zona geográfica de España y del barrio en el que vivamos (perfil sociocultural y socioeconómico).

Pero hay que tener en cuenta que las estadísticas son tramposas y debemos mirar los datos con cuidado. Si una persona se come dos pollos y otra ninguno, la estadística dice que cada una se ha comido un pollo, mientras una se ha hartado y la otra está muerta de hambre. Con esto quiero decir que este rango de los 15 a los 17 implica que hay adolescentes que pierden la virginidad antes y otros que la pierden después.

Pero la discusión importante no es cuándo vaya a ocurrir, sino cómo vaya a ocurrir y si los niños tienen la suficiente confianza con los padres para contarlo.

La pérdida de la virginidad depende de la cultura y países de origen de los adolescentes, así cada país tiene un valor distinto de edad media de pérdida de virginidad, y los datos me han sorprendido, aunque no son relevantes en este libro.

Un prejuicio común entre las familias mejor posicionadas socioeconómicas es que el alcohol, las drogas y el sexo ocurre menos entre sus hijos que en familias menos privilegiadas. He buscado estadísticas al respecto, pero no he encontrado ninguna fuente que apoyase este prejuicio que se tiene.

Vamos a asumir que ese prejuicio fuera cierto, los hijos de familias socioeconómicas pierden la virginidad más antes. Éstos entran dentro de las estadísticas y como con el pollo pueden ser de los saciados o de los hambrientos. También cuando salen de la burbuja en las que les metemos de colegios de pago o concertados y del ambiente familiar se relacionan con otro tipo de gente tanto en nuestros barrios, las zonas que tienen de salir o en los pueblos en los que veraneamos. Es decir que, si el prejuicio fuera cierto, nuestros intentos por controlar la vida de nuestros hijos desaparecen en cuanto éstos salen por la puerta de casa.

Es muy fuerte leer que el 26% de los adolescentes ha usado la píldora del día después, y con una media de dos veces. Esto implica que al menos $\frac{1}{4}$ de los adolescentes practica sexo sin protección y usa la píldora del día después como método anticonceptivo, cuando no lo es.

Un 38% no usaba métodos anticonceptivos que como veremos después no solo previenen el embarazo, si no las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Del estudio de Tarrasa me sorprende que sólo el 35% de los adolescentes no tiene la suficiente confianza como para hablar de sexo con sus padres. Por lo que yo he visto en mi entorno, y eso que los padres son de mente abierta y tienen confianza con los niños, yo creo que ese valor debe rondar el 80%, es decir que el 80% de los adolescentes no tiene suficiente confianza con sus padres para hablar en serio de sexo. Pero esta es una opinión no formada.

Apoyándome en ese mismo estudio, la fuente de información sobre sexo y sobre enfermedades de transmisión sexual viene sólo de un 19% de los padres, siendo las principales fuentes los amigos e internet, fuentes que todos sabemos que no siempre son fiables.

Como padres tenemos dos opciones, demonizar el sexo o abrazarlo como parte del desarrollo madurativo de nuestros hijos y por tanto hablarlo de ello. Yo cuando la hija de una amiga mía cumplió 15 años, el día de su cumpleaños le regalé un condón y le di una charla de sexualidad. Mi amiga me dijo que me lo devolvería, pero cuando mi hija cumplió 15 hice lo mismo, la regalé un condón y la enseñé a ponerlo, así como a pesar de su vergüenza, le dije que estaba para ella para todo lo que necesitase.

Si mi hija me hizo caso, si ha hecho caso a las charlas del cole, a las charlas de la madre, no lo sé y no sé si habremos sabido protegerla contra los riesgos del sexo, pero al menos lo hemos intentado.

El tema de la educación sexual no es un tema a sacar a un niño con 15-16 años, sino que las conversaciones se tienen que normalizar antes, cuando aún están más receptivos. Es importante que nuestros hijos estén preparados para ese momento.

Situaciones de riesgo de adolescentes

Cuando se tienen rollos o novi@s hay tres situaciones en las que el adolescente se pone en riesgo y quiero hablar de ella. Son

- Sexo sin protección
- Fotos comprometidas
- Violación

Sexo sin protección de adolescentes

Luego lo veremos pero un 1 de cada 4 adolescentes años contraerá una enfermedad sexual y en el artículo que vimos anteriormente la cifra de el sexo sin protección se eleva al 38%

Estas cifras son alarmantes. ¡Un adolescente tiene más probabilidad de contraer una enfermedad sexual que un adulto!.

Por un lado me parece que los adolescentes están siendo unos inconscientes, y por otro creo que los padres no estamos haciendo suficientemente bien la labor de educar sexualmente a nuestros hijos. No puede ser que las fuentes de información sobre sexo sean los amigos e internet y sólo un 19% los padres como vimos antes.

Todos sabemos los dos problemas de tener sexo sin protección, el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, por algún motivo lo vemos algo como si no fuera con nosotros, pero sí que es cercano, 1 de 4 niños contraerá enfermedades de transmisión sexual. Quizás los adolescentes vean como poco peligrosas, pero, ¿y si es el sida?

Padres, mirad las estadísticas que os he dado y mirad en internet, el problema es más serio de lo que a priori pensamos.

Adolescentes, da igual que al chico no le guste el condón, sienta menos con él, no se empalme, nos apetezca piel con piel. Siempre, siempre, hay que ponerse el condón para prevenir tanto el embarazo como las enfermedades de transmisión sexual.

Adolescentes, siempre hay que ponerse el condón, tanto para evitar el embarazo como las enfermedades de transmisión sexual.

La peligrosidad en los adolescentes respecto a las ETS, no está sólo en que no se ponen el condón, sino que son muy promiscuos. Aunque una persona nos diga que no ha estado antes con nadie, es posiblemente falso y sólo lo diga para llevarnos a la cama sin protección. Adolescentes, con que haya estado nuestra pareja con una sola persona, a nivel de ETS, no lo estamos haciendo el sexo solo con una sola persona, sino con todas las personas con quien la persona que él se haya follado antes.

Embarazo de adolescentes

En el mundo 3 de cada 10 adolescentes quedan embarazadas antes de los 20 años. En España 12 de cada 1.000 adolescentes quedan dan a luz entre los 15 y 19 años, es decir 1 amiga de cada 100 que tienes y eso que el 30% de los embarazos terminan en aborto.*

Es decir, que 1 de cada 100 adolescentes ve truncada su vida porque ha tenido un niño. Me parece una cifra extremadamente alta para un país como España donde se educa en sexualidad a los jóvenes.

El principal error que tienen los jóvenes es pensar que si el chico se corre fuera no hay riesgo de embarazo, pero eso no es cierto, como la médico le dijo a Andrea (parte II, ETS de Andrea), como dice el dicho, antes de llover chispea. Esto que quiere decir, que antes de que el hombre se corra hay pequeñas eyaculaciones de las cuales él no se da cuenta, así como su pene se moja con espermias y cualquiera de las dos cosas puede producir el embarazo.

Esto os puede sorprender, pero yo tengo una amiga que le pasó un embarazo de este tipo porque creía que con la marcha atrás (correrse fuera de la vagina) no tenía riesgo de embarazo. Sus padres eran muy católicos y muy conservadores y estas cosas no las hablaban abiertamente con ella, una pena.

¿Qué pasa si me quedo embarazada?

¿No me viene el periodo, ahora qué hago?.

Lo primero es ir a la farmacia y comprarte un test de embarazo, si sale positivo te vendrás abajo, pero es normal. No sabrás qué hacer porque si se lo cuentas a tus padres te van a matar, si se lo cuentas a tu novio te puede repudiar, si se lo cuentas a las amigas pensarán que eres un pendón. Bueno, lo primero es que se lo cuentes a alguien de confianza, necesitas en esos momentos mucho apoyo.

Cuando hayas calmado el susto, te tendrás que armar de valor y contárselo a tus padres, de nada te vale, pues ya no puedes hacerle nada (está fuera de tu zona de control), sin embargo tus padres es posibles que puedan hacer algo.

Hay sólo dos opciones o eres madre adolescente o abortas, para lo cual necesitarás el consentimiento de tus padres.

El ser madre adolescente es muy complicado pues la adolescencia y posteriormente la universidad son etapas complejas, que demandan mucho tiempo que no se tiene si tienes un niño. Si tienes una familia que quiera apoyarte en el proceso de criar a un hijo puede ser una opción y no tendría por qué arruinarte la vida, pero vuelvo a insistir, si tienes un gran apoyo familiar. Si tienes el apoyo familiar, entonces es un gran problema, consulta entonces con especialistas para ver cómo afrontar la situación y cómo afrontar el resto de tu vida.

La otra opción es abortar.

El Aborto de adolescentes

He estado indagando en internet si los menores pueden abortar sin el permiso de los padres. He encontrado que hubo una ley que luego se derogó (se echó para atrás) donde los mayores de 16 años podían abortar sin el consentimiento de los padres. Sin embargo, en Mayo de 2022 en la nueva ley del aborto volvía a poner que los mayores de 16 años pudiesen abortar sin consentimiento de los padres, no sé si finalmente esta ley se aprobó o si cambiará cuando cambie el gobierno.

La ley del aborto es una de esas polémicas leyes que cambian según esté el PSOE (favorable al aborto) o el PP (en contra del aborto). No sé que ley estará en vigor cuando este libro vea la luz, así que consulta si puedes abortar sin consentimiento de los padres (menor de 16 años no creo que sea viable nunca) y hasta qué semana se puede abortar.

Por eso es importante que se lo digas a tus padres cuanto antes, no puedes cambiar el hecho de que te has quedado embarazada, ahora lo que debéis decidir es si se tiene el niño o no y no son decisiones que se tomen de una semana para otra. El tratar de ocultarlo, no sólo hará que luego tengáis que decidir más rápido, sino que te causará un sufrimiento terrible mientras lo mantengas oculto. Si eres proactiva y lo dices te quitarás una gran losa de encima, pero ya no será un problema tan grande ya que tienes ayuda, será un problema donde el peso del mismo lo compartirás con tus padres.

La decisión del aborto es una decisión dura, quizás la más importante que vas a tener que hacer en tu adolescencia y probablemente en tu vida. Por un lado, tener el niño truncará tus estudios, necesitarás un gran apoyo familiar, apoyo psicológico, apoyo económico y apoyo con el niño y por otro, si decides abortar, desprenderse de un bebé es algo muy duro.

Es una circunstancia tan compleja que no te puedo dar ninguna recomendación más que hables con tus padres a pesar de lo que pueda ocurrir. Según ellos reaccionen podrás tomar tus decisiones, eso sí, sin su apoyo no podrás sacar correctamente la vida de tu niño adelante y estás condenada a una vida de miserias.

Tus padres se enfadarán al principio cuando les cuentes estás embarazada, pero pasado el enfado tendrán sentimientos encontrados, porque por un lado querrán que tú estudies y tengas una vida normal y por otro querrán tener un nieto. También tendrán que enfrentarse a sus prejuicios del aborto, lo que pensaban al respecto, el verse con el problema en cima les puede hacer cambiar de opinión para un lado u otro.

Pienses lo que pienses de cómo van a reaccionar me atrevo a decir que estás equivocada, hasta que ellos no se vean en la situación, ni ellos mismos lo saben.

Tanto si decides abortar como seguir adelante con el embarazo, te recomiendo que pidas ayuda a un psicólogo que te ayude a gestionar tan importante decisión pues esa decisión te marcará el resto de tu vida.

Fotos comprometidas de adolescentes

El otro riesgo que tienen los adolescentes, en especial las niñas, es el tema de las fotos comprometidas.

Los chicos según va avanzando nuestra relación con las chicas las vamos pidiendo fotos (ojo también es un problema le puede pasar a un chico). Al principio son las que la chica quiera mandar, luego con un vestido que nos gusta, luego en bikini, así progresivamente hasta que finalmente piden fotos desnuda y/o en posiciones indecentes.

Las chicas en algunos casos se ven presionadas por los chicos a enviar ese tipo de fotos, y les harán chantaje moral tipo de ¿es que no me quieres?, es para acordarme de ti, si ya te he visto desnuda. Y jurarán y perjurarán que nunca se las enviarán a nadie.

Alguna descebrada lo mismo se las envía a alguien que conoce poco, pero, ¿qué pasa con alguien que conocemos mucho, es nuestro amigo y que es de nuestra pandilla?

Tenemos confianza en él porque es buena persona, siempre se ha comportado bien, está en nuestro círculo cercano de amigos, puede hacer que bajemos la guardia como le pasó a Julia con Diego (parte II, Fotos desnuda de Julia).

Podemos querer a una persona un montón, puede ser una bellísima persona, confiar mucho en ella, pero antes de mandarle una foto debemos de pensar, ¿esta foto me gustaría que la vieran mis amigos o un desconocido?. Si la respuesta es no, nunca deberemos enviar esa foto. Pues no se sabe qué puede ocurrir en un futuro con la relación con la persona a la que se la enviemos, ni lo que hará con ellas.

Adolescentes nunca enviar a nadie una foto que no publicaríamos en nuestro perfil de Insta o que no querríamos que vieran determinadas personas

Cualquier persona con la que tenemos ahora una excelente relación de amor o de amistad, en un momento de dolor puede cambiar su comportamiento y compartir todo lo que hayamos enviado. ¿Te quieres arriesgar a ello?

Yo estoy en Tinder y las mujeres me han comentado que es frecuente que los hombres pidan alguna foto desnudas o en bikini. Es más, a mí me las han pedido y lo que he hecho es no mandárselas y cerrar el contacto con esa persona pues no sé con qué fin las quiere.

He estado pensando con qué fin que no sea malo un chico puede querer unas fotos de una chica desnuda y no he encontrado ninguno. Bueno, se me ha ocurrido uno dudoso, que es para pajearse con ellas. ¿chicas queréis que un chico se paje con vuestras fotos?

Una foto desnudos no sólo nos causa vergüenza, que eso nos puede traer suficientes problemas, sino que puede ser origen de ciberbullying. La única forma de protegernos ante eso es nunca mandarlas.

Violación por un adolescente

Las violaciones que salen en la prensa son de adultos con adolescentes o las de la manada, pero hay otras violaciones que muchas veces pasan sin ser reportadas como la violación de Nacho a Ana (Parte II, violación por el novio).

Aquí voy a ser tajante NO es NO, si una chica dice que no quiere es que no.

Chicos, NO es NO. Si una chica no quiere, con independencia de lo que haya ocurrido hasta ese momento hay que parar.

Ahora viene un tema polémico, cuándo ese NO, no es tan real. Hay una fina línea que hace que pasemos de un sexo consentido a una violación y se transgrede cuando inmovilizamos a alguien o nos grita. Ese es un NO de parar, da igual lo cachondos que estemos, pero tenemos que parar inmediatamente y pedir disculpas.

Chicas, cuando de verdad NO queráis, debéis gritar, pegar y arañar, dejar totalmente cristalino que no queréis tener relaciones sexuales.

Ahora voy a abrir la polémica, ¿qué hace el adolescente cuando el NO de la chica puede significar que Sí, pero simplemente está dubitativa?. Si una feminista está leyendo esto me diría No es no en cualquier caso.

Pues bien, casualmente cuando estaba escribiendo este libro en Punta Umbría con mis hijos vino una amiga que me gusta mucho. Dormíamos en habitaciones separadas.

Una noche nos calentamos y nos tocamos, pero ella decía que NO quería sexo sin embargo, en pleno calentón, no hacía ademán de apartarme y si lo hacía era leve y ella estaba disfrutando. Como yo tengo claro que NO es que NO, me aparté y la dejé ir a su habitación.

Al día siguiente decía, me pasó lo mismo, nos volvimos a calentar y me volvió a decir que NO, pero no lo decía alto, estaba disfrutando y ella también me estaba tocando a mí. ¿Qué hice?. Lo mismo que la noche anterior, me eché a un lado, le dí un beso y ella se fue a su habitación.

Al día siguiente hablando (tenemos un gran nivel de confianza) me dijo que cualquier tío se la hubiera follado y que yo no lo hice porque esta medicado (tomo un medicamento que me quita la lívido). Yo le expliqué que no era tema de lívido, que era cuestión de respeto a sus opiniones.

¿Qué ocurrió esa noche?, lo mismo que las dos noches anteriores, que nos calentamos y volvió a decirme NO en pleno calentón. Pero esta vez, movido por sus comentarios decidí no aceptar el NO hasta que éste no fuera claro o NO me apartase ella claramente. ¿Y qué pasó?, lo que parece tendría que haber pasado las dos noches anteriores, que follamos de mutuo acuerdo.

Por temas que no vienen al caso seguimos siendo muy amigos y ese NO que me decía ella era fruto de su indecisión, una parte de ella quería y otra parte no.

Cuando por propia experiencia, y justo cuando estaba escribiendo el libro, vivo en mis carnes que un NO puede significar un Sí, me planteo, dónde está el límite.

Chicos, en el sexo cuando os digan NO, ante la duda siempre parad y respetad a la otra persona.

Chicas, sed claras, si el NO es en serio, decid que NO en alto, intentar apartar al chico y si es necesario pegad, arañad o morded.

Chicas, no juguéis al juego que jugaron conmigo pues puede llevar a situaciones confusas donde los chicos no tengan el autocontrol que yo tuve en todo momento.

Cuando digáis que NO de verdad, si el chico sigue, gritad, arañad, empujaros, defenderos. Él a lo mejor no es una mala persona, pero tenéis que ayudar a que su parte cerebral pueda con su parte animal de tener sexo.

Cuando entra el alcohol y las drogas, como les pasó a Nacho y a Ana (Parte II, violación por el novio), las cosas se complican porque los sentimientos y los pensamientos se van a modificar debido al alcohol y al final estamos perdiendo el control. Allí esa línea de la que he hablado, se difumina aún más y por eso muchas violaciones del tipo de la de Nacho a Ana, en especial cuando son menos claras, no se reportan.

He buscado estadísticas de violaciones de amigos y novios, pero no he encontrado. Mi conclusión, probablemente errada es que éstas no se cuentan ni si quiera a los padres, y si se cuentan a los padres, estos no las reportan porque parte del sexo ha sido consentido.

Como resumen de esta sección, aunque el sexo sea consentido hasta un momento, en el momento que la chica dice NO es NO y hay que parar, aunque tengamos un calentón de narices. A veces puede no ser fácil porque las cosas iban sobre ruedas, pero como he dicho, las chicas pueden estar decidiendo entre el sí y el no y en el último momento pueden cambiar de opinión y hay que respetar su decisión.

Eso es lo que los chicos tenemos que respetar, la opinión de la chica en cualquier momento con independencia de lo que haya pasado antes y no debemos dejarnos llevar por los impulsos sexuales porque las cosas hayan ido bien antes.

Adolescentes: El sexo

El sexo es algo que se descubre en la adolescencia y forma parte de la misma bien sea en formato masturbación, sexo vaginal, sexo oral o incluso sexo anal.

Voy a tratar los cuatro tipos de sexo por separado, pero tened en cuenta que debéis seguir lo que dice vuestro cuerpo y vuestra mente y explorarlo sin prisas, no hay nada que conseguir nada, no tenéis que hacer nada porque llevéis determinado tiempo con alguien, tenéis una vida por delante donde practicaréis un montón. No hace falta ser de los primeros, eso no dice que seamos más maduros o más guays, es más a mí me parece más maduro el que es capaz de seguir su propio ritmo y no el de los demás.

El sexo es maravilloso y muy placentero si se hace con alguien con quien se tienen sentimientos, donde se toman las cosas con calma y cuando toca se hace con la mente abierta. Tenéis que explorar y dejar que os exploren vuestro cuerpo, pues a cada uno nos excitan distintas cosas y nos gusta de distintas formas.

Sed liberales, dejados llevar, leed sobre sexo. Y olvidaros de las pelis porno, el sexo de verdad no es así, en verdad es mucho mejor, pero lo tenéis que descubrir por vosotros mismos.

Os adelanto que las primeras veces probablemente no sean muy satisfactorias, porque ambas partes sois inexpertas, no os conocéis, tenéis mucha tensión, dura poco, etc. No os preocupéis, es normal, nos pasa a todos, aunque vuestros amigos digan lo contrario.

Es más, yo os voy a reconocer que con 46 años, las dos o tres primeras veces que estoy con una chica no disfruto plenamente, porque aún no la conozco, aún no siento por ella, no se sus puntos erógenos, ni ella los míos. A partir de la tercera vez que estamos en la cama, el sexo mejora considerablemente.

Es decir, según vayáis cogiendo confianza con la persona y experiencia, el sexo irá mejorando. El objetivo no es correrse, sino tener una conexión especial con la otra persona. Si no somos capaces de darle placer con el coito, siempre podemos usar el sexo oral o manual para que la otra persona culmine.

La masturbación

Cuando yo era adolescente la masturbación estaba mal vista, es más se decía que si te hacías pajas te salían granos. Eso es una tontería, la masturbación es parte de vuestro desarrollo, es el primer contacto que tenéis con vuestro cuerpo y con el sexo.

Mi recomendación es que os masturbéis y aprovechad para conoceros, para conocer qué os gusta y cómo. Por ejemplo, tanto para los chicos como para las chicas los pezones son una zona erógena, probad a tocároslo suave, algo más fuerte e incluso fuerte, ved si esto es placentero o no. Cualquier cosa que os de placer, pedírsela a la pareja que os la haga.

Yo tengo los pezones muy sensibles y me pone mucho que me los toquen. Desde la primera vez que tengo sexo con una chica le pido que me los toque y ellas lo hacen, ¿y sabéis qué?, ellas también disfrutan haciéndolo porque saben que me están poniendo cachondo.

La masturbación es vuestro primer contacto con el sexo, es como un entrenamiento para el partido, siendo el partido el coito con otra persona.

No os voy a enseñar cómo masturbaros, eso lo aprenderéis solos y estoy convencido que internet está lleno de formas creativas de cómo hacerlo, probadlas, que no os de vergüenza.

A las chicas les recomiendo que jueguen con su clítoris, que averigüen dónde está su punto G y cómo se lo pueden estimular. Para estimularos tenéis infinidad de juguetes que podéis usar o usar el simple dedo.

Con los chicos igual, jugar hacéroslo con la derecha, con la izquierda, con algo entre medias de la mano y la polla, lo que veáis os llama la atención. También para los que sean más atrevidos os sugiero que busquéis dónde tenemos el punto G los hombres, que se llama P de Próstata.

Tened en cuenta que a cada persona le excitan unas cosas, las rubias, las pelirrojas, tetas grandes, gordas, lencería, bondage, etc. Eso está bien no es malo que tengáis fantasías con algo que os excite, en la vida real ya lo practicaréis o no, pero una fantasía no deja de ser una fantasía.

Lo que bajo ningún concepto podéis masturbaros con sexo de un adulto con un adolescente, esto no sólo va contra natura, sino que ese tipo de videos están prohibidos y penados por la ley. Aunque supongo que al ser vosotros los menores de edad, no tendríais consecuencias, pero aunque no tengáis, es un camino que no debéis recorrer, ni fantasear con ello.

Yo tengo el prejuicio que los chicos se masturban más que las chicas, por lo menos así es en la gente de mi edad, pero no me he molestado en buscarlo porque es irrelevante, cada uno que se masturbe si quiere y que conozca su cuerpo.

Sexo vaginal

Este es el sexo más extendido donde el chico mete el pene en la vagina de la chica, pero no es tan fácil como esto. Las pelis porno nos enseñan que hay que meterla y entonces empotrar a la chica, pero el sexo es mucho más que eso.

Adolescentes, si os gusta empotrar o ser empotradas, está bien, pero no paséis a la parte final del sexo sin pasar por otras etapas.

La sexualidad no solo es la parte física, está también la parte emocional o sensual. Los chicos solemos ser más físicos y las chicas mas sensuales, hay que buscar un equilibrio entre ambos dos para que los dos disfrutemos.

Adolescentes, tened en cuenta que el sexo es mucho más que el orgasmo, es todo el proceso

Primero está la fase de calentamiento, donde nos damos besos, nos abrazamos, donde tocamos los genitales. Esta fase puede ponernos mucho y dar mucho placer.

Luego viene la penetración que suele comenzar con la postura del misionero (él encima y ella debajo). Empezad lento, no hay prisa. Haced caricias, mirad a los ojos, morder el cuello, morder las orejas, tocar los pezones, etc.

Tras un ratito cambiad de postura y probad otra, habrá algunas que le exciten más a ella y otras más a él.

Pasado por esta fase si sois de los empotradores, entonces a empotrar y dadlo todo. Yo en mi vida sólo me he encontrado a una mujer que sólo quería empotradores.

El clítoris es un punto erógeno muy fuerte de la mujer, chicos excitádselo a la vez que la penetráis. Chicas, si el chico no lo hace, que no os de vergüenza, excitároslo vosotras, vosotras también tenéis derecho a sentir placer.

Lo normal es dejar que ella se corra antes, aunque tardan más que nosotros, así que debemos aprender a retener el orgasmo. Esto es así porque normalmente a los chicos se nos desempalma después de habernos corrido.

Si ella no se ha corrido, no pasa nada, el sexo no a tenido por qué ser malo, ahora es turno de ella. La excitaremos el clítoris, la tocaremos los pezones, la morderemos, la introduciremos los dedos al ritmo que a ella le guste, así hasta que se corra, si es que es eso lo que ella quiera. Pueda ocurrir que ella tenga una buena experiencia sin necesidad de llegar al orgasmo.

Y de verdad adolescentes, no tenéis por qué hacerlo, tenéis toda la vida por delante, pero si lo hacéis tomaros vuestro tiempo y digámoslo así, haced el amor en vez de sexo, os garantizo es mucho más placentero físicamente y emocionalmente.

Y no os preocupéis si al principio no es bueno, esto es como ir al gimnasio, cuanto más practiques, más cosas pruebes, antes o después más disfrutarás.

Sexo oral

El sexo oral está sobrevalorado y no es necesario tenerlo, aunque yo reconozco que a mí personalmente me gusta. En las películas porno tienen siempre sexo oral antes del sexo vaginal o el anal, pero no es necesario tenerlo.

Podemos perfectamente tener relaciones sexuales satisfactorias sin sexo oral, pero como sin embargo chico@s lo practicáis, os doy algunas recomendaciones.

Lo primero que sepáis que hacer sexo oral sin condón, no os protege de las ETS, podéis contraer una con el mismo, aunque es verdad que se transmiten menos que por sexo anal o vaginal.

Lo primero que tenéis en cuenta es la higiene, un coño o una polla sin lavar sabe mal y es más probable que te transmita algo, así que antes del sexo limpiaros los dos, así tendréis un sexo más seguro y menos desagradable.

Chicos, cuando le comáis el coño a una chica no os limitéis a chupar la vagina, centraros en el clítoris que es donde siente más placer. A la vez que hacéis el sexo oral metedle el dedo en la vagina, la combinación de clítoris más vagina les vuelve locas.

Chicas en vuestro caso cuando hagáis una mamada poned los labios en forma de O sin que estén los dientes por en medio. Podéis compaginar la felación con hacerle a la vez una paja, así él sentirá más. A algunos hombres les gusta que además les chupen los huevos, probad a ver si vuestra pareja le excita.

En las pelis porno sale a menudo que la chica hace una mamada casi ahogándose, esto me parece denigrante, sin embargo, es cierto que algunos chicos les gusta para sentir con el sexo la sensación de poder y que someten a otra persona. El hacer esto ya es elección de cada una.

Sexo anal

El sexo anal está sobrevalorado por culpa de las películas porno. Es un sexo magnífico, pero no es mejor que el sexo vaginal.

A una gran mayoría de chicas no les gusta el sexo anal, mientras a una gran cantidad de chicos les excita el sexo anal. En los chicos nos da morbo dar sexo anal a la chica, motivado mucho por las pelis porno, porque nos da una sensación de poder y sumisión sobre la mujer. Muchos hombres dicen que les gusta el sexo anal porque el culo está más apretado que la vagina, pero pasados unos minutos, según mi experiencia, no se nota tanta diferencia.

Como vimos antes, la velocidad la marca el más lento, así que si a ella no le gusta, no hay que forzarla.

Hay chicas que lo prueban y tienen malas experiencias, eso puede ser porque bien no les gusta o porque se lo han hecho mal. La polla no la podemos meter en el culo sin más con un poco de lubricante, hay que ir dilatando el culo poco a poco (hay juguetes para esto) y siempre meterla con mucho cuidado y parar cuando haga daño.

Cuando nos estén dando por el culo, nos tocaremos el clítoris y si estamos relajadas, es ahí donde una mujer puede disfrutar tanto (o más) que con el sexo vaginal.

Chicas no os dejéis presionar, si no queréis no queréis. Y si lo hacéis por el culo recordar que aunque no hay riesgo de embarazo sí hay riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

Desde el punto de vista de la chica puede haber dos motivos por los que quiera hacer sexo anal diferentes a sentir otra cosa diferente. La primera es el riesgo al embarazo, con el sexo anal estáis cubiertas, este es nulo. El otro, que en España no es relevante pero en países musulmanes sí, es que no queréis perder la “virginidad”, no queréis que se os rompa el himen. Esto es muy frecuente en culturas musulmanas, pero no occidentales donde eso no lo miramos. De todas formas, el himen se puede romper montando en bici, a caballo u otras actividades.

Bueno ahora me toca romper un tabú que es el sexo anal en los chicos. Ellos no se van a dejar meter el dedo por el culo, sin embargo, no saben lo que se pierden. El equivalente al punto G de las mujeres es el punto P de los hombres, P de próstata. Cuando se excita este punto las sensaciones que se tienen no tienen que ver con un sexo vaginal normal.

Lamentablemente en España somos aún una sociedad machista y estas cosas las vemos mal, pero adolescentes vosotros que sois más abiertos que vuestros padres, aprended dónde está el punto G y el punto P, marcará una diferencia en vuestras relaciones.

En la gente de mi edad casi ningún hombre ha probado el punto P porque tenemos el tabú que el meterse algo por el culo es de gays y está mal. Pero los que lo hemos hecho os garantizo que os da orgasmos sin igual, es una sensación de orgasmo sexual unido al placer de hacer pis

cuando te estás meando y a hacer caca cuando te estás cagando (no haces ni pis ni caca). Es una explosión de sensaciones que no soy capaz de describir, pero es fuerte, es mucho más intensa que un orgasmo, pero lamentablemente en mi vida sólo he encontrado una chica que quisiera y que supiera estimularlo.

El condón

El condón o preservativo es el método anticonceptivo más frecuente para los hombres, con una eficacia del 98%. Consiste en una funda de látex (u otros materiales) que se coloca sobre el pene, impidiendo así el paso del semen y reteniéndolo. Sirve además para evitar el contagio de infecciones de transmisión sexual con una eficacia del 95%.

Adolescentes, el condón sirve para prevenir el embarazo y evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Adolescentes, el condón no es el 100% seguro, tiene un 2% de probabilidad de dejar embarazada a la chica.

Algunos condones contienen sustancias que matan los espermatozoides, llamadas espermicidas. Éstos pueden funcionar ligeramente mejor para evitar un embarazo.

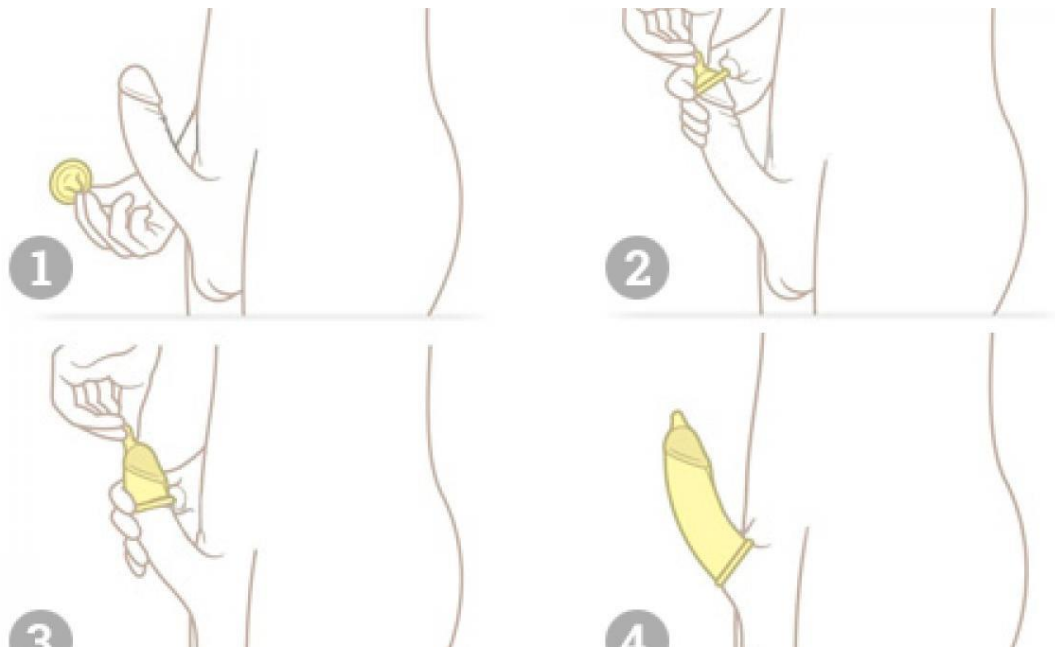
No nos equivoquemos, el condón no es un método 100% fiable, esto es un mito y en especial entre adolescentes; 2 de cada 100 mujeres que lo usan se quedan embarazadas. Esto se debe a los posibles defectos que pueda tener el condón, es por eso por lo que es importante comprar marcas conocidas como Durex y Control y conservarlos bien. Para conservarlos bien el condón tiene que estar en sitios secos, frescos y no vale la cartera del chico y menos todavía la guantera del coche o de la moto. Si no se conservan bien, el latex puede perder sus propiedades y entonces dejar de ser efectivo o romperse con más facilidad. Siempre deben usarse antes de la fecha de caducidad indicada en su envoltorio.

Como no nos lo ponemos desde el principio del coito esta efectividad baja al 85%, es decir que casi 1 de cada 10 niñas que usan el condón se quedará embarazada por ponerse el condón tarde el chico. El porcentaje de fiabilidad aumenta si el chico se corre fuera de la vagina de la chica.

Es importante ponerlo con cuidado y con las manos, para evitar toda posibilidad de que se rompa durante este proceso. No se recomienda para no dañarlo abrirlo con los dientes o tijeras u otros utensilios.

Para colocar el condón bien, el pene tiene que estar completamente erecto. Si el pene no tiene la circuncisión hecha, antes de su colocación se debe dejar el glande al descubierto (la parte que se mueve en la polla, la capucha del pene).

El condón tiene dos caras una en la que tiene un extremo saliente y otra que es plana. Se coge el condón del extremo saliente quitándole todo el aire y se pone en la punta (figuras 1 y 2). En ese espacio es donde se depositará el semen y donde están los espermicidas. Entonces se desenrolla hasta cubrir el pene (figuras 3 y 4).



Cuando haya eyaculado el chico, se debe salir de la vagina antes de que se desempalme para quitarse el condón y que éste no pueda quedarse dentro. Para que eso no pase es aconsejable que el chico sujete con la mano el extremo del condón pegado al cuerpo antes de retirar el pene de la vagina.

Es importante colocar el condón antes del contacto con la vagina, ya que como hemos visto antes de llover chispea. Antes de la eyaculación el chico tiene secreciones preeyaculatorias que por un lado pueden causar el embarazo y por otro pueden producir enfermedades de transmisión sexual.

No se deben usar dos condones porque se piense que así se tiene más seguridad, sino todo lo contrario, la fricción entre ambos puede producir la rotura de estos, así como dará cierta insensibilidad al chico.

También es importante mencionar que los condones son de un solo uso y que deben de tirarse se haya eyaculado o no. No se tiene que tirar al váter porque no es biodegradable, se tiene que tirar a la papelera.

El condón debe usarse cada vez que tengas sexo vaginal, oral y anal. Es decir, dejarlo puesto todo el tiempo desde que comiences hasta que termines el sexo porque no sólo estamos previniendo el embarazo sino las enfermedades de transmisión sexual, y como veremos más adelante por sexo oral también se transmiten y por sexo anal aún más.

Tipos de preservativos

Existen variedades de preservativos que cuentan con diferentes características:

- Con o sin lubricante: el lubricante puede facilitar la entrada del pene, ya sea en sexo vaginal o sexo anal. Algunos lubricantes incluyen espermicida, una sustancia que debilita los espermatozoides en el caso de que el preservativo se rompa, aunque también puede causar infecciones de orina en los hombres.
- Con o sin depósito para semen.
- Finos o gruesos, que otorgan diferentes sensaciones.
- De colores.

- De sabores: pensados para la práctica del sexo oral

No siento con condón o se me despalma

Algunos chicos se quejan de que con condón no sienten lo mismo que sin él o que al ponérselo se despalkan. Chicas, esto no es excusa para no ponerse el condón, os arriesgáis a un embarazo o a que os peguen una enfermedad de transmisión sexual, y el problema será vuestro. Da igual que sea un chico majo, un chico con el que lleváis tiempo; debéis cuidaros, os jugáis mucho. Chicos, vosotros también, aunque no funcionéis bien con condón os tenéis que ponerlo para protegeros de las enfermedades de transmisión sexual y del movidón que es dejar a una chica embarazada. Si de verdad tenéis un problema con el condón, habladlo con vuestros padres y pedid ayuda de un especialista.

Yo he de confesar que soy de los hombres que necesita hacerlo sin condón, por un lado, siento con él menos, y por otro el momento de ponerme el condón me corta todo el rollo. Lo que hago antes de tener relaciones, aunque estas tarden en ocurrir algo más, es pedir a la otra persona un análisis de enfermedades de transmisión sexual, a todas las parejas que he tenido les ha parecido bien.

Vosotros sólo tenéis que ir al médico de cabecera y pedirlos, aunque a lo mejor tenéis que ir con vuestros padres. Si os hacéis las pruebas de ETS y ambos estáis libres de enfermedades de transmisión sexual podéis hacer sexo sin condón, pero la chica deberá tener algún método anticonceptivo como la píldora o el DIU, pero entiendo que a una adolescente pedirle eso a sus padres es complicado.

sexo oral sin condón

En las personas de mi generación hay un mito de que las enfermedades de transmisión sexual no se transmiten o es improbable se transmitan por vía oral, es decir cuando le comes la polla a un tío o le comes el coño a una tía, no puedes contraer una ETS. Pero no es cierto.

Cualquier persona que tenga sexo oral con una pareja infectada puede contraer una Enfermedad de transmisión sexual (ETS) en genitales (pene, vagina, ano) o en boca-garganta. Si una persona tiene una ETS en genitales (pene, vagina, ano) puede transmitir la infección a la boca-garganta de la pareja. De la misma manera, si una persona con infección en boca-garganta practica sexo oral a su pareja puede contagiarle la infección a los genitales

Según el instituto de urología y medicina del Dr Luis Rodríguez-Vela (<https://www.institutouroandologico.com/doctor-luis-rodriguez-vela/>) se pueden transmitir por vía oral las siguientes ETS:

- Clamidia
- Gonorrea
- Sífilis
- Herpes genital
- VPH (virus papiloma humano)
- VIH (virus inmunodeficiencia humana): es virus responsable del SIDA

Es decir, una gran parte de las enfermedades de transmisión sexual, así que tened cuidado cuando hagáis sexo oral. A todos nos gusta practicarlo, simplemente tenemos que ser conscientes que no es tan seguro como creemos.

Adolescentes, con el sexo oral se pueden transmitir enfermedades de transmisión sexual

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) en adolescentes

Las ETS comunes en los adolescentes incluyen Clamidia, gonorrea, herpes, verrugas genitales causadas por el virus del papiloma humano (CPH) y tricomoniasis. Otras ETS incluyen hepatitis B, virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sífilis, liendres púbicas y escabiosis.

Lo veis un problema lejano, al igual que vuestros padres, pero es más cercano de lo que creemos. Según el periódico la Vanguardia, 1 de cada 4 adolescentes contraerá una enfermedad de transmisión sexual. Esta cifra me parece una barbaridad y muestra la irresponsabilidad de los jóvenes hacia el sexo.

Aunque queráis tener sexo sin que lo sepan vuestros padres, si contraéis una enfermedad de transmisión sexual, no os quedará más remedio que ir al médico con ellos, y no sólo sabrán que tenéis sexo, sino pensarán que sois unos imbéciles por no poner os condón.

Los principales grupos de riesgo para contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) son los jóvenes de entre 15-24 años y los varones homosexuales. En este sentido, la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) estima que uno de cada cuatro adolescentes se infectará antes de acabar sus estudios secundarios, recuerda el doctor Javier Cambronero, Jefe de Servicio de Urología de Hospital Quirónsalud San José. Este grupo de edad supone el 50% de los casos diagnosticados anualmente en España y un 25% son ya portadores de VPH (virus del papiloma humano). Es decir, que el 50% de las ETS se producen en adolescentes

Padres, Adolescentes: 1 de cada 4 adolescentes contraerá una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Las ETS en adolescentes son el 50% de las ETS que hay en España

Las ETS son enfermedades multifactoriales. Como principales factores de riesgo destacan los conocimientos, actitudes y comportamientos sexuales, donde influyen el número de parejas sexuales, el sexo sin protección, el consumo de drogas y de alcohol, la edad y la nacionalidad, el nivel socioeconómico y el nivel cultural, ser VIH+, las relaciones homosexuales entre varones y tener o haber tenido alguna ETS previa.

Existe un gran desconocimiento de las vías de transmisión, pensando que únicamente el coito vaginal es la vía de entrada, obviando la mucosa oral y anal

Los jóvenes podéis pensar que una ETS es como cualquier otra enfermedad, y si bien la mayoría tienen cura para ellas, si tardamos en detectarlas pueden producir lesiones permanentes en el cuerpo.

Adolescentes, si bien la mayoría de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) tienen cura, éstas pueden producir lesiones permanentes en el cuerpo si tardan en detectarse.

Estos datos son especialmente alarmantes en otras ETS sin cura a día de hoy, como es la infección por VIH (Sida). Los adolescentes constituyen uno de los pocos grupos de población a nivel mundial en los que no se ha conseguido un descenso en los nuevos diagnósticos. En ellos, además, el diagnóstico tardío es una realidad preocupante, ya que afecta al 30%, apunta la doctora Cristina Epalza Ibarrondo, miembro del grupo de trabajo de VIH e ITS de la Sociedad Española de Infectología Pediátrica (SEIP).

Dejando a un lado el virus del papiloma humano, que es la infección de transmisión sexual más prevalente a nivel mundial -y del que se estima una prevalencia de entre el 50% y el 60% a los dos primeros años del inicio de las relaciones sexuales-, las ETS más frecuentes en adolescentes son la clamidia y el gonococo. En torno a un 30% de los diagnósticos de clamidia y un 25% de gonococo corresponden a jóvenes menores de 19 años, de acuerdo a los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, sus siglas en inglés) de Estados Unidos.

No voy a daros una clase de enfermedades de transmisión sexual, pero sí os voy a decir que tengáis cuidado. Que 1 de cada 4 adolescentes las contraigáis es una cifra altísima e implica que no tenéis cuidado.

Podéis ver como algo menor el pasar una enfermedad de transmisión sexual, y es cierto que muchas tienen fácil tratamiento pero en el camino de ser detectadas pueden dejar un daño permanente el organismo y sin embargo, otras como el VIH son para toda la vida y os cambiarán para siempre vuestro futuro.

Además, contraer cualquiera de estas enfermedades supondrá que cuando vayáis al médico habéis hecho sexo sin protección de forma que vuestros padres se enterarán, y cada uno sabe cómo pueden reaccionar sus padres.

Cuando mi hija cumplió 15 años tuvimos la charla del condón. Le regalé unos condones, le eche la chapa y le enseñé a ponerlo, ella se moría de vergüenza y se morirá de vergüenza cuando lea estas líneas. Pero me niego a dejar la responsabilidad de la educación sexual sólo al colegio, a internet o a los amigos.

Padres, como hemos visto internet y los amigos son las principales fuentes de información de nuestros hijos, ¿debemos dejar que ellos confíen en ellas?. Mi respuesta es clara, por supuesto que no.

Adolescentes, las ETS las veis como poco peligrosas, pero pueden dañar permanentemente varios de vuestros órganos además de causaros innumerables molestias, unido a la vergüenza que pasaréis cuando el médico se lo cuente a vuestros padres.

Podéis contraer una ETS al tener relaciones sexuales anales, vaginales y orales con una persona que tenga esta enfermedad. Sí, en contra de lo que se piensa popularmente con relaciones orales también se contrae.

VIH. Sida

En internet hay infinita información sobre enfermedades de transmisión sexual, sus síntomas, su tratamiento, etc, por lo que no voy a hablar de ellas salvo del Sida o su virus el VIH. Esta es una enfermedad muy grave y una vez adquirida la tienes para toda la vida.

A diferencia de las personas de mi edad que la teníamos pánico porque la enfermedad mataba a los portadores, ahora se ve como no tan peligrosa porque con tratamiento se convierte en una enfermedad crónica.

Adolescentes, no os fieis, que se convierta en enfermedad crónica no significa que no sea grave. Una vez contraída no podréis tener sexo sin protección en vuestra vida y las parejas que podáis tener muy probablemente dejen de querer seguir tener relaciones con vosotros sabiendo que estáis infectados.

El Sida, por la peligrosidad que tiene, hoy en día está muy estigmatizado y si lo contraéis os arriesgáis a no encontrar una pareja estable y sufrir cierta exclusión social.

En términos de transmisión del VIH, se considera que el sexo oral tiene menos riesgos que el vaginal o el anal. Sin embargo, la relativa falta de investigación definitiva sobre el tema, sumada a información pública de dudosa veracidad e influencias culturales, han llevado a que muchos crean, de manera incorrecta, que el sexo oral es seguro. Aunque el factor real de transmisión oral del VIH no se conoce aún con precisión, hay casos documentados de transmisión a través de sexo oral por inserción y por recepción (en hombres). Un estudio concluyó que el 7,8 % de hombres recientemente infectados en San Francisco probablemente recibieron el virus a través del sexo oral. Sin embargo, un estudio de hombres españoles que tuvieron sexo oral con compañeros VIH+ a sabiendas de ello no identificó ningún caso de transmisión oral.

En definitiva, no está claro si el Sida se contrae por sexo oral, ante la duda ponte un condón de sabores.

El sida se contrae más por sexo anal que por el sexo vaginal por los desgarramientos que se producen el ano durante el sexo anal. Es por eso que es una enfermedad que históricamente se asociaba a hombres homosexuales.

Además de con el sexo vaginal y el sexo anal, el VIH se transmite por la sangre, por lo que nunca tocar la sangre de alguien y nunca tocar las agujas o jeringas.

Debemos saber que no existe cura para el VIH o el SIDA. Sin embargo, existen medicamentos que pueden ayudar a disminuir los síntomas, evitar que el virus se contagie a un bebé no nacido y ayudar a evitar infecciones adicionales en las personas con el VIH. Debido a que iniciar el tratamiento temprano de una infección por el VIH (antes de que aparezcan los síntomas del SIDA) es más eficaz para prevenir los síntomas y que las personas se mantengan más saludables, es importante realizarse las pruebas y saber si tiene una infección por el VIH. Si lo hace, puede permanecer saludable por muchos años si empieza con los medicamentos lo más rápido posible y continúa usándolos.

Tras la infección inicial, una persona puede no notar síntoma alguno o bien puede experimentar un periodo breve de cuadro tipo la gripe por ejemplo, fiebre, dolores musculares y articulares, dolor de garganta y ganglios linfáticos inflamados. En esta etapa el infectado es más transmisor que en cualquier otra etapa de la enfermedad, ya que la cantidad de virus en su organismo es la más alta que alcanzará. Esto se debe a que todavía no se desarrolla por completo la respuesta inmunológica del huésped.

No todos los recién infectados con VIH padecen de estos síntomas y finalmente todos los individuos se vuelven asintomáticos. Durante la etapa asintomática, cada día se producen varios miles de millones de virus VIH, lo cual se acompaña de una disminución de las células T

CD4+. El virus no solo se encuentra en la sangre, sino en todo el cuerpo, particularmente en los ganglios linfáticos, el cerebro y las secreciones genitales.

Típicamente, le sigue un periodo prolongado sin síntomas. A medida que la infección progresa, interfiere más con el sistema inmunitario, aumentando el riesgo de infecciones comunes como la tuberculosis, además de otras infecciones oportunistas y tumores que raramente afectan a las personas con un sistema inmunitario indemne. Estos síntomas tardíos de infección se conocen como sida, etapa que a menudo también está asociada con pérdida de peso.

Algunos fluidos corporales, como la saliva y las lágrimas, no transmiten el VIH

No todos los pacientes infectados con el virus VIH tienen sida. El criterio para diagnosticar el sida puede variar de región en región, pero el diagnóstico generalmente requiere:

- Un recuento absoluto de las células T CD4 menor a 200 por milímetro cúbico.
- Medida directa del número de copias de la carga viral por mililitro de suero.
- La presencia de alguna de las infecciones oportunistas típicas, causadas por agentes incapaces de producir enfermedad en personas sanas.
- Historia natural

El tiempo que demora el diagnóstico de sida desde la infección inicial del virus VIH es variable. Algunos pacientes desarrollan algún síntoma de inmunosupresión muy pocos meses después de haber sido infectados, mientras que otros se mantienen asintomáticos hasta 20 años.

La razón por la que algunos pacientes no desarrollan la enfermedad y por qué hay tanta variabilidad interpersonal en el avance de la enfermedad, todavía es objeto de estudio. El tiempo promedio desde la infección inicial hasta el desarrollo del sida varía de entre ocho y diez años en ausencia de tratamiento.

Una vez que un individuo contrae el VIH, es altamente probable que en el transcurso de su vida llegue a desarrollar sida. Si bien algunos portadores permanecen en estado asintomático por largos períodos de tiempo, la única manera de evitar el sida consiste en la prevención de la infección por VIH. La única vía para la transmisión del virus es a través de los fluidos corporales como la sangre. Este virus no se puede transmitir a través de la respiración, la saliva, el contacto casual por el tacto, dar la mano, abrazar, besar en la mejilla, masturbarse mutuamente con otra persona o compartir utensilios como vasos, tazas o cucharas. En cambio, teóricamente es posible que el virus se transmita entre personas a través del beso boca a boca, si ambas personas tienen llagas sangrantes o encías llagadas, pero ese caso no ha sido documentado y además es considerado muy improbable, ya que la saliva contiene concentraciones mucho más bajas del virus que por ejemplo el semen.

Hacerse y pedir pruebas

Adolescentes si tenéis sexo sin protección cada determinado tiempo tendríais que haceros pruebas de ETS para que si habéis adquirido alguna ,se detecte lo antes posible y se trate antes de que produzca ningún daño permanente en el cuerpo.

En mi opinión en España las leyes no están bien hechas en lo referente a que podáis ir al médico sin vuestros padres. Deberéis de ir con vuestros padres hasta los 16 años*, edad en que podéis tomar decisiones de vuestra salud salvo que estas sean graves. Pero claro, ¿cómo le pedís a los padres la tarjeta médica sin que os sometan a un interrogatorio?

Si yo me pongo en vuestro lugar y pienso que quiero ir primero al médico para que me mande los análisis, luego irme a hacer los análisis y luego que me den los resultados sin que mis padres se enteren, lo veo complicado, así que lo mejor es que tengáis una buena comunicación con ellos y les digáis que en el cole os han recomendado si tenéis relaciones sexuales haceros exámenes periódicos cada 6 meses o un año porque hay una campaña sanitaria de prevención de ETS en adolescentes porque el 25% de vosotros la contraeréis. Le podéis decir que habéis usado el condón, pero que al principio no, y en el cole os han advertido del riesgo que eso supone respecto a las ETS.

Esto en principio debería relajarles lo suficiente para dejaros ir al médico. Cuando vayáis al médico pedid a vuestro padre o madre que se quede fuera, porque vuestra salud es vuestra responsabilidad y queréis poder hablar abiertamente con el médico y no cortaros. Ellos pueden entrar después y el médico os echará un capote y os ayudará lidiar con la situación. Si vuestros padres deciden entrar, no os queda más remedio que ser honestos o decir algo como que el condón se salió, se rompió o cualquier otra excusa se os ocurra, vosotros sois mejores diciendo excusas que yo ;-P.

Referencias

<https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2019-09-27/aconsejan-no-tener-novio-en-la-adolescencia-enterese-por-que>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/when-to-let-your-teenager-start-dating.aspx>

<https://blog.indo.edu.mx/consejos-para-un-noviazgo-sano-en-adolescencia>

<https://ruilobapsicologia.com/las-relaciones-toxicas/#:~:text=Se%20considera%20que%20una%20relaci%C3%B3n,de%20relaci%C3%B3n%2C%20es%20el%20sufrimiento.>

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/que-edad-perdemos-virginidad-espana_201811165bf1ad660cf2abe03a727292.html

<https://www.20minutos.es/noticia/4746873/0/edad-media-primera-relacion-sexual-penetracion-13-anos-estudio/>

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/series/2016/04/09/edad-primera-vez15/0003_201604SY9P14991.htm

<https://www.20minutos.es/noticia/4746873/0/edad-media-primera-relacion-sexual-penetracion-13-anos-estudio/>

https://sego.es/mujeres/Embarazo_adolescencia.pdf

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon/que-tan-eficaces-son-los-condones>

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon/que-tan-eficaces-son-los-condones>

<https://www.webconsultas.com/embarazo/metodos-anticonceptivos/como-ponerse-el-preservativo-masculino>

<https://www.institutouroandrologico.com/actualidad/sexo-oral-enfermedades-transmision-sexual/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/20181121/453079530861/uno-cada-cuatro-adolescentes-contrara-infeccion-transmision-sexual-instituto.html#:~:text=Uno%20de%20cada%20cuatro%20adolescentes%20contraer%C3%A1%20una%20ITS%20antes%20de%20acabar%20el%20instituto>

<https://www.aeped.es/noticias/dia-europeo-salud-sexual-2022-los-pediatras-alertan-que-incidencia-infecciones-transmision-sexual-se>

https://www.drugs.com/cg_esp/enfermedades-de-transmisi%C3%B3n-sexual-en-adolescentes-inpatient-care.html#:~:text=Las%20ETS%20comunes%20en%20los,s%C3%ADfilis%2C%20liendres%20p%C3%ABicas%20y%20escabiosis.

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/risk/oralsex.html>

<https://es.wikipedia.org/wiki/VIH/sida>

<https://www.consumer.es/salud/atencion-sanitaria/edad-para-consentimiento-sanitario.html#:~:text=En%20el%20caso%20de%20la,prestar%20el%20consentimiento%20por%20representaci%C3%B3n%C2%BB.>

<https://elpais.com/sociedad/2021-12-17/espana-registra-hasta-400000-actos-de-violencia-sexual-en-un-ano.html>

Padres y Adolescentes: La violencia sexual de un adulto a un adolescente

He tratado de encontrar estadísticas sobre las violaciones a adolescentes y no he encontrado muchas o las fuentes no eran fiables o tenían una muestra estadística pequeña. Sin embargo, he encontrado un artículo en el periódico El País que sí daba datos de violencia sexual (no de cuántas es con penetración), que reproduzco a continuación.

“Insinuaciones de un desconocido al salir de clase. Tocamientos en la discoteca o en el metro. Acoso en el trabajo. Un exhibicionista. Forzar a la novia a una felación. Abusar sexualmente de una niña de la familia. Pedir fotos desnuda a una menor por el móvil. Violar a la esposa. La trata con fines de explotación sexual. Agredir sexualmente y matar a una desconocida. **La violencia sexual abarca un abanico amplísimo de actos no consentidos** de los que, además, solo sale a la luz la punta del iceberg, apenas un 2% de todos los ataques que se producen. En España, se estima que son 400.000 casos al año, de los que **100.000, un 25%, se producirían contra menores de edad.**

Las víctimas son mayoritariamente de sexo femenino mientras que los agresores son aún más mayoritariamente masculinos.”

Es decir que 100.000 casos de violencia sexual, en los distintos grados de la misma, se produce con menores de edad.

Y dónde se producen estas agresiones lo podemos ver en el siguiente gráfico:



Es decir que más del 40% se producen en nuestras casas. Nos preocupamos cuando nuestros hijos salen fuera de casa, pero como hablaré luego, pero la mayor parte de las agresiones sexuales se producen en casa, y si nos fijamos con el encerramiento de la pandemia subió a casi el 60%

La impresión que me he llevado mirando en internet es que las violaciones por extraños con penetración no son tantas como tememos los adultos, sin embargo, el resto de agresiones sexuales es más alta de la que pensamos, pues sólo se conocen el 2% de los casos de las

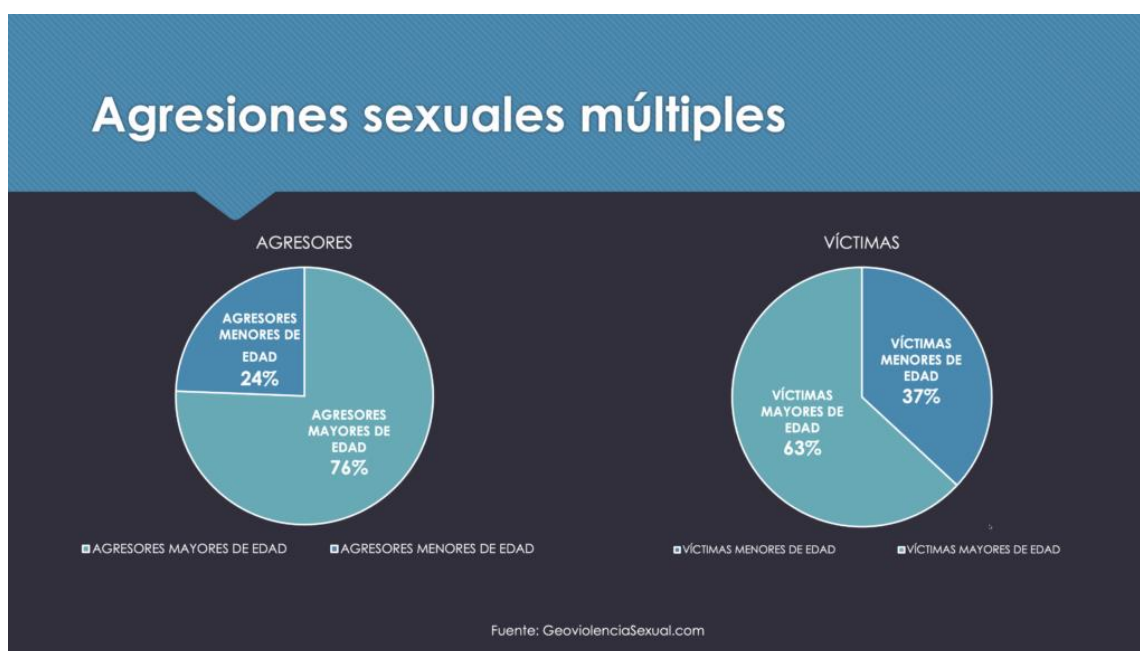
agresiones y teniendo esto en cuenta hay agresiones sexuales a menores (de todo tipo de nivel) de 100.000 al año.

El 78,5% de las víctimas de delitos de violencia sexual contra menores eran de sexo femenino y el porcentaje sube al 90,1% de los casos de “agresión sexual con penetración. Esto teniendo en cuenta las agresiones sexuales en el núcleo cercano, porque si viéramos las estadísticas de violaciones en la calle, son ellas mayoritariamente las que tienen violaciones y ellos los que tienen peleas.

Chicas, cuando vuestros padres os limitan la hora de llegada a casa más que a los chicos no es porque os discriminen, no es porque sea injusto, es porque corréis más peligro.

Según Publico, ante la falta de estadísticas oficiales, estiman que entre 2016 y 2021 se produjeron 274 agresiones sexuales múltiples (las llamadas en manada), es decir unas 45 al año.

Violaciones de la manada. Entre las agresiones sexuales múltiples registradas en GeoviolenciaSexual.com, el 100% perpetradas por grupos de varones, también se identifican agresores menores de edad: uno de cada cuatro varones que participó de las agresiones era menor de edad (el 24%) y agredieron a menores en una de cada tres ocasiones (el 37).



El 37% de las víctimas de las violaciones de manada son menores de edad, es decir hay 16 violaciones al año en manada a menores de edad ($0,37 \cdot 45$)

Estas agresiones en grupo son pornificadas en uno de cada diez casos: los agresores toman imágenes en video o fotografía de la agresión, para revivirla o para participar de la fratría exhibiendo su masculinidad, vinculada al trato violento y de dominación con las mujeres.

Del INE he sacado que la siguiente tabla de la que se desprende que hay 949.000 adolescentes mujeres en España con edades entre 14 y 18 años.

Tabla	Gráfico	
	Ambos sexos	Mujeres
	2021	2021
12 años		
TOTAL	524.132 ¹	254.262 ¹
13 años		
TOTAL	505.208 ¹	245.434 ¹
14 años		
TOTAL	503.354 ¹	244.710 ¹
15 años		
TOTAL	493.766 ¹	240.799 ¹
16 años		
TOTAL	490.320 ¹	237.862 ¹
17 años		
TOTAL	484.141 ¹	235.253 ¹
18 años		
TOTAL	472.978 ¹	228.123 ¹

Población de adolescentes según el INE

Esto supone que el porcentaje de que le ocurra una agresión sexual a nuestra hija (de cualquier tipo de importancia, no hablamos solo de violaciones) es aproximadamente de 1 entre 10 (10%), teniendo en cuenta que el 40% de las agresiones se produce en el entorno cercano.

Las violaciones por un novio o amigo la vimos en la sección de novi@s, y vimos que es más alta de lo que nos esperamos. Si no le prestasteis atención volved a esa sección.

Agresiones sexuales en casa a adolescentes

Hemos visto que las agresiones sexuales y las violaciones se producen en casa en un 40% de los casos.

Cuando un adolescente es violado por un adulto suele ser alguien del círculo de confianza del adolescente, un padre, un tío, un hermano, un primo, un novio de la madre o un cura. Y es en estos casos donde tenemos que estar pendientes al comportamiento de nuestro hijo por si le ha pasado algo.

Estos adultos despreciables coaccionan a los adolescentes diciéndoles que no cuenten la agresión sexual o violación porque no le van a creer, se va a meter en problemas o amenazando con que van a hacer daño a los padres o a él.

Adolescentes si alguna vez alguien os toca o intenta tener sexo con vosotros, sea quien sea, no lo dudéis ni un segundo, lo primero que tenéis que hacer es contárselo a vuestros padres. Si os amenaza con cualquier cosa ignorad la amenaza. Si es uno de los padres, contárselo al otro padre y al tutor.

Si es uno de vuestros padres, contárselo a un profesor o a vuestro tutor.

Cuando contéis una agresión sexual, vuestros padres deberían de creerlo si lo decís seriamente y dais detalles. Si no lo hacen, pedid que os lleven al médico o a la policía, eso les hará ver que vais en serio. Esas conductas no debéis permitir las bajo ningún concepto, vengan de quien vengan.

Chi@s respecto a la amenaza de que harán daño a vuestros padres o a vosotros, no os la creáis, no suele pasar nada, lo que tratan es de intimidaros para que no lo contéis. Si la amenaza es suficientemente seria la policía tiene mecanismos para evitar que esto ocurra.

Padres, ante estas situaciones que no podemos controlar y que pueden pasar en cualquier familia, la única forma de protegernos es tener una comunicación suficientemente buena con nuestros hijos para que nos la cuenten y estar atentos a cuando ellos cambien de actitud cuando les haya pasado la situación desagradable.

Padres, ante una acusación tan seria tenéis que creer en vuestro hijo sea quien sea el agresor y reconfortarle, él lo estará pasando mal y os necesita más que nunca.

Adolescentes si el agresor es uno de vuestros progenitores y el otro no parece darle importancia o no hace nada, acudid al tutor del colegio. él sabrán cómo actuar

¿Cómo se si me están agrediendo sexualmente en la familia?

Cuando alguien os toque las tetas o los genitales, eso es señal clara de agresión sexual, no hay ninguna discusión en absoluto. En ese caso sin miramientos denunciarlo.

Sin embargo, en el entorno familiar, los abrazos, las cosquillas, los mimos, los cachetes en el culo pueden ser parte de la normalidad de la familia.

Padres hablad con los hijos acerca de la posibilidad de que alguien los toque de un modo sexual en un entorno cercano. Enseñadles a distinguir entre las formas de tocar que son de cariño y las formas de tocar que son sexuales.

Adolescentes en estos casos, la mejor forma de saber si os están agrediendo es escuchando a vuestros sentimientos y confiar en ellos.

Tened cuidado si:

- tienes una sensación, que no se os quita, de que algo anda mal.
- sentís temor
- sentís que os queréis ir
- los comentarios o las sugerencias os hacen sentirse incómod@s
- os desagrada la forma en que os tocan

Es posible que os cueste actuar en base a vuestros sentimientos por temor a lo que la gente vaya a pensar, pero siempre es mejor confiar en vuestros sentimientos y salirse de una situación que le parezca incómoda, antes de que algo malo suceda. No pasa nada de quedar de exagerad@, eso mejor que tener un problema serio.

Dile a la persona que sus comentarios o la forma en que te toca te hacen sentir incómod@. Si no cambia su manera de actuar, debes apartarte de él tan pronto como puedas.

Si él ejerce poder sobre ti (por es un padre, una madre, un tío, un abuelo) ten presente que si estas personas no logran controlar al adolescente mediante la violencia verbal, puede que él trate de controlarle de otras maneras.

La primera vez que él haga algo que te incomode, pídele que deje de hacerlo. Ten confianza en ti, se determinado y sal inmediatamente de la habitación.

Si él está tratando de abusar de su poder y tu muestras que no te vas a dejar, buscará a alguien que sea fácil de asustar. Demuéstrale que no estás asustad@.

Padres, el abuso sexual es un hecho traumático para tu hijo, por lo que se puede manifestar a través de algunas señales muy sutiles. En este sentido, es necesaria la identificación oportuna de estas señales y actuar en consecuencia lo antes posible. Dentro de las señales del abuso sexual infantil destacan las siguientes:

- Pesadillas y trastornos del sueño.
- Miedo generalizado e irracional ante la presencia de ciertas personas.
- Problemas para comer.
- Trastornos depresivos e ideas suicidas.
- Cambios en el rendimiento escolar.
- Aislamiento y agresividad.
- Conocimiento y términos sexuales inapropiados para la edad.
- Dificultad para expresar sus sentimientos.

He sido violad@, ahora qué

Una vez has sido violad@, no le puedes hacer nada es un hecho del pasado que no puedes cambiar, no está en tu zona de control. Lo que sí puedes controlar es cómo respondes ante ello, como reaccionas y cómo te lo tomas.

De todos modos, hay cuatro cosas que toda persona que sea violada debería tener en cuenta:

1. Saber que la violación no fue culpa tuya.
2. Buscar ayuda médica
3. Pide ayuda en los padres
4. Afrontar sus sentimientos.

1. No es culpa tuya

Lo que ocurrió no fue tu culpa. Nadie tiene derecho a mantener relaciones sexuales contigo en contra de tu voluntad. La culpa de una violación siempre reside exclusivamente en el violador.

A veces, los violadores intentan ejercer todavía más poder sobre sus víctimas haciendo que se sientan responsables de la violación, culpándolas de lo ocurrido. Un violador puede decir cosas como: "Tú me lo has pedido" o "Querías que ocurriera". Es otra forma que tiene el violador de tomar el control sobre ti. La verdad es que cómo vista una persona, qué diga o cómo actúe nunca es una justificación de una violación.

La mayoría de la gente violada conoce a su violador. A veces esto puede llevar a la víctima de una violación a intentar proteger al violador. Tu prioridad debe ser protegerte a ti mismo. No te has de preocupar por proteger a la persona que te ha violado.

Si quieres denunciar el delito a la policía, hazlo. El hecho de denunciar una violación te puede ayudar a proteger a otras posibles víctimas del violador y te puede ayudar a sentirte un poco menos víctima.

2. Busca ayuda médica

Es más frecuente la violación a las mujeres por lo que voy a proceder a explicar cómo funciona con ellas, con el hombre es igual con la diferencias que produce tener distinto sexo.

Lo primero que necesita una persona a quien han violado es que la vea un médico. La mayoría de las clínicas y servicios de urgencias médicas cuentan con médicos, psicólogos o terapeutas

que se han formado para atender a víctimas de violaciones. Es importante que te vea un médico porque deberá evaluar si te han contagiado alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) y si tienes lesiones internas. También te darán la píldora abortiva.

Si aún no has cumplido 18 años y no quieres que tus padres sepan que te han violado, pregunta en el centro de atención para víctimas de violaciones sobre las leyes que se aplican en tu área. Muchas jurisdicciones tratan las revisiones médicas relacionadas con las violaciones con confidencialidad, pero algunas de ellas requieren que se informe a un padre o tutor.

Deberías recibir atención médica de inmediato sin cambiarte de ropa, ducharte ni lavarte las partes íntimas. Puede ser duro no lavarse, por descontado; forma parte del instinto natural humano lavarse para eliminar cualquier indicio de la violación. Pero que te exploren de inmediato es la mejor forma de asegurarse de que recibes un tratamiento médico adecuado.

La atención médica inmediata también ayuda cuando la gente quiere denunciar el delito, al facilitar las pruebas necesarias para procesar al violador. Aunque al principio creas que no quieres denunciar la violación, podrías cambiar de opinión más adelante (algo que suele ocurrir). Y el hecho de contar con una revisión médica te podría ayudar a hacer la denuncia.

¿Qué ocurre durante la revisión médica?

Si vas a un hospital después de ser víctima de una violación, un psicólogo, terapeuta o trabajador social con experiencia te escuchará mientras explicas lo que te ha ocurrido. El hecho de hablar con un profesional que sepa escuchar te puede ayudar a empezar a expresar algunas de las emociones que estarás sintiendo a fin de que puedas empezar a tranquilizarte y a sentirte seguro de nuevo.

Ese profesional también hablará contigo sobre la exploración médica y lo que implica. Te informarán de las leyes con las que estás amparada.

Un profesional de la medicina te pasará pruebas para saber si has contraído alguna ETS, incluyendo el VIH/SIDA. Estas pruebas pueden implicar tomar muestras de sangre o de saliva. Aunque la idea de contraer una ETS a consecuencia de una violación asusta mucho, cuanto antes se sepa que una persona ha contraído una infección, con mayor eficacia se podrá tratar. Los médicos pueden iniciar cursos de tratamiento de ETS de inmediato, incluyendo el VIH/SIDA, que aumentarán considerablemente tus probabilidades de protegerte contra esas enfermedades.

Si eres una chica, y así lo deseas, te darán la píldora abortiva.

Un médico te explorará para saber si presentas alguna lesión a consecuencia de la violación.

Un médico o un técnico con experiencia te explorará y tomará muestras de pelo, piel, uñas o fluidos corporales del violador que detecte en tu ropa o en tu cuerpo.

Si crees que te dieron una droga para violarte, un médico o un técnico también lo analizará. Ten en cuenta que esta prueba de toxicología cubre todas las drogas ilegales.

En cualquier momento de la exploración médica podrás decir si no quieres que te hagan determinados análisis o que recojan ciertas pruebas. Todos los procedimientos se harán para ayudarte, por lo que tú tienes todo el control sobre qué procedimientos quieres que te hagan y cuáles no.

3. Pide ayuda a tus padres

El pedir ayuda a los padres lo he puesto después de los médicos, aunque idealmente debería ir antes. Lo he hecho así porque no todos los adolescentes tienen buena comunicación con los padres y si la violación viene por un miembro de la familia tratarán de ocultarlo.

Sea quien sea quien te ha violado, hay que denunciarlo. Sólo así evitas que te vuelva a pasar y que le pase a otras personas.

Los padres lógicamente te llevarán al médico si no lo has hecho tu antes e irán a la policía a poner la correspondiente denuncia.

4. Afrontar tus sentimientos

Una violación no solo es una lesión de carácter físico sino que también es traumática desde el punto de vista emocional.

Una persona víctima de una violación puede sentir muchas cosas: enfado, ira, degradación, miedo, bloqueo o confusión. También es normal que una persona que ha sido violada sienta vergüenza. Hay personas que se aíslan de sus amigos y parientes. Y hay otras que nunca quieren estar solas. Algunas personas se sienten deprimidas, ansiosas, o nerviosas.

A veces, los sentimientos y emociones que desencadena una violación se manifiestan de formas físicas, como en forma de problemas para dormir o de alimentación. Puede costar concentrarse en las clases o participar en las actividades de cada día. A veces, puedes tener la sensación de que nunca superarás el trauma de la violación. Los expertos se suelen referir a estas emociones (y a sus efectos corporales), como síndrome del trauma de una violación. La mejor forma de superarlo es con la ayuda de un buen profesional.

Puede ser muy duro pensar en una experiencia tan aterradora, sobre todo en algo tan personal como una violación. Hay gente víctima de una violación que evita pedir ayuda porque teme que hablar sobre ello le traiga recuerdos o emociones demasiado dolorosos. Pero esto les puede hacer más mal que bien.

Hablar sobre la violación en un ambiente seguro con la ayuda y el apoyo de un profesional preparado y con experiencia es la mejor forma de asegurar una buena recuperación a largo plazo. Elaborar y trabajar el dolor, cuanto antes mejor, puede ayudar a reducir los síntomas, como las pesadillas y los recuerdos recurrentes o flashbacks. También contribuye a evitar comportamientos y emociones potencialmente nocivos, como una depresión mayor o conductas auto-lesivas.

¿Dónde buscar ayuda?

Después de identificar el problema, es necesario buscar ayuda para afrontar la situación de la mejor forma posible. En este sentido, siempre se debe acudir a los servicios oficiales y bajo ninguna circunstancia se debe tomar justicia por cuenta propia. Dentro de los organismos encargados de brindar ayuda en estos casos destacan los siguientes:

- Servicio de emergencia nacional
- Unidad de delitos sexuales.
- Fiscalía.
- Comisaría de policía.
- Clínicas y hospitales.

También debes tener en cuenta que tanto tú como tu hijo necesitarán terapia psicológica para superar esta situación y evitar futuras repercusiones. Ninguno de los 2 deberá sentir vergüenza por lo ocurrido, ya que el único culpable será el abusador.

<https://eresmama.com/10-consejos-para-prevenir-el-abuso-sexual-en-ninos/>

Recomendaciones para evitar ser violada fuera de casa

Hemos visto que ante cualquier situación fuera de lugar dentro de casa, sea quien sea quien la provoque, tenemos que hablar con los padres y si éstos no responden, con el tutor del colegio.

Pero qué pasa cuando estamos fuera de casa sin la protección de nuestros padres, cómo me puedo proteger de ser violada (chicos en raros casos también vosotros, pero los consejos os valen para no meteros en peleas).

- Que los padres nos vayan a buscar donde estamos con los amigos o nos esperen a la salida del metro. Es un coñazo para los padres, pero si queremos protección total, a lo mejor es lo que tenemos que hacer.
- Tratar de no caminar sola, sobre todo de noche. Si necesita ir sola a algún lado, camina con la cabeza erguida y actúa como si se sintiera muy confiada. La mayoría de los violadores buscarán a una mujer que parezca fácil de atacar.
- Evita las calles solitarias. Si para ir a tu casa puedes ir dando un rodeo yendo por calles más concurridos hazlo, estarás ganando seguridad aunque tardes más tiempo
- Evita el consumo excesivo de alcohol o drogas. Esto reduce tu habilidad para pensar y comunicarte con claridad. El que estés drogado o borracho no le da a nadie permiso para asaltarte sexualmente
- Evita ir a algún lugar con alguien que te haga sentirse incómoda o que no conozcas bien.
- En las fiestas sítete tu propia bebida y mantenla a tu vista. Las drogas utilizadas en los asaltos sexuales curridos en una cita pueden ser mezcladas en tus bebidas y generalmente no se pueden detectar.
- Prepara un plan alternativo. Por ejemplo, si vas a una fiesta en un vecindario que no es el tuyo, asegúrate que alguien en quien tú confíes sepa donde vas. Escoge a una persona a quien tú puedas llamar para que te recoja en caso de que necesites irte de la fiesta con alguien diferente a quien te llevó.
- Lleva consigo algo que haga un ruido fuerte, como un silbato o en su defecto ponte a gritar como una loca
- Si a pesar del ruido o los chillidos el asaltante persiste, araña, muerde, golpea, haz lo que sea, no para dejar incapacitado al asaltante que probablemente no podrás, sino para salir corriendo a un sitio público.
- Si piensa que alguien te está siguiendo, camina en otra dirección, o acude a otra persona o a una tienda. O, si no te queda más remedio date la vuelta y pregunta a la persona en voz muy alta que qué quiere.
- Lleva contigo algo que pueda usar para defenderse como un spray de pimienta. Es ilegal en España, pero supongo que la policía hará la vista gorda si les dices que lo llevas para evitar una violación.
- No permitas que una persona te toque si eso te hace sentir incómoda. Si la situación sobrepasa tus límites o te hace sentir en peligro, di lo que piensas y actúa inmediatamente. Arma un escándalo si es necesario a la mínima que te sientas incómoda. Confía en tus instintos. Si sientes que una persona no es confiable o que la situación es insegura, aléjate.

- No vayas a lugares donde vayas a estar aislado de otras personas. Aunque sientas que puedes cuidar de ti mismo, siempre es prudente ser cuidadoso.
- Sé clara siempre acerca de tus límites; déjales saber a otras personas lo que tú quieres y lo que no quieres. Tienes el derecho de cambiar de opinión, de decir “no” .

Referencias

<https://geoviolenciasexual.com/violencia-sexual-contramenores-en-espana-datos-y-tendencias/#:~:text=En%202020%2C%20seg%C3%BAn%20los%20datos,9%25%20m%C3%A1s%20en%2010%20a%C3%B1os.>

<https://www.publico.es/mujer/alerta-violencia-sexual-espana-cuatro-violaciones-grupales-ultimas-tres-semanas.html>

<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/l0/&file=01003.px>

<https://geoviolenciasexual.com/violencia-sexual-contramenores-en-espana-datos-y-tendencias/#:~:text=En%202020%2C%20seg%C3%BAn%20los%20datos,9%25%20m%C3%A1s%20en%2010%20a%C3%B1os.>

https://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:C%C3%B3mo_evitar_la_violenci%C3%B3n

<https://eresmama.com/10-consejos-para-prevenir-el-abuso-sexual-en-ninos/>

https://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:C%C3%B3mo_evitar_la_violenci%C3%B3n

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//preventing_acquaintance_rape_teens_s_p.pdf

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//preventing_acquaintance_rape_teens_s_p.pdf

Padres y Adolescentes: Tabaco, alcohol y drogas en adolescentes

Padres, como bien sabéis en la adolescencia nuestros hijos se verán expuestos a cosas perjudiciales para su salud y cosas que no nos gustaría que tomaran: fumar, alcohol y drogas.

Las estadísticas dicen que lo hacen, y nada podemos hacer para que no lo hagan. Por mucha charla, por mucho control, se verán expuestos y porque quieren probar algo nuevo (están en la edad) con mucha probabilidad es que lo hagan.

Insisto, que la solución no es el control policial al adolescente, sino hacer de él una persona que se autocontrole y si decide probarlo, por el motivo que sea, que lo haga con moderación.

Adolescentes, sabéis que el tabaco, el alcohol y las drogas son malas, no probadlas y si decidís hacerlo hacedlo con moderación.

Adolescentes, haced lo que vuestro corazón y vuestra cabeza os diga, pero hacedlo sólo si realmente queréis. Tenéis que aguantar la presión social de los amigos que os llamarán lusers, prigados, tontos o cualquier otra cosa, si no lo hacéis. Pero es cuando bebéis, fumáis y os drogáis por la presión social cuando realmente sois unos pardillos.

Tened claro una cosa que os valdrá para toda la vida. Aprender a decir que NO a los demás por mucha presión que os metan es de los mejores aprendizajes que podéis tener para el resto de la vida. Los adultos no saben en general decir que NO y es por esto que se comprometen a cosas y luego no tienen tiempo para lo que realmente les importa. Decir que NO, y no es signo de debilidad como tratarán de deciros vuestros amigos, todo lo contrario, es signo de fortaleza. Eso significa que sois vosotros los que tenéis el control de vuestras vidas y no son los demás.

Si finalmente decidís hacerlo, hacerlo con moderación, pues hacerlo en exceso puede ser peligroso como veréis en muchas de las circunstancias de la parte II.

El Tabaco en la adolescencia

Adolescentes no os voy a contar que el tabaco es malo porque produce todo tipo de cánceres y enfermedades coronarias porque estáis hartos de escucharlo y son cosas que veis muy lejanas.

Lo primero que tenéis que saber es que la nicotina es la tercera droga más adictiva después de la heroína y de la cocaína. Es decir, que esos primeros cigarros que os fumáis puede hacer que os enganchéis como le pasó a Carmen (parte II, la adicción al tabaco y Carmen).

Voy a daros unos datos que no son tan conocidos y contaros un poco los problemas que la nicotina trae a corto plazo.

- España es el país de la UE donde los jóvenes (sobre todo chicas) se enganchan antes al tabaco
- El 33% de las chicas y el 29% de los chicos de entre 14 y 18 años son fumadores en España.
- El 12,5% de los adolescentes en esa franja de edad fuma a diario.

Estos son datos del Ministerio de Sanidad. La cifra coloca al país al frente de la UE como nación donde los jóvenes comienzan antes.

Padres, es decir 3 de cada 10 adolescentes fuma y uno de cada diez lo hace a diario, así que la probabilidad de que vuestros hijos fumen es alta, sólo tenéis que olerlos el aliento al llegar de casa o de marcha (al igual que el alcohol) y sospechar si siempre vienen tomando un chicle.

El tabaco también es la puerta de entrada de nuestros jóvenes a otros problemas, sociales o sanitarios. A ese fenómeno se le conoce 'The Gateway Effect' (el efecto puerta de entrada). Diversas investigaciones coinciden en que contribuye al fracaso escolar. que los consumidores faltaban más a clase y que los alumnos que no habían repetido curso fumaban significativamente menos que los que habían repetido dos o más cursos.

Es decir, que el tabaco no solo es fumar sino que tiene otras consecuencias. Tu mente ya no está 100% atenta a la clase o a los deberes, está atenta a en qué momento volverás a fumar, y eso te perjudicará en los estudios

La nicotina es la 'lanzadera' hacia otras adicciones. Los adolescentes fumadores tienen más riesgo de consumir otras sustancias, legales como alcohol, e ilegales como el cannabis, cocaína o estupefacientes de diseño.

Adolescentes, el tabaco se ha demostrado que provoca peor rendimiento escolar y es la puerta de entrada para que probéis otras drogas legales como el alcohol o ilegales

A fumar se empieza por tontería, por creerse guay, por presión social, porque la pareja lo hace, pero luego dejarlo es más complicado, ya que como he dicho antes la nicotina es la tercera droga más adictiva del mundo sólo detrás de la heroína y la cocaína.

Cuando empezáis a fumar, con independencia de los efectos adversos a largo plazo, os podéis enganchar. Carmen empezó a fumar por tontería en las vacaciones, sin embargo se enganchó. Y no es fácil dejar de fumar. Os lo puedo asegurar que yo empecé con 43 años y con 46 aún estoy intentando desengancharme.

El tabaco produce una sensación de placer, reduce el estrés, cuando te acostumbras está rico, sin embargo, te engancha y no es fácil dejarlo.

Eso es lo que debéis tener en cuenta cuando empecéis con vuestros primeros cigarrillos, sea por el motivo que sea, lo que tenéis que pensar es qué dificultad tendréis en dejarlo. Pasado cierto tiempo no sólo produce adicción física (tercera droga más adictiva), sino también psicológica.

Cogéis la costumbre de fumar con amigos, al salir del cole, al pasear al perro, pero eso que parece una tontería no lo es.

Cuando intentáis dejarlo os pasará como a Carmen, que no podéis porque os sentiréis estresados, con ansiedad, pensaréis que no pasa nada por otro más, etc.

Es por eso por lo que lo mejor es no empezar. Si no te expones a él, no te pasará nada. Los amigos a lo mejor te dicen que no eres guay por no fumar, pero no pasa nada por no hacerlo, no dejarán de ser amigos tuyos por eso.

El no fumar marcará ante todos que tienes convicciones fuertes, y a pesar de lo que pienses no te verán como una persona débil, sino como una persona fuerte, pues en el fondo todos saben que no deberían fumar.

Además, cuando empiezas a fumar rompes sin darte cuenta con una línea que te han marcado tus padres y es que incumples sus normas y tomas ya drogas. Te parecerá excesivo este comentario, pero es así, al fumar rompes con muchas cosas que te han inculcado tus padres sin darte cuenta. Has roto lo que puedes hacer de lo que no, y eso es una caja de pandora, que no sabes dónde puede acabar.

El siguiente paso lógico son los porros. Ya fumas, y tus amigos te dirán que un porro es menos dañino que un cigarro (cosa que es mentira), y con mucha probabilidad lo pruebes, pues si ya fumas tabaco, qué da fumar porros.

Este es un salto muy grande pues rompes la línea entre drogas legales a las ilegales, y aunque te parezca exagerado puede ser un camino sin retorno a éxtasis, tripis, coca y otras cosas.

Pero no nos desviemos del tema del tabaco, cuando te enganchas, lo digo por propia experiencia, no puedes pensar en otra cosa que en el próximo cigarro. Y eso, indiscutiblemente bajará tu rendimiento escolar.

De hecho, dependiendo del cole al que vayas, incluso te saltarás algunas clases para tomar un cigarrito o estarás deseando que llegue la hora de salir del cole.

La otra cosa es cómo escondérsela a vuestros padres. Ellos pueden ser unos empanados, pero si tienen buen olfato os lo olerán. Y aunque lo camufléis con chicles, antes o después sabrán que estáis fumando.

Si os descubren, no suele pasar nada, pues los adultos no suelen saber cómo gestionar estas cosas, en especial si lo han hecho a vuestra edad o si actualmente fuman.

Adolescentes, Mi recomendación, por experiencia personal de adulto, es que no empecéis nunca, pero es vuestra decisión, de nadie más

Consejos para evitar que los adolescentes no consuman tabaco:

- Dar ejemplo a sus hijos. Los hijos de fumadores actuales o ex fumadores tienen un mayor riesgo de convertirse en fumadores.
- Si fumas, intenta dejar de hacerlo. Que el hijo vea lo difícil que le resulta dejar de fumar podría ser suficiente para evitar que tu hijo comience a hacerlo.
- Se consciente de las veces que los adolescentes ven fumar en las películas, los videojuegos y la televisión.
- Cuenta a tus hijos sobre los efectos secundarios del tabaquismo. Fumar produce todo tipo de cánceres, perjudica la capacidad atlética, provoca arrugas, da mal aliento, mancha los dientes y cuesta mucho dinero.
- Si los adolescentes empiezan a fumar, anímalos a dejar de hacerlo

Como padres cuando nos damos cuenta de que nuestros hijos están fumando nos encontramos con el dilema de decírselo o hacernos los tontos.

Yo a priori soy partidario de hablar todo, pero en el caso del tabaco, al menos durante un tiempo me haría el loco. Pues una vez se sabe que el adolescente fuma y él es consciente de ello, nos encontramos con los siguientes dilemas, ¿se puede fumar en casa?, ¿dónde?, ¿puede bajarse nuestro hijo a fumar a la calle si no le dejamos en casa?, si no le dejamos bajar a la calle, ni fumar en casa ¿qué efecto tendrá el mono de nicotina en los estudios?

No tengo respuestas claras para todo, cada punto tiene distintas opciones y distintos pros y contras. Cada cuál lidiará en su casa como mejor le parezca.

El Alcohol y los botellones

En España, según datos de la Encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España en jóvenes de 14 a 18 años en 2016, los adolescentes empiezan a consumir alcohol a los 14 años de promedio.

El 76,9% de los jóvenes entre 14 y 18 años ha bebido alguna vez en su vida y el 1,6% lo ha hecho diariamente el último mes (¡casi 2 de cada 100 adolescentes beben a diario!). Durante los últimos 30 días, el 21,8% se ha emborrachado y el 31,7% ha bebido cinco o más copas, vasos o cañas de alcohol en un tiempo aproximado de 2 horas (binge drinking o consumo en atracón). Las mujeres beben y se emborrachan más que los hombres, sin embargo, declaran menos consumo diario y menos binge drinking.

Es decir, padres, nos guste o no, nuestros hijos beben, y más de un 20% se emborracha todos los meses (¡2 de cada 10 adolescentes se emborrachan todos los meses!). Tenemos que asumir este hecho y lo que debemos hacer es educarles para que si lo hacen, lo hagan con moderación y con cabeza. Una borrachera de por sí no tendría por qué ser tan grave si el adolescente no pierde el control. Podemos no querer que nuestro hijo beba, pero si lo hace tenemos que intentar que no pierda nunca el control pues eso es peligroso.

Adolescentes, si decidís beber, nunca lleguéis al punto de perder el control porque si lo hacéis os exponéis a situaciones peligrosas como algunas de la parte II como la violación de Nacho a Ana o el yo controlo de Pedro

El problema de las borracheras suelen ser los problemas que suelen acarrear. Los adolescentes se envalentonan y se meten en problemas o tienen comportamientos temerarios como el de Pedro con el patinete, pueden hacer que se pierda el control como les ocurrió en la violación a Nacho y a Ana (Parte II, violación por el novio), son vulnerables y les puede ocurrir cualquier cosa.

Adolescentes, a todos nos gusta tomarnos una copilla, pero tenéis que controlarlos. Con que os cojáis el puntillo ya os lo pasaréis suficientemente bien, no debéis seguir bebiendo hasta perder el control. Para ello no deberíais de hacer binge drinking porque para cuando os dais cuenta de que estáis borrachos, ya es tarde porque te queda mucho alcohol aún por subírsete a la cabeza y con bastante seguridad perderéis el control.

Cuando nos emborrachamos de verdad, vienen los problemas graves. Lo menos importante es la regañina y el castigo de los padres, sino lo que os puede pasar como lo que le pasó a Pedro con el patinete eléctrico o a Ana con su violación.

Cuando estamos con amigos sentimos la presión social de beber, pero eso no significa que nos emborrachemos. En esos casos si no queremos quedar de blandos y enfrentarnos a nuestros amigos, lo que podemos hacer es dejar que nos pongan una copa y no beber nada de ella o beber poco. Cuando nos digan de tomar más decir que la tenéis llena. A partir de la segunda copa ya nadie se fijará si estáis bebiendo al ritmo de ellos o no.

El otro tema que tiene el alcohol es el tema de los botellones. “No es legal beber alcohol en lugares públicos como las calles o los parques. Esta norma se remonta a 1992 y se aplica tanto para menores de edad (que además no podrían beber alcohol en ningún otro sitio) como para

mayores de edad. Esto supone una sanción administrativa leve para quien lo haga, es decir, una multa.

Aunque no existe una ley estatal que prohíba el consumo de alcohol en la vía pública, sí está regulado por cada Comunidad Autónoma, que será quien decida el tipo de sanción y la cuantía de la misma según cada caso.

Por lo general, este tipo de delitos están catalogados como infracción leve y en la mayoría de los casos la multa puede oscilar entre los 30€ y los 600€.

Pero si la persona infractora hubiera sido sancionada con sentencia firme en vía administrativa en los seis meses anteriores, la multa se elevará en 500 euros por cada una de las reincidencias.

Según sea la comunidad autónoma y según nos toquen los policías, en teoría sólo podrían multar a quien pillen con un vaso de alcohol en la mano y al resto les deberían de dejar en paz, porque no pueden probar estáis bebiendo, como le pasó a Javier en el botellón del día del accidente de Pedro (parte II, yo controlo). Sin embargo, es frecuente que se proceda a la multa de todos los que estén en ese botellón.

Si no estais bebiendo alcohol, pedid que compruebe el policía vuestro vaso y si aun así os multan, exigid que ponga en la multa que estabais bebiendo un refresco. Si el policía se niega a ponerlo en la multa proceded a gravar la conversación, esto por un lado os evitará la bronca de vuestros padres y por otro les da a ellos la posibilidad de recurrirla con éxito.

El tema del alcohol y el tabaco se vive en cada casa de forma distinta. Hay padres que tienen tolerancia cero a los mismos y castigan en cuanto lo detectan y en el otro lado hay padres permisivos que lo permiten mientras sus hijos no se excedan y yendo más allá hay padres que lo permiten aunque el adolescente llegue perjudicado.

No voy a decir qué hay que hacer, pero sí voy a contar mi historia personal, no como ejemplo, sino como anécdota. Yo era un niño hiperresponsable como he dicho anteriormente debido a una enfermedad grave, estudiaba todos los días 3-4 horas, cuando mis amigos no estudiaban ni 30 minutos.

Un verano de la adolescencia, empecé a salir por la sierra de Madrid. Mis amigos y yo bebíamos mucho, hasta el punto de que muchos días al llegar a casa vomitaba en mi habitación. No sé cómo mis padres lo toleraban, yo no lo toleraría, sin embargo lo hicieron. Luego esa fase de la infancia se me pasó y he sido director general de 3 empresas en los últimos 14 años y he tenido una vida normal.

Las drogas

La droga más frecuente entre los adolescentes de 14 a 18 años es el cannabis, tanto en su formato de costo como de marihuana.

- El porcentaje de quienes han consumido en los últimos 30 días es del 18,6.
- La edad media del consumo de cannabis en España se sitúa a los 14,8 años
- Un 1,9% de chicos y chicas andaluces de 12-13 años ha consumido cannabis alguna vez, siendo más frecuente el consumo de marihuana (1,4% la ha consumido alguna vez).

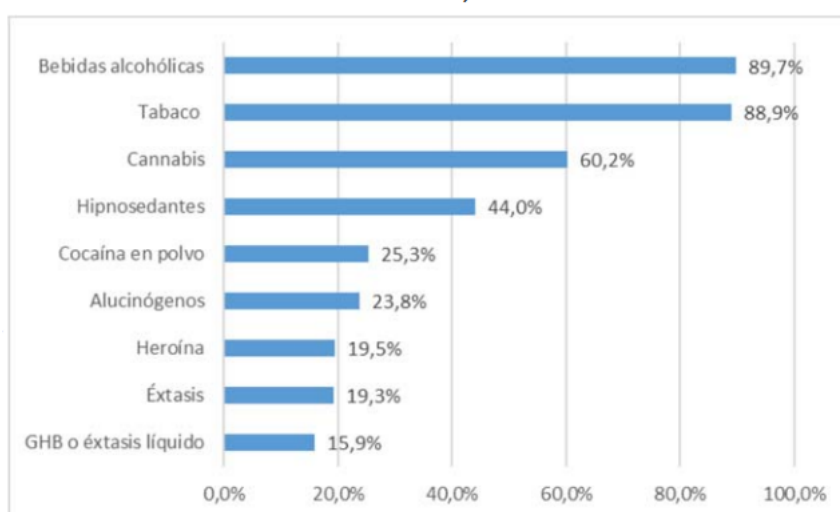
- Entre los 14-15 años se incrementa a un 10,5%, siendo también más frecuente el consumo de marihuana: un 6,4% lo consume de manera frecuente, un 3,6% lo ha consumido en los últimos 6 meses y un 2,8% en el último mes.
- El consumo de las demás drogas ilegales no es significativo, especialmente entre niñas y niños de 12-13 años, exceptuando los tranquilizantes bajo prescripción médica que un 0,8% afirma haber consumido.
- Entre chicos y chicas de 14-15 años el tipo de sustancias ilegales registra un porcentaje de consumo mayor y a la tipología anterior se le suma el éxtasis y la cocaína, pero con un consumo poco frecuente. Podríamos decir que a estas edades el consumo de estas dos sustancias es experimental.

Es decir, que casi 2 de cada 10 niños se ha fumado unos porros en el último mes. A mi forma de ver, es un dato alarmante.

Los padres nos creemos que las drogas no son fáciles de conseguir, sin embargo me ha sorprendido que la visión de los adolescentes es totalmente distinta y para ellos les es muy fácil acceder a tabaco, alcohol y cannabis, siendo relativamente fácil acceder a otras drogas.

A continuación, os dejo un gráfico que muestra la facilidad con la que un adolescente piensa que puede conseguir determinada droga en 24 h. Son datos de Andalucía y un poco antiguos, pero no creo que se desvíe demasiado en otras comunidades.

Porcentaje de chicos y chicas de 14-18 años que opina que conseguir en 24 horas las siguientes sustancias es relativamente fácil/muy fácil. Andalucía, 2014



Adolescentes, la María te lo hace pasar muy bien, pero es mucha más peligrosa que el alcohol. Si bien vimos que el alcohol conllevaba problemas al consumirlo, la María los comparte, pero tiene una consecuencia adicional que es muy grave para vuestra salud mental y es que altera la química cerebral pudiendo producir enfermedades mentales como la depresión, esquizofrenia, ataques psicóticos, bipolaridad, etc.

En la adolescencia el cerebro se moldea hasta que llega a una madurez que es con la que trabajará durante el resto de la vida. El consumo frecuente de Marihuana distorsiona esta maduración del cerebro, hasta el punto que puede modificar la inteligencia, las habilidades verbales, la coordinación y otras.

Yo de pequeño tenía un grupo de amigos que fumaban porros. Al principio me ofrecían y yo siempre decía que NO. Con el tiempo respetaron mi decisión de no hacerlo y dejaron de ofrecerme, simplemente me pedían que no les condicionase a ellos en fumar. Bueno, dos de esos amigos siendo adultos se les nota al hablar que han sido consumidores de cannabis, y eso que uno de ellos lo dejó sobre los 18 años. Es decir que sus cerebros cambiaron tanto que se les notaba en el habla.

Pero la película no termina aquí, las personas que consumen marihuana tienen más probabilidades de presentar síndromes temporales (no saber qué es real, alucinaciones y paranoia) y trastornos mentales de larga duración, incluida la esquizofrenia (un tipo de enfermedad mental en la que las personas podrían ver u oír cosas que realmente no están), bipolaridad y otras. La asociación entre marihuana y esquizofrenia es más fuerte en las personas que comienzan a consumir marihuana a una edad más temprana y que la consumen con mayor frecuencia.

En este punto conozco una persona cercana y otra no tan cercana, que comenzaron a consumir marihuana de adultos. Una de ellas lo hizo sólo durante 1-2 años, y ambas desarrollaron una enfermedad mental grave que los acompañará y limitará el resto de sus vidas.

El consumo de marihuana también se ha vinculado a depresión, a ansiedad social, y a pensamientos de suicidio, intentos de suicidio y suicidios.

Adolescentes, no consumáis porros, pensáis que son inofensivos pero os pueden destruir el cerebro más de lo que pensáis y limitaros para el resto de vuestras vidas. Si lo hacéis no lo hagáis con frecuencia y por supuesto, no os metáis con drogas más fuertes.

Referencias

<https://www.unir.net/salud/revista/dia-mundial-tabaco-espana-adiccion-pais-de-la-ue-donde-los-jovenes-sobre-todo-ellas-se-enganchan/#:~:text=Mundial%20Sin%20Tabaco-,El%2033%25%20de%20las%20chicas%20y%20el%2029%25%20de%20los,j%C3%B3venes%20comienzan%20antes%20a%20fumar.>

<https://www.unir.net/salud/revista/dia-mundial-tabaco-espana-adiccion-pais-de-la-ue-donde-los-jovenes-sobre-todo-ellas-se-enganchan/#:~:text=Mundial%20Sin%20Tabaco-,El%2033%25%20de%20las%20chicas%20y%20el%2029%25%20de%20los,j%C3%B3venes%20comienzan%20antes%20a%20fumar.>

[https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm#:~:text=El%2076%2C9%25%20de%20los,drinking%20o%20consumo%20en%20atr%C3%B3n\).](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm#:~:text=El%2076%2C9%25%20de%20los,drinking%20o%20consumo%20en%20atr%C3%B3n).)

<https://abogadosgaia.es/multa-beber-en-calle-recurrir-no-pagar/>

https://www.elconfidencial.com/espana/coronavirus/2020-10-21/botellones-fiestas-coronavirus-multas_2793280/

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5374_d_CyD_2017_ConsumoDrogas.pdf

[https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/mental-health.html#:~:text=Las%20personas%20que%20consumen%20marihuana,cosas%20que%20realmente%20no%20est%C3%A1n\).](https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/mental-health.html#:~:text=Las%20personas%20que%20consumen%20marihuana,cosas%20que%20realmente%20no%20est%C3%A1n).)

Padres: Los videojuegos, YouTube y las redes sociales

A los padres se nos llevan los demonios cuando vemos a los adolescentes enganchados a los videojuegos, a youtube o a las redes sociales, que los llamaré entretenedores. Sólo podemos pensar que los niños deberían estar estudiando o haciendo actividades más constructivas, pero no somos capaces de ver la parte positiva de los mismos ni somos capaces de parar su uso abusivo.

El problema no son los mismos, sino es el consumo excesivo de ellos que hace que los niños estén pegados al teléfono, a la Tablet o al ordenador todo el día. Una copa de vino al día no es mala, es más algunos dicen que es hasta buena, pero una o dos botellas diarias empiezan a ser un problema.

Al estar todo el día conectado al ordenador o al teléfono no hacen otras cosas que les ayudaría a tener una vida sana y equilibrada, como leer un libro, hacer ejercicio o hacer otro tipo de actividades que estimulen distintas habilidades del adolescente.

Los adultos pensamos que nosotros a su edad estábamos fuera con amigos disfrutando y que en casa estábamos jugando a juegos de cartas, juegos de mesa o a otro tipo de juegos. Pero éstos ya no les interesan a los niños. El exceso de consumo de entretenedores podríamos pensar que no es muy diferente al que vivieron nuestros padres con nosotros con el abuso de uso de televisión, bueno, es mucho peor porque son mucho más adictivos.

Los videojuegos y las redes sociales están diseñados para ser altamente adictivos y enganchar al adolescente el mayor tiempo posible y que necesite entrar en ellos constantemente.

Tienen una capacidad de adicción mayor que la del tabaco (tercera droga más adictiva del mundo) o el alcohol porque, entre otras cosas, acceder a ellas es sencillo y gratuito. Esto es así y hay que entenderlo para ver el problema con perspectiva, además son todavía más adictivos porque satisfacen necesidades psicológicas del adolescente.

Muchas veces parece que los jóvenes no pueden dejar ni un minuto el teléfono, incluso si están cenando o si se encuentran realizando otra actividad. Según Frances E. Jensen, Catedrático del departamento de Neurología de medicina de Perelman School, Universidad de Pensilvania, el motivo detrás de esta obsesión con el móvil es que el cerebro adolescente está hambriento de estimulación, algo que consiguen a través del smartphone. Además, debido a la falta de conexiones con su lóbulo frontal, les cuesta más usar su buen juicio para decirse a sí mismos "esto ha sido suficiente" o "necesito parar y hacer otra cosa".

Esa necesidad de que su cerebro se estimule hace que cualquier otra actividad les resulte aburrida y por tanto no quieran hacerla.

Además, los videojuegos suelen ir asociados a una red social como Discord que les permite estar hablando con sus amigos mientras juegan desde casa. Éste hecho con los videojuegos y la conexión que se produce entre amigos hace que nuestros hijos estén más tiempo en contacto con sus amigos de lo que estábamos nosotros.

Es decir que tanto los videojuegos como en las redes sociales, nuestros hijos están socializando con amigos o con desconocidos, y ¿eso no es tan malo no?. Los niños en su proceso de maduración necesitan sentirse incluidos en un grupo de amigos y estos entretenimientos les permite sentirse cerca del grupo y sentirse parte de algo.

Las nuevas tecnologías representan para el adolescente una posibilidad de perderse en un mundo de fantasía para huir de la rutina cotidiana. De esta forma, se produce una paradoja: a través de las redes sociales y de Internet, los adolescentes no se muestran tal y como son en realidad, sino que muestran una imagen artificial de sí mismos (lo que muestra una baja autoestima).

Los cambios físicos y psicológicos que se viven en la adolescencia convierten al joven en una persona más vulnerable a nivel emocional. Por esta razón, el adolescente puede buscar en ciertos momentos la seguridad que le falta dentro de sí mismo en las tecnologías.

Los adolescentes ya no ven la televisión, ven Netflix o YouTube. Y al igual que hacían nuestros padres debemos dejarles que tengan un rato de desconexión de su día a día. Lo bueno que tienen estas plataformas versus la televisión es que gran cantidad de adolescentes los ven en inglés y sin darse cuenta están aprendiendo un segundo idioma sin esfuerzo alguno. ¿Para qué mandarles los veranos a Inglaterra cuando pueden coger el oído con Netflix y YouTube?. Sólo nos queda apoyarles para que aprendan a escribirlo y a hablarlo correctamente, siendo la segunda cosa relativamente fácil porque están acostumbrados a oírlos.

No estoy en contra de los entretenimientos, es más me parece que enriquecen a nuestros hijos de forma que los adultos no sabemos ver bien, pero tenemos en nuestras casas un abuso de ellos.

Los riesgos que se corren por el abuso de los mismos son:

- Bajo rendimiento académico.
- Afecta a la calidad de las relaciones personales.
- Impacta negativamente sobre la memoria a corto plazo y la resolución de problemas.
- Afectaría seriamente al patrón de sueño.
- En adolescentes crear mayor negatividad, angustia y menor recuperación emocional.
- Puede inducir a o favorecer un aumento de la obesidad.
- Probable relación directa entre uso problemático de Instagram y depresión

Analizaremos los videojuegos, las distintas redes sociales, Youtube y Netflix que aunque tienen características adictivas en común, funcionan de forma diferente.

Pero como veremos todos se basan en estimular el cerebro del adolescente para generar dopamina, que es un químico natural del cerebro que es el mismo que generan las drogas.

La adicción de los adolescentes a los videojuegos

¿Por qué los adolescentes se enganchan tanto a los videojuegos?, la respuesta es sencilla, porque hay a gente muy experta que se les paga muy bien y que saben mucho, que los diseña para que sean altamente adictivos. El objetivo de cualquier juego o cualquier red social es que entres en él lo máximo posible, que estés el mayor tiempo posible, que gastes lo máximo posible y que juegues con el máximo número de amigos para producir aún más engagement. Y todo con un único objetivo, que la empresa de videojuegos o red social tenga más usuarios y gane más dinero.

Pero hacer sistemas adictivos no es un fenómeno nuevo, es un fenómeno que lleva ocurriendo años con adultos con las máquinas tragaperras, casas de apuestas y con los casinos. En adultos tenemos bien identificados los ludópatas y hay una legislación que les protege como impedirles acceso a casas de apuestas o casinos.

Sin embargo, nuestros hijos, que son más vulnerables, se enfrentan a una adicción aún mayor pues las nuevas tecnologías ofrecen más capacidades de enganchar y mantener enganchado al adolescente de lo que enganchan los juegos y las casas de apuestas a los adultos. Y peor aún están disponibles en cualquier momento.

En un mundo ideal habría una legislación que les protegiese y que impidiera a las empresas de videojuegos hacer determinadas técnicas adictivas, pero está tan extendido, se mueve tanto dinero, que la responsabilidad del uso de los videojuegos recae en nosotros, los padres y en la madurez que tenga el propio adolescente de autocontrol.

Adolescentes, muchos de vosotros tenéis adicción a los juegos, eso se llama ludopatía, y es una enfermedad mental. Tenéis que autocontrolaros o aceptar que vuestros padres os controlen, pues no sólo veréis afectados vuestros resultados académicos, sino otras áreas de vuestra vida.

Sólo países autoritarios como China se pueden permitir hacer una nueva ley que limita el acceso a los videojuegos para los menores de edad: solo podrán jugar una hora los viernes, sábados y domingos, de 20 a 21h

Es decir, tenemos en nuestras casas pequeños ludópatas sin que ellos sean conscientes de ello y sin que los padres sepan la gravedad de la situación, ni sepan bien cómo controlarla.

Utilizando la resonancia magnética funcional, los resultados preliminares apuntan a una menor activación de las regiones relacionadas con el control de impulsos, así como un mayor tasa de distracción.

No obstante, otros hallazgos están asociados a un mejor rendimiento. Por ejemplo, se ha encontrado una hiperconectividad en áreas visuales y auditivas que pueden relacionarse con una mejor coordinación y span atencional. Es decir, permite identificar y discriminar objetos de forma más rápida y reconocer información en un ambiente nuevo.

Es decir los videojuegos no son sólo malos, los videojuegos les ayudan a fomentar la creatividad, el trabajo en equipo, la coordinación, la visión espacial y muchas otras cosas que serán esenciales en los trabajos del futuro.

Además, cuando los adolescentes están en las redes sociales, también están interactuando con sus amigos, quizás de una forma que no entendamos, pero es de la forma que ellos ven el mundo.

Padres y Adolescentes, los videojuegos no tienen que ser malos, aportan cosas buenas al desarrollo del adolescente, el problema es su abuso.

Características que hace a los videojuegos adictivos

Lo que hace que los juegos sean adictivos es que presentan una serie de características que resultan reforzadoras para muchas personas distintas. Están hechos de forma que, a pesar de las diferencias, todos encuentran en ellos gratificación al superar los retos que plantean.

Los juegos que enganchan a los jugadores a menudo están diseñados para ser lo suficientemente difíciles como para ser realmente desafiantes, al mismo tiempo que permiten a los jugadores conseguir pequeños logros o alguna ganancia que los obligan a seguir jugando.

La estructura del videojuego debe tener mecanismos para que active distintas rutas de neuronas capaces de generar dopamina. El psicólogo especializado en videojuegos, Carlos González Tardón, explica que los juegos que más adicción causan son los que activan la zona reptil del cerebro, la más primitiva, el mecanismo de recompensa básica que tenemos todos los animales superiores: si algo te hace sentir bien cuando lo haces y cuando recuerdas que lo hiciste, te animas a volver a hacerlo.

Según la web Mente Maravillosa un juego debe cumplir cuatro características para ser adictivo: apertura, persistencia, simulación y social

Apertura

A diferencia de los juegos tradicionales, los juegos online tienen un curso abierto. Esto quiere decir que los jugadores eligen qué camino tomar y, por lo tanto, en qué tipo de aventuras participar.

Así, al completar una misión, los beneficios que obtiene son nuevas herramientas y recursos para mejorar su personaje o historia.

Persistencia

Los juegos no tienen un final. Se podría decir que el juego transcurre a tiempo real, y en cierta manera, continúa mientras uno no está jugando.

Por ejemplo, tienes que volver a entrar unas horas después para recolectar alguna recompensa o controlar un par de veces al día que tus bienes siguen a buen recaudo. De esta manera, los jugadores pueden jugar de forma interminable y, en cierta manera, están obligados a volver pronto.

Simulación

Estos mundos persistentes permiten crear personajes y se suelen experimentar en un grupo online. Esto permite jugar desde el anonimato si se desea, a la desinhibición y a la falta de consecuencias en la vida real.

Este tipo de comunicación permite crear una identidad alterada, que en caso de proporcionarle más satisfacción que la real, podría llegar a ser patológica.

Social

Esa parte del juego es otra de las características que le llevan a ser potencialmente adictivo. Este recurso lúdico, suele usarse con personas conocidas o bien con personas que se conocen en el mismo juego y que comparten intereses.

Por ello, el refuerzo social que se obtiene al jugar incrementa la implicación y la satisfacción.

También tienen:

- Recompensa VS Castigo: A los jugadores les gusta encontrarse monedas de oro sea por el motivo que sea. Esto se considera una recompensa que se relaciona con el resultado de un mérito dentro de un juego. Si se castiga demasiado pronto los jugadores pueden llegar a considerar que es trampa o que es aburrido. Se llega a la conclusión y teoría que los primeros 50 minutos de un juego tienen que ser realmente geniales, haciendo

un camino “fácil” y correcto, para que se sitúen y se familiaricen con la jugabilidad, y ya más adelante que comiencen a suceder diferentes giros en la historia.

- Los niveles de dificultad progresiva: No me refiero a la dificultad del juego, si no a aquellos niveles internos que se ven agravados con nuestro avance. En teoría es necesario que haya niveles de dificultad, ¿por qué?, sencillo, porque estos crean sensación de progreso y siempre es necesario que haya más desafíos. Además, el deseo de pasar al siguiente nivel mejora la capacidad de jugabilidad, ya que lo que quieres es que tu jugador se sienta que está por encima de la media.
- Construye un gran ambiente y/o estilo: Crear una atmósfera esencial en un videojuego puede dar buenos resultados para mantener al jugador. Una buena banda sonora que esté acorde con los gráficos ayudará al jugador a mantenerle constantemente en tu mundo.

Adicción vs gustar mucho

Lo primero que hay que diferenciar es que puedes estar jugando mucho a un videojuego y no ser adict@. Cuando hablamos de adicción, hablamos de un problema grave.

El siguiente artículo que realizó PC World, nos da más profundidad en el asunto.

Artículo fusilado

Desde que los videojuegos tienen tanto éxito, distintos profesionales de la psicología han intentado explicar la causa de su adicción. Lo primero que hay que diferenciar es que puedes estar jugando mucho a un videojuego y no ser adicto o adicta. Cuando hablamos de adicción, hablamos de un problema grave.

En la web sobre psicología La mente es maravillosa se explica que para poder diagnosticar una adicción a los videojuegos hay que tener al menos cinco o más de los siguientes síntomas:

- Preocupación u obsesión
- Síntomas de abstinencia cuando no se juega
- Tolerancia: cada vez siente necesidad de pasar más tiempo jugando
- Pérdida de interés en otras actividades
- Uso excesivo y continuado
- Miente sobre el tiempo que pasa jugando
- Amenaza o pérdida de relaciones personales a causa del uso de los videojuegos

Obviamente, es siempre un profesional quien debe diagnosticar este tipo de adicción, pero si reconoces sufrir al menos cinco de los síntomas anteriormente enunciados, es recomendable que visites a ese profesional para que pueda ayudarte.

Por otro lado, si hablamos de adicción a los videojuegos entendida como simplemente que nos gusta de repente pasar mucho tiempo jugando a ese juego (sin que llegue a considerarse adicción diagnosticada), los profesionales de la psicología establecen que lo que hace que un juego sea adictivo es su estructura.

¿Puede cualquiera volverse adicto a los videojuegos?

El psiquiatra Néstor Szerman (médico psiquiatra Experto en adicciones y otros trastornos mentales y Patología Dual) afirma que no hay sustancias adictivas; hay personas vulnerables. Es decir, la propensión a las adicciones va en nuestros genes, aunque eso no quiere decir que todos los individuos con esa genética acaben desarrollando la adicción.

El resultado de volverte adicto/a a algo será entonces la mezcla de genes, ambiente y la actitud de la persona.

Al mismo tiempo, la web Avance Psicólogos explica algunas de las causas que, combinadas entre sí, pueden generar adicción a los videojuegos. Es decir, además de la genética, pueden también influenciar factores como:

- Hábitos de vida solitarios, falta de otros estímulos
- Problemas en casa o en la escuela: los videojuegos se usan como forma de escape e inmersión en mundos imaginarios
- Propensiones genéticas
- Existencia de un único círculo social de amigos cuya única forma de entretenimiento son los videojuegos
- Participación en entornos competitivos (caso de los juegos multijugador online)

Como conclusión, si crees que tu hijo es un adicto llévale a un especialista.

Las redes sociales y los adolescentes

Las redes sociales, al igual que los videojuegos enganchan a nuestros hijos, pero nos preocupan más porque no sabemos con quién hablan, hablan con desconocidos, no sabemos el contenido que cuelgan, etc.

Padres, tened en cuenta que cuando un adolescente juega a un videojuego lo suele hacer también asociado a alguna red social como Discord y también están en contacto con amigos y desconocidos.

Muchos padres intentan controlar ese contenido siendo “amigos” de sus hijos y siguiéndoles en las redes, es por eso que muchos adolescentes tienen dos perfiles, el que le vigila la familia y el que usa con los amigos. Hay padres que incluso les obligan a enseñarles las conversaciones de las redes, pero como vimos antes si saben que lo haces te engañarán y se buscarán otro perfil, otra red social u otra aplicación la cuál desconozcas.

El exceso de control a nuestros hijos trae con seguridad una mala relación con él y la pregunta que cada uno se debe hacer ¿con ese control estoy haciendo que mi hijo esté más seguro? ¿qué quiero ganar realmente con ese control?. ¿He olvidado el objetivo de la adolescencia?: es tener al final de la misma un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta.

Yo como he dicho antes, abogo por el autocontrol y que sea el propio adolescente el que controle qué cuelga, con quién se comunica y cuándo. Para eso lógicamente se ha tenido que haber hecho una gran labor pedagógica antes.

Respecto al autocontrol os voy a contar un ejemplo del que me siento orgulloso de mi hija Lucía cuando creo que ella tenía 13 años. Se metió en TikTok y hubo entre mi exmujer y yo un debate si tan pequeña la deberíamos dejar entrar, pero Lucía nos mostró cómo sus amigas estaban allí y decidimos dejara.

En muy poco tiempo empezó a tener miles de seguidores llegando a más de 80.000 y cada video suyo tenía más de 10.000 likes. No he tenido que ver ningún video para saber que todos son normales y no tienen nada fuera de tono.

Bueno, pues Lucía se dio cuenta que se enganchó a TikTok y no le dejaba hacer otras cosas como estar en Insta, leer, Netflix... Ella por propia iniciativa, se desinstaló la aplicación y dejó

de usarlo durante casi un año. Luego se lo ha vuelto a instalar y ahora hace un consumo moderado de él.

No viendo el contenido de mi hija me arriesgo a que cuelgue algo indebido, pues claro, pero confío en su criterio. Si cuelga algo indebido y le trae problemas ya me lo controlará.

El hijo del padre controlador si quiere colgar algo indebido lo hará desde la cuenta que tiene oculta a los padres, además es más peligroso eso, pues en esa cuenta es posible no cuelgue fotos suyas, su nombre, es decir que mantenga el anonimato. Cuando se tiene anonimato en las redes, se puede tener comportamientos indebidos como hacer cyberbullying, mandar fotos desnudos quitando la cara, etc.

Por qué las redes sociales son tan adictivas para los adolescentes

Psicólogos, psiquiatras y expertos de Silicon Valley alertan de que el uso de las redes sociales puede ser adictivo y sus consecuencias, las mismas que las de cualquier otra adicción: ansiedad, dependencia, irritabilidad, falta de autocontrol...

Un estudio realizado por la Chicago Booth School of Business señalaba, hace ya cinco años, que Facebook, Twitter y otras redes sociales tienen una capacidad de adicción mayor que la del tabaco o el alcohol porque, entre otras cosas, acceder a ellas es sencillo y gratuito. Además, si el mismísimo padre del iPad, iPod, iPhone, Steve Jobs, no dejaba que sus hijos intimaran demasiado con la tecnología, les limitaba el tiempo de uso, es que, probablemente, algo intuía acerca de cómo afectan las redes sociales a los más jóvenes.

Lo cierto es que, a juicio de muchos expertos, el uso de las redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea incluidas, puede generar serias adicciones con sus consiguientes consecuencias: ansiedad, depresión, irritabilidad, aislamiento, alejamiento de la vida real y de las relaciones familiares, pérdida de control, etc. Pero, ¿qué entendemos realmente por adicción?

Una adicción es una dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico. Entre esas actividades están, por ejemplo, el uso de videojuegos, catalogado ya como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el trabajo compulsivo, el juego on y offline y para muchos, también, la utilización excesiva de redes sociales que, por cierto, cuentan ya con más de 3.000 millones de usuarios activos en el mundo. A pesar de las abultadas cifras, los expertos consideran que solo un pequeño porcentaje muestra una verdadera dependencia a las redes sociales.

Entre las causas más reconocidas de la adicción a las redes sociales se encuentran la baja autoestima, la insatisfacción personal, la depresión o hiperactividad e, incluso, la falta de afecto, carencia que con frecuencia los adolescentes tratan de llenar con los famosos likes. De hecho, muchos adolescentes los buscan casi compulsivamente para experimentar una intensa, pero siempre breve, sensación de satisfacción que, sin embargo, puede ser contraproducente al hacerlos dependientes, a la larga, de la opinión de los demás.

El perfil mayoritario del adicto es el de un joven de entre 16 y 24 años. Los adolescentes son los que tienen mayor riesgo de caer en la adicción, según los expertos, por tres motivos fundamentales: su tendencia a la impulsividad, la necesidad de tener una influencia social amplia y expansiva y, finalmente, la necesidad de reafirmar la identidad de grupo.

¿Qué determina la adicción? La frontera es difusa, pero existen algunos indicios que dan bastantes pistas de si existe o no esa dependencia a las redes sociales, aunque la última palabra corresponde siempre a un profesional médico. Estos son los tics más habituales:

- Nerviosismo cuando no se tiene acceso a Internet, la red social no funciona o va más lenta de lo normal.
- Consultar las redes sociales nada más levantarse y antes de acostarse.
- Sentirse inquieto si no se tiene el smartphone a mano.
- Caminar utilizando las redes sociales.
- Sentirse mal si no se reciben likes, retuits o visualizaciones.
- Usar las redes sociales mientras se conduce.
- Preferir la comunicación con amigos y familiares a través de redes sociales que cara a cara.
- Sentir la necesidad de compartir cualquier cosa de la vida diaria.
- Creer que la vida de los demás es mejor que la nuestra, en función de lo que vemos en las redes.
- Hacer check-in en cada lugar al que se va, "zozos que unen, pero sí son los lazos que preocupan".

Consejos si estás enganchado a las redes sociales

Ahora bien, estoy enganchad@ a una red social o los padres ven que su hijo está enganchado. ¿Qué se puede hacer?

- Desinstalar el programa. De esta forma no podrás acceder a él y aunque te entren las ganas de conectarte no podrás. Ya os conté que por propia iniciativa es lo que mi hija hizo con Tictok
- No cargues el teléfono móvil al lado de la cama. De esta forma no tendrás ganas de mirarlo antes de acostarte y te garantizo que mejorará tu calidad de sueño. Si quieres ser más drástic@ carga el móvil en el salón, así no tendrás tentaciones de mirarlo.
- Establece un periodo de "solo llamadas". Durante esos días o esas horas, utiliza el teléfono solamente para hacer llamadas o recibirlas y quítate los datos. Evidentemente, no debes poder tener acceso a internet
- He leído que también es bueno cambiar los hábitos. Los psicólogos aconsejan reemplazar el hábito de verificar constantemente el teléfono por otros más saludables. Cuando estés en el metro, o el tiempo de descanso en el trabajo, no dudes en leer un libro. Probablemente resultará más enriquecedor que ver las últimas fotos en Instagram de "esa persona que tanto te interesa". Esto suena fácil, ¿pero no es tan interesante verdad?
- Desactiva las notificaciones. A menudo coges el teléfono para observar una notificación de Instagram y se convierte en media hora viendo fotos absurdas. ¿Te suena? Es porque las alertas son adictivas y ni siquiera te das cuenta de cómo te atrapan. Si desactivas las notificaciones o dejas en silencio el teléfono, no tendrás la tentación de consultar otras cosas. Personalmente tengo desactivadas todas las notificaciones de los grupos de Whatsapp y de las redes sociales de ligoteos tipo Tinder, porque si no me distraigo de los que estoy haciendo porque, aunque no les dedico mucho tiempo, me interrumpen y que me interrumpen hace que pierda la concentración en lo que estaba haciendo.

- Instala aplicaciones que limiten el tiempo de uso. Existen aplicaciones diseñadas para reforzar el autocontrol. Limitan la posibilidad de utilizar el teléfono. Moment o Forest son dos de las mejores aplicaciones que pueden ayudarte a conseguirlo.

Para empezar a desintoxicarte puedes escoger un día a la semana para no utilizar el teléfono y avisar a tus amigos, por ejemplo el domingo que se tienen menos planes. Así te concentrarás en otras actividades que normalmente descuidas por tu conexión al móvil como leer o hacer algún deporte.

Características de las distintas redes

Ahora vamos a ver las distintas Instagram y TikTok de entender por qué cada una de ellas atrapa de formas ligeramente diferentes la atención de nuestros hijos.

Adolescentes, los likes y followers de las redes sociales no son importantes, no os determinan, no os hacen mejores. Estáis enganchados a ellos porque estáis enganchados a la dopamina que generan en vuestro cerebro y la necesidad de aceptación que tenéis.

Instagram

Instagram es la red social de moda entre los adolescentes que se lanzó en 2010 y me he mirado unos cuantos artículos para escribir este apartado, al final todos dicen que el éxito de Instagram es que los adolescentes buscan el like para conseguir dopamina. Como vimos antes, al minuto de tomar una droga, beber alcohol, o fumar un cigarrillo, el cerebro genera dopamina que es un químico asociado con el placer, recibir un like, o ver que tu historia tiene muchas vistas también genera placer y dopamina.

También argumentan cuando hablan de las historias que se produce el síndrome FOMO (fear of missing out) que es la angustia que sienten sus usuarios al estar desconectados, pensando que se están perdiendo de algo que está pasando en este instante, contenidos tan efímeros y volátiles que si llegas tarde no lo vas a volver a ver más.

Todo eso es cierto, Instagram o Insta como lo llaman los adolescentes permite:

- Compartir imágenes que se quedan en tu muro como en Facebook. La diferencia es que es visual y tenemos que tener en cuenta que los seres humanos somos visuales y lo que dice el dicho, una imagen vale más que 1.000 palabras. Además, esto les da reputación, conexión con amigos, nuevos amigos, etc.
- Compartir Stories. Esto es como los estados que está intentando meternos a los adultos Whatsapp. Son historias o momentos que duran 24 h y que para la red social son importantes porque te obligan a estar pendiente de ellas porque son efímeros, consiguiendo así más recurrencia.
- Publicar videos. Están tratando de dar un paso más allá por el avance de los contenidos de video de TikTok pero de momento no parece que lo hayan conseguido.
- Publicar videos en directo. Esto tiene sentido a lo mejor para influencers de éxito, pero no para una persona normal, hay muchas plataformas de streaming en directo que son redes sociales o simplemente son plataformas.
- Usar filtros con los que editar fotos e imágenes como fue el punto diferencial de Snapchat.
- Sistema de mensajería tipo whatsapp.

Este último punto lo quiero desarrollar más en detalle, porque todos los artículos que he leído sobre Instagram para preparar esta sección, no le prestan demasiada atención al sistema de mensajería de Instagram, sin embargo, creo que será parte de su futuro.

Mis hijos nunca dan su teléfono móvil porque les pueden llamar y molestar, sin embargo se comparten el Insta casi con cualquiera que conocen. A mi hija la siguen más de 3.500 seguidores, muchos son gente que ha conocido por casualidad en su vida y otros gente que le gusta su contenido.

La ventaja que tiene Instagram para los adolescentes es la misma que tiene Telegram para los adultos frente a Whatsapp, y es que permite dar un usuario sin dar un dato personal como es el teléfono, el cual te podría meter en muchos problemas.

Yo soy padre divorciado y estoy en redes sociales como Tinder. Hay muchas chicas que no quieren mostrar sus fotos porque no quieren que les vean amigos, compañeros de trabajo, etc. La forma que tienen de pasarte las fotos es darte un usuario de Telegram, en el cual solo tienes un Nickname (usuario) y no tienes el teléfono de la chica, de esta forma protegen su intimidad.

Pues los adolescentes están haciendo lo mismo, y me ha sorprendido que de los 10 artículos que salen si metes en Google por qué Instagram es tan adactivo, ninguno menciona la mensajería instantánea. No lo entiendo y sólo puedo llegar a una triste conclusión, ¡los adultos estamos demasiado desconectados de los adolescentes!

Aquí me vengo arriba y hago mi primera predicción de futuro, si Instagram lo hace bien, nuestros hijos no usarán Whatsapp para mandarse mensajes, usarán Instagram

Por mi parte cerraré aquí el tema, pero te voy a poner un par de puntos más de por qué tu hij@ usa Instagram:

- Son una herramienta de validación social
- Necesitan integrarse socialmente y buscar la aceptación grupal (a través de los seguidores y los likes). Las redes sociales equivalen a formar parte de un grupo, han sustituido a las típicas pandillas
- Ayudan en la construcción de su yo público. Tenemos que concienciar a nuestros hijos que todo lo que se publica en internet queda para toda la vida y por tanto deben de tener cuidado con qué contenido publican porque de mayores lo mismo les trae problemas.
- Estamos en la cultura o era del selfie. Queremos ser perfectos y nos tomamos docientos fotos hasta que nos veamos en una guapos, esto pasa en especial en las chicas. Instagram es la herramienta perfecta para mostrar esa foto y que te den likes. Este hecho está provocando que muchos de nuestros hijos salgan más destapados de en las fotos lo que nos gustarían porque están imitando a otros y quieren competir con los likes de los demás. Las otras adolescentes posan con un bikini brasileño, en una postura sugerente, casi mostrando las tetas, y veo que tiene un bum de likes, yo también quiero terno. O si mi amigo sale sin camiseta en una postura discutible, yo también.
- Permiten evitar la soledad sin perder la intimidad.

Por lo que he leído, Instagram está migrando a una aplicación para mostrar “momentos” con fecha de caducidad, es decir momentos efímeros. El motivo es muy fácil quieren aprovecharse del síndrome FOMO y ser la red virtual que captura la foto y dejan a TikTok la que captura el

video. Las redes sociales de adultos como Facebook, Twitter, LinkedIn, Snapchat, etc, no son relevantes para los adolescentes.

TikTok

TikTok no fue una de esas empresas que empezó en un garaje o en una universidad sin presupuesto, ni siendo pequeña, nació dotada de grandes recursos y grandes profesionales con un único objetivo, conseguir una red social que fuese altamente adictiva. No hay un equipo pequeño detrás como en la mayoría de los startups, sino que es una de las mayores compañías de internet en China, empleando a miles de personas cuyos ingenieros han logrado probablemente el mejor sistema de recomendaciones del mundo.

Los creadores de contenidos tienen en TikTok una plataforma perfecta para hacer videos cortos.

TikTok nació de un gran monstruo tecnológico chino llamado ByteDance y compaginaron para crearlo todas las características que habían aprendido que funcionaban en sus otras apps. Finalmente se lanzaron en 2018, mucho después de las otras redes sociales y tiene niveles de uso superiores a muchas de ellas.

Es tan adictiva que la abres para 5 minutos y sin darte cuenta ha podido pasar una hora hasta que te desenganches, es más te meten publicidad y lo hacen tan bien que la consumes sin darte cuenta porque se funde con el resto de contenido y parece invisible.

El algoritmo que tiene de aprendizaje automático consigue conocer qué contenido prefiere cada individuo en función de su comportamiento.

Lo que lo hace tan adictivo es que aprende qué te gusta y qué no te gusta. Y lo hace rápidamente porque en 1 minuto puedes ver 5 o 6 videos.

En ese tiempo, tienes que descartar el video o verlo. Y esa acción revela si te gusta o no. Así que su algoritmo puede conseguir mucha información en muy poco tiempo, mientras que en otras redes sociales ese proceso de aprendizaje es más lento y menos optimizado.

En TikTok, interactúas constantemente con la aplicación e incluso si no lo haces, también estás dando información. Si no haces nada significa que has parado en un video y lo estás viendo. Es un indicador muy fuerte de que lo que ves te parece interesante. Así que rápidamente elaboran un gráfico de intereses de cada usuario y el motor de recomendaciones va a alimentar tu página con contenido para ti

Otra de las claves de TikTok es la personalización extrema, lo que tú ves es diferente de lo que ve tu amigo. Ese es el poder. Por eso es tan adictiva.

Lo que finalmente impulsó su gran crecimiento fue el enorme presupuesto para promocionarla. Gastaron miles de millones de dólares para publicitarla en Facebook, YouTube, Snapchat.

Nació para usarse en el móvil, las personas utilizan de modo muy diferente un ordenador que un móvil. El uso de internet en un móvil se puede dividir normalmente en 30-40 sesiones al día. A veces, esa ojeada al teléfono dura menos de 60 segundos.

Antes lo normal era consumir videos por la mañana, luego ir a trabajar o al colegio, y coger de nuevo el ordenador para ver YouTube por la tarde, ahora los usuarios puede conectarse a TikTok en cualquier momento del día, y no sólo para ver, también para subir videos.

Los videos cortos son un nuevo paradigma para consumir contenido de internet que suponen un gran cambio de comportamiento, es algo que se va a quedar a largo plazo. Pronto veremos cómo se integran los videos cortos con las compra on line o regalos virtuales

Desconocidos de las redes sociales

Cuando los adolescentes están en Discord o en redes sociales interactúan con otros adolescentes, y eso me parece positivo porque aumentan su círculo de amistades, conocen gente nueva con inquietudes nuevas y salen de su zona de confort. Es decir, que les enriquece.

Adolescentes poco sociables en persona encuentran en las redes una forma de forjar amistades y ganar confianza que de otra forma no tendrían.

El problema de los desconocidos es que nadie sabe quién hay detrás de ese perfil, puede ser un niño mal intencionado o incluso un adulto como le pasó a Enrique (parte II, el ciberacoso del viejo y Enrique).

Nos guste o no nuestros hijos hablarán con desconocidos, lo que tenemos que hacer es guiarles para que lo hagan de forma segura y abrir los canales de comunicación para cualquier problema que pudieran tener.

Adolescentes con los perfiles desconocidos como reglas basiquísimas os recomiendo, además de las que vimos en la sección de Ciberbullying:

- Nunca mandar fotos a parte de la de perfil, menos si en estas estáis desnudos o mediodesnudos
- No dar la dirección de vuestra casa
- No dar demasiada información personal, nunca dar usuarios y contraseñas de sitios. No dar los nombres de vuestros padres
- Nunca quedar en un sitio que no sea público. Si os animáis a quedar hacedlo, pero siempre en una salida de metro o en una plaza donde haya mucha gente y donde podáis pedir ayuda
- Decírselo a vuestros padres para que estén pendientes, incluso que os acompañen y se queden a distancia para que vean que todo va bien. Si no tenéis confianza, decídselo a un amigo

Plataformas de contenidos

Ahora pasaremos a ver lo que yo he llamado plataformas de contenidos, que son plataformas que nos dan el contenido que buscamos, bien para entretenernos como para buscar información.

Google

A diferencia de las redes sociales, los videojuegos u otros programas Google no es adictivo, pues no tiene esa intención.

El problema de Google es que es junto con los amigos como vimos antes es la principal fuente de información de nuestros hijos por encima de los propios padres. Esto es lo que es preocupante, pues Google no verifica si una información es veraz o no es veraz, sino si es muy vista y el tiempo que está el usuario consumiéndola. Es decir que un bulo publicado en Google saldrá de las primeras búsquedas y como los adolescentes creen que es verdad se lo creerán.

Lo que tenemos que enseñar a nuestros hijos es a ser críticos con la información que consumen y que miren distintas fuentes a ser posibles fuentes de periódicos,

gubernamentales, universitarias o que lleven la firma de alguien con una gran experiencia en el tema. Siempre que lean varios artículos para ver si unos se contradicen de otros y que usen el pensamiento crítico y crean con escepticismo lo que leen.

Idealmente si están buscando información más comprometida, como hablar de sexo, depresión o suicidio, es tener con ellos la suficiente confianza para que contrasten con nosotros lo que han dicho sus amigos, lo que ha dicho Google con lo que pensamos nosotros. Pero eso requiere como estoy insistiendo en este libro en crear un entorno de confianza, de seguridad, y de comunicación con nuestros hijos a costa de otras cosas.

¿Prefieres que sus amigos o Google les enseñen sobre temas como sexo o las drogas o prefieres poder dar tu opinión de forma que te escuchen? Tú decides.

Youtube

El uso de Youtube como fuente de información y aprendizaje puede ser beneficioso para cualquier edad. De hecho, yo creo que será el nuevo Google, no tiene sentido leer información cuando te la pueden dar en un video corto aportando imágenes y con mucho más detalle que por el medio escrito.

Como padre o madre es posible que hayas buscado alguna vez información para tus hijos con el objetivo de aprender algún conocimiento concreto. Es una manera visual de poder asimilar mejor el conocimiento. El problema que tiene, al igual que Google es que en ocasiones esta plataforma de videos puede presentar imágenes poco reales y nada acordes con la realidad.

Por ejemplo, cuando salen niños que no paran de abrir regalos, casas enormes con familias siempre felices y divertidas, adolescentes que pasan mucho tiempo jugando a videojuegos sin ningún problema aparente en su vida, etc.

Los adolescentes buscan en Youtube información, pero también entretenimiento. Si los adolescentes quieren reírse, buscan videos de risa, si están tristes buscan videos tristes, si quieren escuchar una canción y leer la letra, etc.

Pueden utilizar esta herramienta como una forma de escapar del mundo real. Para evadir sus sentimientos y perderse en los videos que parece que no acaban nunca. Se escapan del posible estrés que viven en la actualidad. Las emociones que sienten mirando contenidos les resulta más satisfactorio que lo que sienten cuando se enfrentan a la realidad.

A diferencia de Google, esta plataforma si qué es adictiva porque los adolescentes siguen a sus influencers y consumen todo lo que dicen. Estos influencers en la mayoría de los casos son personas sin criterio alguno para los temas de los que hablan y que han llegado a ser populares no por la veracidad o calidad de sus contenidos, sino porque saben llegar a nuestros hijos.

Mi hijo se puede tirar horas viendo videos de youtube, no lo entiendo porque a mí no me engancha, sin embargo, youtube al igual que TikTok debe tener un algoritmo de mostrar videos interesantes según el patrón de comportamiento de nuestros hijos que debe ser bastante bueno.

Las grandes diferencias entre Youtube y Netflix es que en youtube los videos son cortos y no tienen un contenido de novela, sino que suelen ser de alguien opinando sobre algo o enseñando algo como por ejemplo cómo jugar a un juego.

Para los chicos es más adictivos que para las chicas porque los chicos están más enganchados a los videojuegos mientras las niñas a las redes sociales. Los chicos encuentran Youtube los

trucos para pasarse los niveles de sus juegos favoritos y discuten el contenido con otros usuarios creando una comunidad sobre el videojuego, mientras las niñas encuentran todo lo que quieren en las propias redes sociales sin necesidad de acudir a Youtube.

A mí lo que me preocupa es cuando ven los videos de influencers que opinan desde política, sociología, el calentamiento global o cualquier tema actual. Me preocupa porque son personas sin estudios, sin criterios para dar esas afirmaciones, simplemente son buenos showman que es lo que los adolescentes quieren ver. Lo que no tengo claro es cuánto de este contenido se les queda versus el que le damos en casa y en el colegio.

Siendo consecuente con lo que llevo diciendo en este libro, de momento no me ha visto obligado a ver los videos que consume mis hijos, porque las ideas de mis hijos son coherentes, y si bien pueden discrepar de las mías tienen argumentos válidos para rebatir mis opiniones. Lo que no sé cómo actuaré si un día algún día, por culpa de estos influencers (youtube o redes sociales) alguno de mis hijos se radicaliza en algo porque ha empezado a seguir a un influencer o un grupo de personas que tienen opiniones radicales sobre algo.

Bueno, no es cierto. Lo que haré es tener una charla con ellos y aportarles datos comprobados de fuentes fiables que rebatan lo que sus ídolos dicen. También analizaré el perfil profesional del influencer y les mostraré que no está cualificados para opinar sobre esos temas vs las opiniones que yo les presente que serían de fuentes fiables.

En fin, Youtube no os debe preocupar inicialmente, pero sí os tiene que mantener alerta.

Adolescentes, la información de los influencers, de Google o de YouTube no tiene que ser necesariamente veraz, contrastad las cosas con fuentes fiables.

Plataformas de streaming tipo Netflix

La televisión ha muerto para los adolescentes, ellos ya no la consumen y yo sigo sin entender por qué los adultos siguen viendo la televisión. La cadena de televisión decide qué quieres que veas, te interrumpe con anuncios que no te interesan, sin embargo las plataformas de streaming se centran en servir el contenido que el usuario quiere sin interrupciones.

El usuario manda, él decide qué quiere ver y cuándo quiere verlo, y lo hace en el momento que quiera. Para el adolescente es una experiencia satisfactoria, en contra de la experiencia de la televisión. Es por esto por lo que yo llevo más de 5 años sin ver la televisión salvo a lo mejor algún que otro telediario.

Las plataformas nos monitorizan. Saben lo que vemos, a qué hora, si hacemos pausas, si abandonamos una serie... Todo ese big data le sirve para hacernos recomendaciones. Y también para producir series a la carta, teniendo en cuenta las preferencias de los suscriptores, a los que tiene agrupados en unas dos mil comunidades de gustos.

Lo que intentan las plataformas es emparejar a cada espectador con un contenido que sea afín a sus preferencias. Es la misma mecánica que utiliza Tinder para conseguir un match. Para que se produzca el emparejamiento, necesitan conocer muy bien tanto al usuario como el contenido. Los algoritmos están diseñados para ponernos delante solo aquello que nos puede gustar

En otras palabras, que no solo el adolescente manda en qué quiere ver y cuándo, sino como hacen las redes sociales le recomiendan lo que a él le va a interesar por su patrón de comportamiento, ¿no es fantástico?

Lo es, incluso si un día deciden poner anuncios, estos no serán como los de la TV que todo el mundo ve lo mismo, le interese o no, sino que cada uno verá los anuncios en función de su patrón de comportamiento, según sus gustos, y por tanto la publicidad será más enfocada y para el usuario, menos molesta, porque esos anuncios le interesarán y a los anunciantes también.

Un principio de la neurociencia dice que cuanto mayor es la oferta, más difícil resulta la elección. Cuando acaba tu serie favorita y te pones a navegar a ver si encuentras algo 'potable', estas plataformas saben lo que vas a tardar en entrar en un bucle de indecisión: 90 segundos. Es el tiempo que tarda un usuario frustrado en salir de la aplicación y por eso te recomiendan cosas que te van a gustar. Y tienen claro que un usuario frustrado puede no renovar su suscripción. Somos impacientes. Y lo saben. Por eso, no nos hacen esperar una semana para ver el siguiente capítulo de nuestra serie favorita.

¿Cuál es el problema?. Que te pones a ver un capítulo y terminas viendo al menos 3, 4 o la temporada entera. Pero eso no es demasiado problema, ese día duermes menos y ya está. El problema viene cuando te enganchas y los adolescentes se tiran horas y horas en Netflix sin hacer otra cosa, consumiendo capítulos de su serie favorita que tiene 8-10 temporadas y de 10-20 capítulos por temporada.

Esto tiene las mismas consecuencias que el abuso de videojuegos o redes sociales, que los adolescentes duermen menos, estudian menos, se relacionan menos, etc.

Cuando nos damos un atracón de una serie, nuestro cerebro genera grandes cantidades de dopamina. Es placentero y adictivo. La dopamina funciona como una señal química que nos genera una sensación de bienestar. Es una recompensa que nos impulsa a seguir viendo más como si fuera una droga. Y el siguiente episodio se reproduce automáticamente en cuestión de segundos sin darnos tiempo a pensar si queremos verlo o no. Cuando termina la serie, necesitamos otra serie para cubrir la pérdida.

Otro de los problemas que pueden causar las plataformas de streaming es que es una vía de escape de la realidad y de los problemas que se tienen. En vez de afrontarlos y solucionarlos, nos metemos aquí, Youtube, redes sociales para evadirnos de nuestra realidad. Pero a diferencia de Youtube y las redes sociales, en las plataformas de streaming no tienes que interactuar, no tienes que hacer nada, simplemente eres una seta viendo un contenido en el televisor.

Las series se han convertido en una forma social de consumo cultural, ahora el adolescente no está al día si no ha visto la última temporada de su serie favorita. Si hace un consumo responsable se encontrará en el patio del colegio con colegas que no lo hacen y le dirán lo buena que es la temporada y que no tarde en verla.

Al igual que las redes sociales buscan que te conectes a ellas para estar al día de lo que pasa con tus amigos, Netflix ha conseguido que tengas que ver su contenido para estar al día con las conversaciones de tus amigos. La única similitud que se me ocurre con los adultos es que hace unos 10 años (ahora siento que es menos), había una necesidad imperiosa en los adultos de ver el telediario o leer el periódico para saber las últimas noticias y poder tener temas de

conversación con los compañeros de trabajo o con los amigos. También había alguna serie popular que todos veíamos, pero entonces veíamos uno o dos capítulos que eran los que ponían en la tele, pero ahora algunos adolescentes se meten el atracón y se ven del tirón la serie entera.

Para gestionar mi tiempo hace más de 10 años decidí no leer periódicos y no ver telediarios, sin embargo, siempre me entero de todo lo importante. ¿Cómo lo hago?, preguntando a distintas personas qué ha pasado, escuchando lo que me dicen, y si me preguntan que qué opino, si aún no he hablado con suficientes personas honestamente digo que no me ha dado tiempo a leer sobre eso. Los adolescentes lamentablemente no pueden usar esta técnica de gestión del tiempo que describo en mi libro “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía”, porque no tienen la madurez para entender que cuando están viendo Netflix u otras plataformas de streaming podrían estar haciendo cosas más útiles.

Por último, detrás de esta adicción también hay una buena estrategia de marketing: los grandes lanzamientos siempre coinciden en viernes. El objetivo está claro: la necesidad de hacer que se consuma lo antes posible, preferiblemente en fin de semana.

Problema de uso

Ya hemos visto las características de los videojuegos y de las redes sociales, y hay que hacerse la siguiente pregunta ¿Los videojuegos, las redes sociales, youtube, internet son nocivos?. La respuesta es un no rotundo, les aportan muchas cosas y hace que estén integrados en sus grupos de amigos.

Las redes sociales y los videojuegos no son malos, el problema es el abuso

El problema que tienen como cualquier cosa en la vida es el uso que se les da en ello y cómo el enganche que tienen en ella repercute en otras áreas de la vida como la socialización en persona, los estudios, el deporte, etc

¿Es el vino malo?, pues no, de hecho, dicen que es bueno tomar una copa de vino al día. El problema con el vino viene cuando te bebes una o botella en la comida que te deja baldado para por la tarde o cuando tomas tanto durante tantos días que tienes una dependencia psicológica y física de él. Con los entretenimientos pasa lo mismo.

Hemos visto que los juegos que tienen la parte positiva de que te permiten mejorar habilidades visuales, fortalece tu memoria y previenen el envejecimiento cerebral. El psicólogo especializado en videojuegos, German H. Beneditto (psicólogo experto en tecnoadiciones), explica que pueden ayudar incluso a personas de la tercera edad porque cuando juegan sus habilidades de manejo y de concentración mejoran.

Otro punto positivo del mundo gaming, es que pueden convertirse en un ámbito de prueba, es decir, le permiten al jugador o jugadora cometer errores, probar, practicar, etc. Es el caso de algunas profesiones como la de pilotos de avión, que utilizan los videojuegos para practicar.

Por el lado las redes sociales son buenas porque permiten a nuestros hijos socializar con sus amigos y conocer nueva gente.

El problema no son los entretenimientos, sino el uso excesivo que los adolescentes le dan. Un adolescente no se puede tirar todo el día pegado al teléfono, tablet u ordenador, pues si no le da tiempo para hacer otras cosas que también son positivas para su maduración y para tener una vida equilibrada como hacer deporte, leer, tener un hobby, pasar tiempo en familia, etc. Y el primer efecto que veremos de ello es que sus notas bajarán.

Es decir, entretenimientos sí, pero con moderación y reglas. Los padres debemos de dejar unas reglas claras de uso y no vale con que de vez en cuando les echemos la bronca porque llevan demasiado tiempo en algún entretenimiento. Esto no vale porque cuando las broncas son aleatorias como vimos con la ley de la conducta, en vez de parar la conducta (uso excesivo de entretenimientos) lo que hace es fomentarla, ya que nuestro hijo cada día nos retará a ver si se sale con la suya de tirarse toda la tarde enganchado.

Padres y Adolescentes, entretenimientos sí, pero con moderación y reglas

Hay que poner unas horas de uso del móvil, Tablet u ordenador o poner un límite de horas de uso de los mismos, y debería ser siempre después de que hayan hecho sus deberes y estudiado. Cumplidas sus obligaciones, ¿quiénes somos los padres para decidir a qué dedican nuestros hijos su tiempo de ocio?

El que los adolescentes tengan unas reglas les permite organizarse, les da seguridad y les permite a aprender a ser responsable siguiendo las reglas establecidas.

Los entretenimientos, el placer, siempre debe de venir después de cumplir con las obligaciones (deberes y estudios) y los entretenimientos tendrán que ser pospuestos o cancelados si las necesidades de estudio son grandes. Esta es una responsabilidad que debemos inculcar que tengan nuestros hijos, porque por más que queramos, por más que preguntemos, nunca sabremos de verdad cómo van nuestros hijos con las obligaciones escolares.

Adolescentes, tenéis que priorizar estudiar antes que estar con el teléfono, la Tablet o el ordenador. Tenéis que aprender a autoregularos y siempre hacer uso de éstos después de haber terminado vuestras obligaciones escolares y familiares.

Adolescentes, cuando vuestros padres os dan la murga con que estáis mucho tiempo en estas redes no es porque quieran ser un incordio, sino que se preocupan por vosotros. Por un lado, no las entienden, por otro tienen miedo a que os quedéis atontados y por último tienen miedo a que eso afecte a vuestras notas. Si queréis disfrutar de ellos sin que os den el coñazo, primero haced vuestros deberes y estudiad, comunicádselo a vuestros padres que vais a actuar así y luego cuando hayáis terminado vuestras obligaciones, poneros con los entretenimientos, veréis cómo ellos se relajan porque sabrán que por un lado sois chicos responsables y por otro estarán tranquilos por las notas.

Se que es un coñazo ponerse a estudiar nada mas llegar del cole porque estáis cansados de las clases. Si ese es el caso fijaros 30 min o 1h, no más, en la que estéis con vuestras cosas y luego poneros con vuestras obligaciones escolares. De esta forma vuestros padres no tendrán razón lógica para impedirlos que estéis conectados. Poneros una alarma para que os avise del momento de poneros a estudiar y hacedla caso.

Si vuestros amigos están horas conectados tras el cole intentad que ellos hagan lo mismo, y si no podéis, lo que es lo más probable, os conectáis más tarde cuando hayáis terminado con vuestras cosas.

Ahora yo me hago la siguiente pregunta, mi hijo estudia por sí sólo todos los días, saca buenas notas, es muy sociable, es cariñoso, etc. Es decir es un niño modelo pero está enganchado a los videojuegos y a YouTube ¿qué argumento tengo para impedirle jugar todo lo que quiere?. No los he encontrado aún, salvo que no está haciendo otras cosas como leer, deporte o estar en familia, las cuales no le interesan ¿debo forzarle?

Esas preguntas no tienen fácil respuesta y dependerán del criterio de cada uno. He leído que mucho psicólogo es partidario de limitar el tiempo de uso, pero como soy crítico con todo lo que leo, lo entiendo, pero tengo ciertas dudas.

¿Quién soy yo para dirigir el tiempo libre de mi hij@? ¿si dirijo el tiempo libre de mi hij@ cómo afectará a mi comunicación con él?, ¿cómo afectará a su maduración y forma de ver el mundo?

Sí quiero que mis hijos hagan deporte, pero como yo no hago no he creado el hábito de que vayan conmigo los fines de semana a hacer algo, y ya es tarde para eso. ¿les apunto a clases de algo a las que con seguridad no quieren ir?.

Leer leen por sí mismos cuando se cansan del teléfono. ¿Qué más puedo hacer que les entretenga y les aparte del teléfono?. No se me ocurren cosas, pues los planes de salir de casa no les gusta, probablemente porque no lo he hecho bien en la niñez.

La respuesta honesta a todo es que no lo sé. Lo que os recomiendo es que antes de tomar una decisión sobre la limitación de los entretenimientos os hagáis preguntas de este estilo y según obtengáis unas respuestas u otras decidid si poner un horario o limitarlo y por cuánto tiempo.

He querido meter estos breves párrafos porque los padres a veces no somos consecuentes con lo que hacemos. Cuando nuestros hijos son adolescentes pretendemos que no estén enganchados al teléfono, Tablet u ordenador, sin embargo, cuando nuestros hijos son muy pequeños, en muchas ocasiones, les ponemos los dibujos en un teléfono o en una Tablet para que no den el coñazo. Hay padres que lo hacen todos los días y otros cuando salen a restaurantes para poder hablar con los amigos.

Estoy harto de ver en restaurantes a padres que dejan a sus hijos menores de 7-8 años su teléfono para que vean dibujos y no les den el coñazo durante la comida. ¿así cómo pretendemos que de adolescentes no estén enganchados a estos dispositivos?. No se puede.

La educación con los entretenimientos no se produce durante la adolescencia, sino antes, donde el niño debe entender que para convivir en la familia debe cumplir unas reglas y tiene unas obligaciones. Sólo así, cuando le pongamos restricciones a los entretenimientos de adolescente, las aceptarán de forma razonablemente bien.

Sin ese trabajo previo, es imposible que encaucemos a nuestros hijos. Es como intentar cambiar el carácter de un adulto, no se puede, ya lo tiene forjado. Los adolescentes no lo tienen forjado, pero están en una lucha entre lo que han mamado en casa y lo que les cuentan los amigos y las experiencias que viven, así que es mejor que vengan de casa bien preparados para que la balanza se decante razonablemente bien hacia nosotros y no hacia las amistades, cuyos padres muy probablemente no estén gestionando bien el tema de los entretenimientos.

Referencias

https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-videojuegos-altamente-adictivos-estan-disenados-para-ello-202109130027_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ffamilia%2Fpadres-hijos%2Fabci-videojuegos-altamente-adictivos-estan-disenados-para-ello-202109130027_noticia.html

<https://lamenteesmaravillosa.com/que-hace-que-los-juegos-sean-adictivos/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/que-hace-que-los-juegos-sean-adictivos/>

<https://www.pcworld.es/articulos/juegos/videojuegos-adictivos-3801280/>

<https://www.iberdrola.com/compromiso-social/como-afectan-redes-sociales-jovenes#:~:text=Entre%20las%20causas%20m%C3%A1s%20reconocidas,llenar%20con%20los%20famosos%20likes.>

<https://www.iberdrola.com/compromiso-social/como-afectan-redes-sociales-jovenes#:~:text=Entre%20las%20causas%20m%C3%A1s%20reconocidas,llenar%20con%20los%20famosos%20likes>

[https://www.bbc.com/mundo/noticias-55062723.](https://www.bbc.com/mundo/noticias-55062723)

https://cronicaglobal.elespanol.com/letraglobal/cine-teatro/series/consumo-excesivo-netflix-adiccion_221697_102.html

Cajón desastre

En este último capítulo he querido meter una variedad de temas que saldrán en la parte II en las historias de situaciones de los adolescentes, sin embargo, no les he dado una entidad suficiente como para hacer un capítulo sobre ellos pero sí me parece importante mencionarlos.

Adolescentes y los divorcios

Yo estoy divorciado desde hace 10 años y a los niños les pilló muy pequeños. Se lo dimos hecho diciendo que ahora papá y mamá no vivirían juntos. Siempre tuvimos mi exmujer y yo la máxima que delante de los niños nunca hablaríamos mal del otro y siempre nos apoyaríamos, aunque la relación entre nosotros no fue siempre buena.

Como resultado de esto, los profesores de los niños se sorprenden de que son hijos de padres divorciados porque en su forma de hablar y comportarse no se nota nada. Es más, se sorprenden de lo bien que nos llevamos mi ex y yo y nos dicen con frecuencia que nos llevamos mejor que padres casados.

Los divorcios en adolescentes son mucho más complicados que cuando son pequeños, porque ellos son egoístas en esa etapa y como la propia adolescencia ya les supone un gran cambio, no quieren perder el referente de sus padres y tienen miedo a cómo su vida cambiará tras el divorcio.

Esto es inevitable y debemos saber que no será una época fácil, pero si hemos decidido divorciarnos debemos seguir adelante con independencia de cómo se ponga el adolescente. Hay que explicarle bien que los dos padres le quieren mucho, que, aunque las cosas cambien siempre tendrá a papá y a mamá para él, pero que la relación de pareja ha muerto.

Nunca hay que dejar que los conflictos entre la pareja los vean los adolescentes, en la etapa de divorcio, ambos padres tienen que tener un frente en común, aunque se peleen por todo lo demás, y es que el adolescente sufra lo menos posible.

No debe haber culpables del divorcio (aunque los haya), hay un divorcio, una separación porque la relación ya no va bien, sea el motivo que sea. Cuando se meten culpables, entonces se buscará que el adolescente tome partido por un lado y por otro y trataremos de convencerle de nuestros argumentos, y eso no le va a traerle más que confusión y sufrimiento al adolescente.

Él tiene que sentir que sus pilares, su padre y su madre, no han cambiado y la relación con él no ha cambiado. Tiene que sentir que lo que ocurre entre sus padres es problemas de ellos y nada tienen que ver con él. Las cosas se discutirán sin él de delante, sin meterle en ningún momento dado en nada relacionado con el divorcio y las discrepancias en la pareja, que lo decidan los juzgados.

Cuando la situación sea insostenible porque el adolescente no puede con la situación de divorcio, no hay que dudarle e ir a un psicólogo de familia, él podrá ayudar al adolescente a integrar los cambios y muy probablemente a los padres.

Adolescentes, es bueno que habléis con vuestros amigos de padres divorciados y preguntarles cómo les va y cómo les ha afectado a ellos el divorcio. Veréis que el divorcio de los padres no es tan raro, de hecho, más de la mitad de los matrimonios termina en divorcio. Según Oderiza abogados más del 56% de los matrimonios terminan en divorcio y según IPFE (Instituto de

Política Familiar Federacion Internacional), de cada diez matrimonios que se producen en España, siete acaban en ruptura (dato del 2015)

Según el INE, el 32,0% de los divorcios se produjeron después de 20 años de matrimonio o más, y el 19,9% entre cinco y nueve años. En el caso de las separaciones, el 45,2% de los matrimonios tuvo una duración de 20 o más años, y el 15,9% entre 10 y 14 años.

El mayor número de divorcios entre cónyuges de diferente sexo tuvo lugar en la franja de edad entre 40 y 49 años, tanto en hombres como en mujeres. En las separaciones, el mayor número se dio también en el intervalo de 40 a 49 años. La edad media de las mujeres fue de 45,6 años (45,5 en los divorcios, 49,2 en las separaciones y 46,6 en las nulidades). En los hombres la edad media fue de 48,0 años (47,8 en los divorcios, 51,6 en las separaciones y 50,2 en las nulidades).

Por otro lado, la custodia de los hijos menores fue otorgada en el 53,2% de los casos de divorcio y separación entre cónyuges de diferente sexo. En el 53,1% se le otorgó a la madre (54,5% en el año anterior), en el 3,5% al padre (3,9% en 2020), en el 43,1% fue compartida (41,4% en 2020) y en el 0,3% se otorgó a otras instituciones o familiares. En los divorcios y separaciones de cónyuges del mismo sexo se adoptaron medidas de custodia de hijos menores en el 18,8% de los casos.

Por último, el 43,2% de los matrimonios correspondientes a las resoluciones de separación o divorcio no tenían hijos menores o mayores dependientes económicamente.

Adolescentes, no necesitáis tomar partido por ninguno de los dos, no debéis entrar en valorar el por qué se divorcian, los dos padres os quieren, os seguirán queriendo y seguiréis teniendo relación con ambos, eso es lo que importa.

Adolescentes, no necesitáis tomar partido por ninguno de los dos, no debéis entrar en valorar el por qué se divorcian, los dos padres os quieren, os seguirán queriendo y seguiréis teniendo relación con ambos, eso es lo que importa.

Padres, bajo ningún concepto metáis a vuestro hijo adolescente en temas relacionados con el divorcio, sólo le haréis sufrir, le complicaréis la adolescencia y os complicaréis la vida en esta etapa.

Y según el INE la duración media de los matrimonios ha sido de 16,5 años y el 43,2% de las custodias en 2021 han sido compartidas, es decir que 4 de cada 10 divorcios tienen la custodia los dos padres, así que los adolescentes pasarán la mitad del tiempo con cada padre.

Nulidades, separaciones y divorcios - Año 2021

		Valor	Variación anual
Total de procesos de disolución		90.582 	13,2 
Divorcios		86.851 	12,5 
Duración media de los matrimonios	1	16,5 	0,0 
Custodia compartida	2	43,2 	4,3 

1. Valor: Número de años hasta la fecha de la sentencia. Variación anual: diferencia respecto al año anterior
2. Valor: Porcentaje sobre el total. Variación anual: diferencia respecto al año anterior

Tabla datos del INE sobre divorcios 2021

¿A qué edad podrá ser oído mi hijo menor en juicio?

Vuestro hijo menor no puede decidir con cuál de los padres quiere vivir, aunque deberá ser escuchado en un proceso matrimonial. Por imposición legal, deberán ser oídos por el Juez los menores que tengan 12 o más años.

Cuando el menor tenga suficiente juicio. Si es menor de 12 años pero tiene madurez suficiente para expresar su deseo, se puede proponer la exploración judicial. Será el Juez quien valore si el menor tiene capacidad o madurez suficiente para decidir si quiere vivir con su padre o con su madre. En realidad, no existe un límite de edad para que el menor sea escuchado, bastará con que tenga suficiente capacidad y madurez.

Existe la creencia popular de que a partir de los 14 años los hijos deciden con quien quieren estar. Se piensa que por el solo hecho de manifestar su deseo delante de un juez en el caso de iniciar un proceso de modificación de medidas, o en el caso de que los padres se estén divorciando con hijos menores, en esa edad, automáticamente se les va a conceder lo que ellos manifiesten.

No podemos negar que a partir de los 14 años en los juzgados de familia se da una gran importancia a la voluntad de los menores, pero ello no significa que se deje a capricho de la voluntad de los menores el decidir con quien se van a vivir o con quien deben estar.

El principio favor filii de los procedimientos de familia no tiene como finalidad el otorgar la voluntad de los menores sino mirar que las decisiones que el juez de familia deba de adoptar sean las más beneficiosas para los hijos menores

Es decir, adolescentes, a partir de los 12 años tendréis que dar vuestra opinión al juez sobre con quién preferís vivir, pero eso no implica que el juez os haga caso. Vuestra opinión es importante, pero vuestro por venir es más importante y el juez valorará con quién hacéis los deberes, quién va a las tutorías, quién os cuida mejor, quién tiene una situación laboral más estable, etc.

Actualmente en España, a diferencia de cuando yo me divorcié, se tiende a dar la custodia compartida en el 43% de los casos, es decir que viviríais una o dos semana con cada uno de vuestros padres.

Adolescentes, los divorcios sacan lo peor de cada padre y tratarán de que os posicionéis con cada uno de ellos. Eso es problema de mayores, la relación entre ellos es de ellos y vosotros sólo tenéis que entrar a valorar la relación que tienen con vosotros. Y cuando sea el juicio expresar vuestra opinión ante el juez.

Mi exmujer, que es una persona con cabeza y muy buena persona, presentó un montón de documentación falsa en nuestro juicio asesorada por su abogada para intentar sacar la máxima pensión. Pero a pesar de todo eso ni ella, ni yo involucramos a los niños.

Adolescentes, no os metáis en temas del divorcio, es problema de vuestros padres, en nada os afecta y al final será un juez quien establezca las reglas entre ellos y el tipo de custodia que tendréis.

Lo que tenéis que ser muy francos con el juez es cuando haya malos tratos a vosotros o a uno de los padres (físicos o psicológicos), porque las mujeres también maltratan (probablemente más psicológicamente que físicamente).

Cuando uno de los progenitores diga que ha recibido malos tratos, si no los habéis visto no lo creáis, probablemente haya una estrategia detrás de su abogado para conseguir la custodia.

En mi vida me he encontrado varios casos de hombres denunciados falsamente por maltratos al adolescente o a la mujer y eso ha supuesto grandes problemas para el hombre y ha afectado a la relación del hombre con su hijo.

El más sangrante de todos fue el de mi amigo Angel, que fue acusado de violar a su hija. La policía la llevó al hospital para hacer un análisis forense y se lo llevó detenido. Los policías le dijeron que sabían que la denuncia era falsa, sin embargo, por cómo están las leyes mi amigo se tiró 2 años sin ver a su hija y acosado por grupos de feministas por violador. Al final, dos años después en los cuales no puedo ver a su hija, cuando le salió el juicio penal, salió exculpado. Pero el claro de la denuncia falsa era tan claro, que un año después le quitaron la custodia a la madre y se la dieron a mi amigo. Todo por una maldita estrategia de un abogado y una mujer inconsciente que lo permitió, para sacar más pensión y quitarle la custodia. ¿Qué daño habrá hecho a esa niña haber estado sin ver a su padre 2 años por culpa de una denuncia falsa?

Madres, cuando hay abusos hay que denunciarlos y no permitirlos, pero las tácticas de denuncias falsas son deplorables y hace que seáis unas.... No quiero decir la palabra.

Padres y madres, mentir en el juicio me parece deplorable. Yo lo he vivido en mis carnes y creo que los valores de una persona deben estar por encima de una custodia o una pensión.

Adolescentes, si os encontráis en la situación de que uno de los padres denuncia falsamente por malos tratos o dice mentiras en el juicio, mi recomendación es que os posicionéis a favor del que no está mintiendo, pues el que miente es una mala persona y os transmitirá unos valores que es mejor que no cojáis nunca.

Adolescentes y la hora de llegada

Una cosa que ocurre con frecuencia es que los padres ponemos una hora de llegada anterior a las chicas que a los chicos, como comentan en la parte II, sección la hora de llegada

Eso desde el punto de vista de los padres es entendible porque entendemos que las niñas son más vulnerables que los niños a situaciones de peligro y nos da pánico que sean violadas o sometidas a violencia sexual. Pero desde el punto de vista de las niñas, sin embargo, es injusto, pues en su grupo de amigos serán las primeras en irse, cortándoles el rollo demasiado pronto.

Chicas no tenéis una hora de llegada anterior a los chicos por discriminación, sino porque sois más vulnerables como vimos en el capítulo la violencia sexual

Chicas cuando estáis con el grupo de amig@s estáis protegidas por ellos, pero en el camino de vuelta a casa os pueden pasar cosas desagradables. Aunque no os guste tenéis que venir a una hora donde haya gente en el transporte público y en las calles, pues así es menos probable que os pase nada. Volved a leer las recomendaciones para evitar ser violada fuera de casa y seguid las indicaciones para estar más protegidas..

No soy quién para hablar de hora de llegada, pues por un lado no soy psicólogo y por otro lado como padre divorciado he tomado un rol de ser bastante permisivo. Pues de las 9 a las 10, de las 10 a las 11 o de las 11 a las 12, ¿realmente en esta franja de 3 horas se aumenta el riesgo de que ocurra algo, habiendo gente por la calle a esas horas?. Lógicamente también dependerá del barrio.

Cada uno que valore riesgo real de que nuestros hijos lleguen una hora más tarde aumenta la probabilidad de que le ocurra algo. Pero no existe un criterio de que un adolescente de determinada edad deba de llegar a determinada hora, una orientación puede ser hasta qué hora dejan a sus amigos, tanto a los chicos, como a las chicas.

Cosas como los horarios de autobuses o metro pueden ser factores limitantes que hagan que determinemos la hora de llegada, aunque siempre está la opción de irles a buscar como hicieron muchos de nuestros padres.

Con mi hija, que es la que sale, al final, en contra de la opinión de mi exmujer, la dejo hasta la hora que se vuelvan sus amigos, eso sí, exijo que me de el móvil de la persona que se comprometa a cuidarla y traerla a casa. A la persona que se compromete a cuidarla la advierto que si la ocurre algo se meterá en líos conmigo y con la policía.

Lucía me permite que haga eso porque por un lado consigue la hora de llegada que ella quiere y por otro se siente más segura, ella tampoco quiere que le pase nada dado que la madre le ha dicho que a partir de cierta hora nada bueno puede ocurrir.

Cuando hablo con el amigo de mi hija, no lo hago ni serio, ni enfadado, sino con una sonrisa para que vea que no soy un padre estricto. Pero hablo con él con claridad como podéis ver la conversación que tuve en verano en la parte II, sección amigos, ¿con quién vas. De esta forma la persona que se hace cargo de mi hija sabe que puedo ser muy severo si las cosas se tuercen. Esperemos que el tiempo no me demuestre haber estado equivocado en la forma de actuar con mi hija.

Vida equilibrada

Los adolescentes deberían tener una vida equilibrada entre cuerpo, mente, corazón y espíritu, y en realidad no la tienen, al igual que no la tenemos los adultos.

Las redes sociales y los videojuegos les absorben todo el tiempo y no ejercitan suficientemente el cuerpo, la mente solo la ejercitan con los estudios, el corazón sólo con los amigos y el espíritu directamente les suena a chino como a muchos adultos.

Los niños cultivan la mente con los estudios y la deberían cultivarla algo más como por ejemplo leyendo, aprendiendo cosas nuevas, yendo a museos, etc.

El cuerpo por lo que he visto en muchas familias se cultiva sólo en la gimnasia del cole. Por eso es bueno que los chicos tengan alguna actividad extraescolar de deporte o animarles a jugar con amigos al fútbol, baloncesto, pádel, etc

El corazón lo ejercitan estando con sus amigos y con sus familias. Aquí sólo tienen que aprender a abrirse con la familia.

Y el espíritu es el gran desconocido, sin entrar en temas metafísicos. Desde la forma que lo veo se llega a él mediante la meditación o el yoga y si no, desarrollando uno de los talentos que el adolescente tenga y que le haga vibrar. Es lo que le permite concentrarse con su yo elevado.

Tenemos que fomentar que nuestro hijo haga cosas que le inspiren, que les conecten consigo mismos y que le saquen de los videojuegos y las redes. Insisto, lo mejor, la meditación.

La otra cosa que tenemos que cuidar es la alimentación y como padres debemos darles una dieta equilibrada, aunque eso a veces nos cueste un poco más.

La comida y el trabajo del hogar no valorados

Este es un guiño especial a las amas de casa y a las mujeres que después de trabajar siguen trabajando sin parar en casa (suele ser el caso en muchos hogares, si es el caso de un hombre también esta sección está dirigida a él).

En las situaciones de los adolescentes vimos que la madre de Alberto (parte II, alternativas al trabajo de la madre), Josefina, se rompió el brazo y la pierna y durante un mes no pudo hacer las labores del hogar, ni pudo cocinar.

Sin embargo, a pesar de éste hecho, su marido y sus hijos se adaptaron y sobrevivieron, aunque las cosas no estuvieran perfectas.

Con esto os brindo la posibilidad a las madres de que penséis en que si bajáis vuestras expectativas respecto a la casa, si hacéis que todos colaboren y apañáis algunas comidas sin que tengan que ser cocinadas podéis sacar el tiempo de descanso que merecéis y tiempo de ocio para ir al gimnasio, quedar con amigas o hacer otras cosas.

Sé que muchas madres, como la mía, su forma de mostrar su amor es que todos estén cuidados y que todo esté perfecto, sin embargo los hijos y probablemente el marido, no sepan valorar el esfuerzo y el cariño que hay detrás de todo lo que hacéis. Es por esto que hay holgura para hacer las cosas diferentes y tener más tiempo para vosotras.

Referencias

<https://neuropediatra.org/2016/03/14/la-adolescencia-del-cerebro/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/20220715/8410204/2021-hubo-86-851-divorcios-espana-12-5-mas-ano-anterior-ine.html>

<https://oderizabogados.es/cuantos-matrimonios-acaban-divorcio/>

http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/De_cada_diez_matrimonios_que_se_producen_en_Espa%C3%B1a_siete_acaban_en_ruptura

<https://www.lavanguardia.com/vida/20220715/8410204/2021-hubo-86-851-divorcios-espana-12-5-mas-ano-anterior-ine.html>

https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206

<https://www.divorcios.me/edad-hijos-decidir-con-quien-vivir/#:~:text=Aunque%2C%20como%20te%20hemos%20dicho,tengan%2012%20o%20m%C3%A1s%20a%C3%B1os.>

<https://casasempereabogados.com/a-partir-de-que-edad-pueden-los-ninos-elegir-con-quien-vivir/>

Segunda parte: Historias de situaciones que viven los adolescentes

Introducción a historias de situaciones que viven los adolescentes

La historia se desenvuelve entre varios grupos amigos de dos colegios, son Las Suertes y El Trébol. Son dos colegios normales, no se diferencian mucho de otros colegios, son unos colegios ni buenos, ni malos, simplemente son dos colegios normales. Es cierto que en colegios de zonas más deprimidas los adolescentes están más expuestos a muchas más cosas, pero también es cierto que, aunque metamos a nuestros hijos en la burbuja de colegios privados o concertados, eso no elimina el riesgo de que caigan en cualquier problema, pues cuando salen de casa no sabemos de verdad con quién van, ni a dónde van.

El objetivo de las situaciones que viven los adolescentes es ayudarlos tanto a padres como a los adolescentes a sacar un tema de conversación de forma liviana, preguntado algo sencillo como ¿qué piensa la otra parte de la situación?. En la primera parte, en “lo importante que hay que saber sobre la adolescencia” tendréis desarrollado el tema para que podáis ver de una forma neutra el tema y podáis profundizar en vuestra conversación.

En cada colegio están estudiando dos grupos de adolescentes uno de niños y uno de niñas en cada colegio. En el colegio Las Suertes el grupo de las chicas está formado por: Lucía, Elena, Ana, Julia y Paula. Y el grupo de los chicos por: Carlos, Guillermo, Diego, Marcos, Alberto y Alejandro. En el colegio El Trébol el grupo de las chicas está formado por: Andrea, Carmen, Carlota, Mercedes, Natalia y Jara. Y el grupo de los chicos por José, Pedro, Luis, Javier, Nacho y Enrique. El grupo de chicos y chicas de las Suertes eran amigos porque iban a la misma clase, sin embargo, los grupos de El Trébol no se mezclaban, simplemente se conocían de vista.

Realmente el nombre de los personajes no es importante, y no hace falta que os vayáis quedando con qué le pasa a quién. Así que no te preocupes por los nombres, he tratado de hacer cada pequeña historia independiente, de forma que pueda ser leída sin conocer lo anterior, salvo en un par de ocasiones que necesitaba que la historia se desarrollase en varias situaciones distintas. Lo que es importante es lo que le ocurre en cada situación, que junto a la información de la primera parte os servirá para tener un diálogo abierto entre los padres y adolescentes.

Primero saco temas que todos tenemos en nuestras casas, temas sencillos, pero luego me meto en temas más serios como el bullying, el ciberbullying o la violación.

El orden y los sentimientos de la abuela

Un día cualquiera de verano Paula discute con su madre porque no ha recogido la habitación. A Paula no le importa el desorden, de hecho, convive con él y está cómoda con él hasta el punto de que ni lo ve. Sin embargo, a la madre le crispaba los nervios el estado de la habitación de Paula.

Madre: ¿Cuántas veces te tengo que decir que recojas tu cuarto?

La madre no ve que su hija no ve el desorden, simplemente ve sus cosas tiradas por la habitación, sin que eso le suponga ningún a ella un problema.

Paula, que está viendo las actualizaciones de sus amigas en Insta le contesta que luego lo hará.

Madre: No, no quiero que lo hagas luego, quiero que lo hagas ahora, te lo digo todos los días y no me haces ni caso, esto no puede seguir así.

Paula: Mamá ahora estoy ocupada, cuando termine lo haré.

La madre que se conoce el cuento sabe que luego no lo hará. Probablemente no porque la niña no quiera, sino porque como no es importante para ella, se le olvidará.

Madre: ¡Te voy a quitar el teléfono si no lo haces ahora mismo!.

Así que a Paula no le queda más remedio que ordenar la habitación de mala gana porque la habían interrumpido y porque no entiende la obsesión que la madre tiene por el orden. Ella piensa, ¿qué más le da si nadie entra a mi habitación?, ¡que cierre la puerta si no quiere verlo!. Es mi espacio y tengo derecho a tenerlo como yo quiera.

Padres, adolescentes véis el orden de forma diferente. Tratar de empatizar los unos con los otros y llegar a un acuerdo de mínimos por ambas partes. Id a la segunda parte pag xxx para más información.

Al día siguiente, cuando va a desayunar la abuela le da los buenos días y la niña que está abstraída en sus cosas no le contesta. A continuación, la abuela le pide que haga ciertas cosas que como a Paula no le apetece hacer, ignora totalmente a la abuela.

La abuela se siente frustrada y se lo toma de forma personal. No es capaz de ver que la niña es un adolescente y no tiene nada contra ella, sin embargo, la abuela piensa que la niña tiene un problema con ella porque a su abuelo y a sus padres les trata de forma diferente, no dándose cuenta de que ella también la trata de forma diferente que ella y es un poco pesada.

Abuela: Paula, ¡te he dicho que descargues el lavaplatos ahora mismo!.

Paula no responde.

La abuela se enfada más, sube el tono

Abuela: ¡Paula descarga el lavaplatos ya!. Como la abuela no es su madre, la contesta displicentemente diciendo si abuela, ya lo haré.

Pero la abuela insiste y Paula le dice elevando la voz: abuela eres una pesada, ya te he dicho varias veces que ya lo haré.

La abuela se queda con el corazón roto, porque no solo su nieta no le hace caso, sino que la trata mal. "Tiene un problema conmigo y eso que me desvivo por ella", piensa la abuela. Por su parte Paula piensa que la abuela es una pesada y que, si no es uno de sus padres, por qué la tiene que mandar tantas cosas.

La abuela trata el tema con los padres y los padres tratan de quitarle hierro al asunto. Le dicen que es verdad que es un poco pesada y que deje a Paula respirar un poco y que trate de ver que no es un problema con ella, que es adolescente y que por eso a veces se comporta así, no se aguanta a veces ni ella misma. Lo que los padres no aceptan es que trate con más respeto a la abuela, así que deciden hablar con Paula.

Madre: la abuela nos ha dicho que tienes un problema con ella, que no la quieres y que la has tratado mal.

Paula: ¿Qué no la quiero?. Si sabéis que la quiero un montón, no entiendo cómo se lo toma como algo personal.

Madre: Sí, lo sabemos, pero ella se siente que la ignoras y la tratas mal.

Paula: no es que la ignore, a veces no me entero que me ha dicho algo y luego me lo dice gritando. Y yo no creo la trate mal.

Madre: Ayer le dijiste que era una pesada y que no tenía por qué mandarte cosas que no era su padre o su madre.

Paula: sí, quizás me pasé un poco, pero es que la abuela es muy pesada, está todo el día pidiéndome cosas y en vez de pedir todas de golpe cada rato me pide lo que se le va pasando por la cabeza. Me tiene de los nervios y exploté.

Madre: bueno, pues vete a pedirle disculpas a la abuela y que no se vuelva a repetir.

Pasan un par de semanas de verano con la misma dinámica diaria y se va acercando el día en que se van todos a un hotel invitados por la abuela. La abuela no puede más con Paula, no la escucha, no la obedece y de vez en cuando la habla de malas formas.

Una noche, la abuela le dice a los padres de Paula que no irá de vacaciones en la playa este año con ellos porque sufre mucho porque su nieta no la quiere y la trata mal. No quiere ir para seguir pasando noches de insomnio pensando en lo que pasa con su nieta y no sintiéndose querida por ella.

Los padres no lo entienden bien, pues Paula es una niña correcta con ellos y no la han visto una salida de tono delante de ellos. Así que la abuela cuenta varias cosas que habían pasado en las últimas semanas y les pide que no le digan nada a la niña para que no la coja todavía más manía.

Los padres tratan sin éxito de explicarle que no es nada personal, que son cosas de la adolescencia, que debería dejarla respirar un poco más y que en el hotel no tendrá que mandarle cosas por lo que la situación será más relajada, pero la abuela tiene la decisión tomada.

Los padres le cuentan a Paula y a su hermana que este año los abuelitos no van a ir con ellos al hotel de la playa porque el abuelito no se siente bien. Los niños dicen que qué pena, pero no le dan gran importancia.

Estando ya en el hotel de la playa la madre, a pesar de haberle dicho a la abuela que no se lo contarían, le cuenta a Paula lo que ha ocurrido con la abuela. La niña flipa en colores porque no es consciente de haber tratado mal a la abuela, además la quiere mucho.

Los padres saben que la quiere mucho y que como es una niña buena lo habrá hecho sin darse cuenta y sin maldad, sin embargo, lo importante es que la abuela se siente mal.

Paula se enfada con la abuela por no decírselo e ir por detrás a sus padres, si se lo hubiera dicho a ella directamente podría intentar cambiar su comportamiento, pero si no le dice nada, ¿cómo va a saber que hay un problema?, ¿cómo va a saber que está haciendo daño a la abuela sin darse cuenta?

Los padres obligaron a Paula a llamar a la abuela y pedirle perdón. Cuando la abuela empezó a sacar los trapos sucios la niña la paró y le dijo muy madura ella, abuela, estas cosas hay que tratarlas en persona, lo hablamos a la vuelta. La abuela se quedó sin palabras.

A la vuelta de las vacaciones la abuela le contó cómo la hacía sentir en determinadas situaciones y que creía que no la quería porque la trataba de forma peor que al abuelo o sus padres. Paula se disculpó y le dijo que no era consciente que la estuviera haciendo daño y que si volvía a pasar le pidió que se lo dijese, no en el momento pues estaría cabreada y no escucharía, sino un ratito después.

Así la Paula y la abuela empezaron a comunicarse mejor. Los padres también hicieron ver a la abuela que la niña debía tener su espacio, que debía comunicarse con ella cuando no estuviera concentrada en algo, etc.

Al final la relación entre Paula y la nieta mejoraron considerablemente.

Padres, la actitud de vuestros hijos muchas veces no es personal, es parte de su proceso de la adolescencia. Aprenderos a comunicar en momentos que a ellos les interrumpa menos y no lo hagáis cada 5 minutos, procurad decidles todas las cosas de golpe.

Adolescentes, aunque estéis haciendo cosas, estáis conviviendo en una casa y tenéis responsabilidades que hacer. Nunca debéis perder el respeto a vuestros mayores, aunque no sean vuestros padres.

Primer día de cole en Las Suertes

Llega Septiembre y hace mucho calor y toca volver al cole. Los adolescentes tienen sentimientos encontrados porque por un lado se les han terminado las vacaciones del colegio, pero por otro van a volver a ver a sus amigos.

Lucía, Elena, Julia, Ana y Paula se reencuentran en el colegio Las Suertes y se ponen a hablar animadamente. Se cuentan todo el verano que han tenido y ha sido estupendas para todas.

Elena: ¡qué rollo volver al cole! No me apetece nada. Ahora tendremos que volver a clase y volver a hacer los deberes.

Paula: Sí es un asco, pero por lo menos me libro de estar tanto tiempo con mis padres

Ana: ¿A ti también te pasa?

Julia: A mí también, no he parado de discutir con ellos y no me dejaban ni un minuto tranquila, todo el rato mandándome cosas, sin dejarme mi espacio y lo que he procurado es estar todo el día fuera de casa y cuando estaba en casa me encerraba en mi habitación con la puerta cerrada para que me dejaran en paz.

Paula: Ya pero al menos no tienes una a abuela que creen que la odio y que me martiriza. Estamos discutiendo todo el día y luego me echa en cara que no soy educada, que ella a su edad cuidaba de sus abuelos y que tengo un problema personal con ella. Al final del verano parece que lo arreglamos un poco.

Lucía: ¿Y la odias?

Paula: No sé qué decirte, en principio no, pero me estresa tanto que me vuelve loca, procuro evitarla en todo momento.

Julia: A mí me ha pasado algo parecido, es que los padres son un coñazo. Yo solo quiero estar viendo mis pelis, viendo Insta y Tic Toc pero me dan la vara todo el rato. Lo que han conseguido es que huya de ellos y que cuando me hablen, les ignore porque si les hago caso me crispan los nervios.

Elena: A mí me pasa un poco, pero la relación con mis padres es buena. Es verdad que son unos pesados, pero en cierta medida me dejan mi espacio.

Paula: ¡Qué suerte tienes!

Ana: yo he optado por ignorarles y creo que se han dado por vencido. Cuando me mandan algo y no me queda más remedio lo hago y he aprendido a no protestar, porque si no viene la discusión. Lo hago lo más rápido posible y vuelvo a mis cosas.

Adolescentes, cuando convivís con alguien, sean vuestros padres u otras personas tenéis que asumir ciertas responsabilidades. Sed proactivos y pactad de qué os tenéis que hacer cargo y hacerlo sin que os lo manden o al menos sin protestar. El tiempo de protesta sólo os desgasta a vosotros y a vuestros padres.

La comunicación con adolescentes y las llamadas de padres divorciados

En el otro lado del patio el grupo de chicos formados por Carlos, Guillermo, Diego, Marcos y Alejandro han tenido una conversación similar. Guillermo y Marcos son hijos de padres divorciados y cuentan cómo han estado con cada uno de sus padres en distintas partes de España. La ventaja de ser hijo de padres divorciados es que por tema de vacaciones de los padres terminas yendo a muchos sitios, teniendo unas vacaciones variadas y divertidas.

Guillermo comenta que está hasta las narices con las llamadas de sus padres, porque cuando está con uno el otro le llama todos los días.

Guillermo: ¿Te lo puedes creer mis padres me llamaban todos los días cuando estaba con el otro? No solo no me apetecía hablar con ellos porque siempre me pillan haciendo cosas o descansando, sino porque no tengo nada que contarles.

Marcos: A mí me ha pasado lo mismo, son unos plastas. Me obligaban a hablar por teléfono y teníamos conversaciones inútiles en las que sólo respondía unas pocas cosas. ¿Qué más les da qué he comido? ¿Qué he hecho? . ¡Si hago todos los días lo mismo y salgo con la misma gente!, por lo que no tengo nada que contar. No tiene sentido.

El resto comentaron que ellos no tenían esos problemas porque estaban todo el rato con sus padres. La conversación prosiguió.

Guillermo: Es que no entienden que tenemos nuestra vida y que ya los veremos cuando nos toque con ellos, son sólo 15 días sin verles (tenía los veranos repartidos entre los padres en quincenas). ¿No se pueden esperar a que nos volvamos a ver?

Marcos: Eso mismo digo yo, los míos son mitad de verano uno y mitad de verano el otro, pero el verano es para descansar y también para que hagamos nuestra vida, no para estar pendientes de ellos.

Guillermo: Pero no solo es verano, en invierno mi padre me llama todos los días ¿y qué le digo?, que he ido al cole, que he hecho los deberes y que me he puesto a jugar a videojuegos?. Todos los días son iguales. ¡No entiendo para qué llaman!

Marcos: para molestar 😞, es absurdo. Encima como me obligan me pongo de mal humor y contesto con frases cortitas para que acabe pronto la llamada y seguir haciendo mis cosas.

Guillermo: ¿Qué creen que somos niños pequeños que necesitan de sus padres?. Yo no necesito hablar con mi padre más que los fines cuando me toca con él, con eso debería bastarle.

Marcos: A mí me echó la bronca mi madre un día porque dice que yo estoy todo el rato hablando por whatsapp con amigos y que me puedo tirar una horas hablando con ellos y que cuando estoy jugando siempre estoy hablando con alguien, pero que con ella no suelto palabra.

Guillermo: Es verdad, no entienden que cuando jugamos no jugamos solos, sino con amigos y otras personas comunicándonos por Discord. Pero no nos estamos contando todo el rato nuestras vidas, estamos jugando.

Marcos: Ya y cuando hablas con un amigo es porque te apetece, porque tienes temas que contarte, estás en el mismo rollo. Pero una madre no es un amigo, es un padre, la relación es totalmente distinta. A ellos no me sale contarle las mismas cosas que a un amigo. No entiendo que no se den cuenta de ello. Además, ellos tampoco me cuentan a mí muchas cosas.

Guillermo: Joe, pues tendrías que conocer a mi padre. Trata de que seamos colegas, pero joder, es mi padre, no es mi colega. Yo no lo he elegido. Él trata de nunca castigarme ni de regañarme para según él dice cultivar una relación de amistad de iguales. Pero nunca seremos iguales, él tiene la última palabra y no me sale contarle las cosas. Él se desespera y dice que es normal porque soy adolescente y busco reafirmar mi identidad, pero una polla, no es ahora ni será nunca mi amigo.

Padres, queremos hablar con nuestros hijos y que nos cuenten cosas porque nos interesamos por ellos y queremos saber de su vida. Pero ellos no quieren comunicarse con nosotros porque sólo quieren hacerlo con sus amigos, y aunque lo pretendamos ser, no lo somos. Buscad un compromiso de cómo y cuándo hablar y que ellos se comprometan a contar cosas.

Adolescentes, Vuestros padres os llaman o intentan hablar con vosotros por que os quieren es una forma de expresar su amor. Haced un esfuerzo para hablar con ellos aunque sea sólo en determinados momentos. El día de mañana les necesitaréis y querréis comunicaros con ellos, pero lo mismo para entonces ya no tenéis ese hábito, esa capacidad.

Discord y redes sociales

Marcos: A mí me pasa todo lo contrario con mi madre, es super estricta. Está continuamente regañándome por gilipolleces, como que ordene el cuarto, recoja la cocina, me controla el tiempo que estoy jugando a videojuegos, controla con quién hablo en Discord, un rollo, también se mete en whatsapp y mis redes.

Ahí Carlos y Alejandro comenzaron a intervenir.

Carlos: a mí me pasa lo mismo con mi padre y llevo fatal que me mire con quién hablo en Discord, es mi vida privada y hablo con quién quiero. Lo que hago para no tener problemas es hablar con la gente desconocida cuando él no está en casa dado que mi madre no me lo mira.

Alejandro: A mí no me controlan Discord, pero sí las redes sociales. Mis padres me siguen en Insta y Tic Toc y de vez en cuando me obligan a enseñarles las conversaciones de whatsapp e Insta, ¡tengo que tener un cuidado! Y es un rollo porque tengo que ir eliminando conversaciones.

Marcos: pues yo lo que he optado es en las redes sociales tener una que es la que ellos controlan y la otra en la que estoy con vosotros y con la gente que mola. La que ven mis padres es por así decirlo la pública, donde pongo cosas sin importancia y en la otra es donde pongo las cosas que me apetece. Con Whatsapp me pasa como a Alex, tengo que ir eliminando conversaciones o trozos de conversaciones.

Diego: no jodáis, pues yo debo de ser un sortudo. Mis padres me ponen ciertas reglas sencillas que cumplir y mientras no me las salte no se meten en mis asuntos.

Alejandro: suerte que tienes, porque no sabes lo que es vivir en un estado policial. Además, no se dan cuenta que cuando estoy con vosotros hago lo que me da la gana sin restricciones, bueno todavía tengo que dar gracias que me dejen salir con vosotros sin que me acompañen 😊.

Padres, aunque intentemos controlar las redes de nuestros hijos, encontrarán la fórmula de hacer lo que quieran, usando perfiles falsos o usando otras redes. Es mejor que sea el propio niño el que sea autoresponsable como veremos en la segunda parte.

Adolescentes, mirad lo que le pasó a Enrique, a Julia y en la segunda parte la sección de redes sociales, tenéis que tener cuidado qué colgáis y qué mandáis.

Las chicas ya había terminado de contarse su verano, así que Julia dijo

Julia: vamos a ver a los chicos, a ver qué tal les ha ido el verano

Paula: no, ya vendrán ellas si les interesamos

Julia: no, vayamos. Me he estado whatsapeando con Diego todo el verano e incluso hemos hablado un par de veces, me apetece verle a ver si es tan mono como recuerdo

Lucía: ¿En serio?, ¿Tú y Diego?. No me lo puedo creer, si decías que era un poco estúpido y que no te gustaba nada cuando te decíamos que Diego estaba por ti.

Julia: Ya, pero me reconoció que le gustaba mucho que entonces se cortaba conmigo y por eso le podría haber caído mal. Por whatsapp parece muy majo, pero quiero ver cómo se comporta

conmigo ahora. Me pidió que seamos novios, pero dije que ya lo veríamos a la vuelta al colegio.

Lucía: entonces vamos.

Así que los dos grupos se encontraron en el patio y aunque al principio la conversación costó que arrancase, luego fue fluida y se pusieron al día.

Diego habló poco con Julia, no sólo por su timidez sino porque aún no le había contado nada a los chicos sobre ella y no quería que sospechasen nada.

Cuando tocó el timbre para volver a clase Julia dijo:

Julia: Os habéis dado cuenta de que Diego apenas ha hablado e incluso ha estado un poco borde.

Lucía: Yo si me he dado cuenta, no os he perdido ojo, pasa de él, no merece la pena.

Paula: Es un tío majo, es yo hablo bastante con él y a mí me ha contado que le gustabas mucho. Espérate a hablar con él un día con calma y ya veréis. A mí me trata muy bien y me cuida mucho cuando voy con sus amigos del barrio.

Elena: ¿os habéis fijado en Alejandro?, ha vuelto guapísimo del verano. Creo que es mi crush.

Lucía: sabes que es mi amigo y me cuenta las cosas, no está por ti, es mejor que lo dejes correr

Elena: ¡y una mierda, eso es que lo quieres para ti!

Lucía: lo que tú digas...

Mientras discurría esto en las Suertes en el colegio El Trébol se producían conversaciones del mismo estilo.

Cuando se estaban poniendo al día, en el grupo de los chicos, Pedro dijo:

Pedro: Han sido una mierda de vacaciones porque como había suspendido dos y el resto las había aprobado con suficiente mis padres me tenían todos los días haciendo una hoja ejercicios de mates, física y química y lengua. Ha sido un coñazo. Mira que cada día discutía con ellos media hora para no hacerlos, pero al final no tenía más remedio que hacerlos porque si no me quitaban el móvil y la play.

Luis: Bueno a mí me hacían hacer unos ejercicios de los cuadernos Rubio, pero en media hora me los quitaba de en medio y luego me dejaban el día en paz. Era un rollo, pero lo hacía nada más levantarme para que no me lo estuvieran recordando y así tenía todo el día libre.

Pedro: Pues no sé cómo lo aguantaste, las vacaciones son para descansar. Además, los caras duras de los colegios nos roban medio mes. Si tenemos tres trimestres de cole deberíamos tener un trimestre de vacaciones y no sólo 2,5 meses.

Javier:¿ Cuando estuviste en la playa con tus amigos también te obligaban a hacer deberes?

Pedro: Sí, además fue cuando fue peor. Me acostaba jugando a las 5-6 de la mañana me levantaba para comer y después de comer me hacían hacerlos antes de bajar a jugar con mis amigos de la playa. Por culpa de eso yo llegaba siempre una hora tarde y me sentía un poco desplazado al principio, luego todo bien.

Javier: pues vaya rollo. El verano está para descansar y para no hacer nada más para eso hemos ido al cole durante 9 meses. Igual que nuestros padres en las vacaciones no trabajan, nosotros no deberíamos de tener que trabajar. A mí no me han hecho hacer deberes, pero me obligaban a hacer tareas de la casa. Decían que yo era parte de la familia y que tenía que colaborar porque así papa y mamá podían estar menos agobiado. ¿Os lo podéis creer?, ser un niño y fregar los platos, hacerme la cama, barrer y tirar la basura. ¡Un asco!.

Pedro: si es que nos tienen explotados, hacer con nosotros lo que quieren, ¡es injusto!. No entiendo por qué tengo que hacer deberes y tu ser la chacha de tu casa, nos hemos merecido unas vacaciones.

Enrique estaba callado y cabizbajo, no dijo ni una palabra. Cuando el resto de los chicos le preguntaron que qué le pasaba dijo que nada. Y cuando insistieron les mandó a freír espárragos.

Adolescentes es más práctico hacer lo que os dicen cuanto antes en vez de estar protestando, pues pierdes menos el tiempo y antes estás con tus cosas.

Padres, preguntaros cuánto realmente necesitan hacer deberes los niños en verano. Ponedles un horario como en el cole y os será más fácil. Si vuestros hijos os protestan mucho las cosas, mirad que probablemente algunas veces cedáis a sus protestas

Primer día de cole en Trébol: alcohol y porros 1

El grupo de las chicas del colegio Trébol, Andrea, Carmen, Carlota, Mercedes, Natalia, Jara. Tras ponerse al día Jara dijo:

Jara: ¿Os habéis fijado que guapo ha venido Pedro de las vacaciones?. Está como un tren, ojalá fuéramos amigos de ellos.

Andrea: Pues no le veo para tanto, a mí quien me gusta es Enrique, me le he cruzado un par de veces y parece majo, pero hoy le he visto con mala cara parece que no le ha sentado bien la vuelta al cole.

Jara: qué suerte tienes que has hablado con él, yo no he cruzado ni una palabra con Pedro. Cuando hemos coincidido él siempre va a su bola, es un chulito y dicen que siempre se mete en problemas, y aunque no debería, esa actitud hace que me guste más.

Carmen: Jajaja, si es que siempre nos gustan los malotes, pero ya sabes no son de fiar

Jara: Pedro tiene pinta de tener una máscara para los demás y de ser tierno por dentro

Natalia: Pues yo me enrollé con un chico en la playa, era muy majete y los 15 días que estuvimos allí estuvimos juntos, lo que no me gustaba mucho es que bebía alcohol y fumaba porros.

Mercedes: normal, como muchos chicos de nuestra edad. Yo con mis amigos del pueblo bebemos todos los días y fumamos todos los días, mis padres saben que bebo y cuando se dan cuenta me echan unas broncas de cuidado, pero fumar creen que fumo tabaco, y con eso están más relajados.

Jara: yo de vez en cuando hago las dos cosas, pero a mí aún no me han pillado, mis padres son unos empanados. Lo que hago es que me tomo un chicle antes de llegar a casa para que no me huelan y me echo un poco de perfume, así no pueden oler ni el alcohol ni el tabaco.

Andrea: chicas no deberíais hacer eso os jode la salud. El alcohol te emborracha y el tabaco da cáncer.

Mercedes: eres una pringada, no te preocupes por esas cosas. Si con el alcohol te lo pasas bien y eso del cáncer, es si fumas mucho durante mogollón de años, pero eso nos queda lejos ahora tenemos que disfrutar del momento y de la vida.

Andrea: seré todo lo que quieras ser, pero quiero ser una chica sana y esas movidas no me van.

Carmen: pues yo este verano con los chicos del pueblo me enganché al tabaco he decido dejarlo ahora a principios de curso, pero como hoy es el primer día y ando algo nerviosa, hoy me liaré uno al salir del cole.

Jara: me invitas?

Carmen: por supuesto que sí.

Y así transcurrió el primer día de colegio en ambos colegios.

Los chicos pasaron a su lado sin darse cuenta de que les habían estado mirando, analizando y comentando.

Padres, nos guste o no, nuestro hijos beben alcohol, fuman y fuman porros. Id a la segunda parte para saber más del tema.

Adolescentes, sabéis no es bueno, si lo hacéis hacedlo responsablemente

La planificación. Primer fin de semana de salida.

En el colegio las Suertes, el miércoles de la primera semana de colegio Lucía dijo:

Lucía: ¿Qué vamos a hacer este fin de semana?

Paula: Qué agonías eres con planificar todo con tanto tiempo, si estamos aún a miércoles. El viernes sobre la marcha lo vemos.

Lucía: es que si no planificamos nos puede pasar como pasa a veces que al final el plan se estropea y tengo muchas ganas de salir con vosotras

Paula: relájate que acabamos de empezar el cole, todos tenemos ganas de salir este finde para terminar de contarnos las cosas, así que no te preocupes.

Lucía: OK

Llegó el viernes y en el patio del colegio estuvieron hablando sobre la quedada del sábado.

Lucía: ¿qué vamos a hacer?

Julia: lo decidimos sobre la marcha, quedamos en el cole y ya de ahí marchamos para algún sitio.

Elena: mis padres me han dejado hacer este año fiestas en casa y podríamos ir a nuestra casa. Ellos se han comprometido que se van de casa y la única condición que me han puesto es que no haya alcohol, drogas y que recojamos.

Lucía: suena genial, podríamos quedar antes y bajarnos a la piscina que la cierran en unos días.

Paula: ¡me encanta el plan!, ¿Cuántas personas podemos ir?

Elena: sí me dijeron que sí y de personas 10-12.

Paula: ¿podemos invitar a los chicos?.

Elena: por supuesto, esa era la idea, así puedo hablar con Alejandro tranquilamente

Las chicas propusieron el plan a los chicos y también les pareció un plan excelente. Ellos iban a ir a Nuevos Ministerios pero eso de estar con las chicas y verlas en bikini les apeteció mucho, además la casa de Elena estaba super bien.

Elena llegó super ilusionada a casa porque era la primera fiesta que ofrecía en casa y todo el mundo estaba muy animado. Sus padres llegaron a las 7 de la tarde y les contó el plan del sábado.

Elena: Papá os he hecho caso de invitar a casa a mis amigos y amigas para que vean que no hace falta que estemos todo el día por la calle. Voy a celebrar una fiesta de comienzo de curso mañana, vendrán unas 10 personas. La idea es ir primero a la piscina y luego tomar unos refrescos y chuches en casa y ver una peli que acaban de sacar en Netflix que nos apetece a todos verla.

Padre: Me alegro de que te hayas animado a celebrar la fiesta y que celebréis el inicio de curso me parece una super idea, aunque hay un pequeño problema. Hace una hora me llamó mi amigo Rubén y he quedado para cenar en casa mañana con él y con su novia

Elena: pero Papá si por fin hago una fiesta, no me puedes hacer esto, ya he invitado a todo el mundo y voy a quedar fatal si ahora les digo que no.

Padre: lo siento, pero yo no puedo cambiar la cena la agenda de Rubén es complicada y le debíamos una cena.

Madre: ya te lo hemos dicho siempre que nos digas las cosas con antelación. Tienes la casa disponible para ti para cuando tú quieras, pero tienes que mirar disponibilidad antes de hacer planes. Con que nos lo hubieras dicho un par de horas antes, papá hubiera intentado buscar una alternativa, pero ahora que hemos cerrado lo de la cena y como papá no tiene mucha confianza con Rubén y le debe una invitación en casa, no podemos hacer nada, lo siento.

Elena: ¡vaya mierda!. ¡Primero me decís que puedo hacer una fiesta y luego me dejáis colgada!.

Elena puso en el whatsapp donde estaban los niños y las niñas, “al final mis padres no me dejan hacer la fiesta así que habrá que buscar otro plan”.

Adolescentes, si queréis que ocurran las cosas, primero planificarlas. Si lo hacéis las cosas se hacen, sino cuando pensáis en unos días o semanas

A todos les dio pena, pero entonces empezaron a escribirse en vez de por el grupo de whatsapp en el que estaban todos, escribieron por un lado las chicas en el suyo y los chicos en el suyo.

Las chicas finalmente decidieron ir al cole y de ahí decidir qué hacer. Pasaron una tarde normal, sin más.

Sin embargo, en el grupo de los chicos, al romperse el plan, Marcos escribió:

Marcos: ya que no hay fiesta me voy con los chicos de mi barrio que me habían dicho de quedar, pero les había dicho que no porque tenía una fiesta que pintaba muy bien en la que había chicas.

Inmediatamente después Diego escribió:

Diego: El caso es que a mí no me venía muy bien la fiesta porque estoy agotado de la semana, no estoy aún acostumbrado al cole

Alejandro entonces contestó que por qué quedar si dos no podían. Así que los chicos se quedaron sin plan y no salieron juntos. A ninguno se le ocurrió escribir a las chicas para ver qué hacían y si podían hacer un plan conjunto.

Adolescentes, el no planificar hace que muchos de vuestros planes se caigan

El Alcohol y los porros 2

Ese fin de semana salieron también a Nuevos Ministerios del colegio El Trébol Pedro, Luis, José, Javier y Enrique con ganas de conocer gente nueva, pero al final no se mezclaron con nadie. Pedro llevó alcohol y porros y estaba ilusionado porque iba a ser una gran tarde-noche para celebrar el inicio del curso.

Pedro se ponía hasta el culo de las dos cosas y no le importaba que sus padres le pillasen porque salían todos los fines de semana y el único control que le hacían es que llamase desde el fijo de casa cuando llegase para controlar la hora de llegada. Como había siempre mucho ruido en los restaurantes donde cenaban los padres, éstos no podían notar la voz alterada por el alcohol y los porros de Pedro, así que no se privaba de nada.

Pedro: mirad lo que he traído para que nos lo pasemos de puta madre y tengamos una tarde épica

José: qué guay tío, eres un crack, ¡no sé cómo consigues esas cosas!

Pedro: ese es mi secreto 😊

Javier: yo tomaré una copa, pero paso de porros que te destrozan la cabeza, aunque sí que fumaré algún cigarrillo.

Pedro: qué va si son mejores que el tabaco y tú de vez en cuando fumas.

Javier: me da igual, pero paso

Pedro: eres un pringao

Javier: lo seré pero no lo voy a hacer

José: yo hoy me animo a probarlos, la tarde pinta muy bien 😊

Pedro: esa es la actitud.

Luis que conocía muy bien lo pesado que podía ser Pedro optó por no decir nada y Enrique simplemente no dijo nada.

Justo cuando se iban a casa conocieron al grupo de las chicas de las Suertes Lucía, Elena, Julia, Paula y Ana y se intercambiaron los Insta. Ellas no se enteraron de los porros, ni del alcohol, lo que sí que notaron es que algunos llevaban el puntillo de haber bebido.

En el poco ratito que estuvieron juntos, Javier y Ana sintieron una gran conexión entre ellos. Se gustaron, se cayeron bien, y aunque se hubieran quedado charlando más tiempo se tenían que ir.

Para el grupo de chicos del colegio Trébol había sido una gran tarde noche, habían bebido, habían fumado, habían reído y habían conocido unas chicas que pintaban muy bien.

Volvieron a casa, pero la llegada a las mismas fue distinta para Javier, que para Luis.

Luis que se sentía fatal no sabía cómo iba a llegar a casa e iba avergonzado por haber bebido tanto y con mucho miedo de lo que pasaría al llegar a casa.

Al llegar a casa su padre inmediatamente notó que estaba borracho.

Padre: ¡Luis vienes borracho y en un estado lamentable!.

Luis: Si perdona papá he conocido en Nuevos a unos chicos y me han invitado a una copa y creo que me ha sentado mal, como es la primera vez que bebo.

Padre: ¿Por qué has bebido?

Luis: Porque era el único que no quería beber y me empezaron a llamar de todo, no quería sentirme excluido ni que pensasen era un pringado.

Padre: Tú sabes que la bebida es mala, verdad?. En especial porque pierdes el control y no sabes lo que te puede pasar en un momento dado.

Luis: ya, ya, papá me lo has contado muchas veces y que me puedo meter en problemas, pero estaba con amigos.

Padre: Sí, pero en tu vuelta a casa te puedes meter en líos porque no estás alerta, puedes hacer tonterías, puedes incluso a perder el conocimiento. Un amigo de la infancia tuvimos que llamar a una ambulancia porque se pilló un coma etílico, es decir que casi se muere.

Luis: Papá eres un pesado esa historia me la has contado muchas veces, pero yo controlo.

Padre: No controlas porque mira en qué condiciones vienes, te podría haber pasado algo.

Así estuvieron conversando durante 5 minutos sin que el padre realmente se enfadase porque él sabía había hecho lo mismo a la edad de su hijo y le mandó a la cama y le advirtió que la próxima vez no bebiera tanto que no se había tragado que era sólo una copa.

Javier iba tranquilo a casa porque simplemente se había tomado dos copas y no se le habían subido. Al llegar a casa, su padre que tenía un olfato increíble le dijo:

Madre: ¡Javier hueles a tabaco y a alcohol!

Javier: Sí me he tomado una copita (siempre decimos que tomamos sólo una 😊) y me ofrecieron un cigarro al salir y lo probé

Madre: eso está fatal, tu padre y yo te tenemos prohibido beber y fumar y nos has obedecido.

Javier: si todos lo hemos hecho.

Madre: me da igual lo que hagan los hijos de los demás, yo no quiero que mi hijo se vuelva un alcohólico y un fumador. Estoy muy decepcionada contigo.

Javier: ¿y qué voy a hacer si lo hacen todos, marginarme?

Madre: simplemente decir que no y si tus amigos no te respetan y te marginan es que no son buenos amigos y deberías de buscarte otros. No puedo controlar con quién vas, ni lo que haces, pero sí sabré si has bebido y fumado y no lo voy a consentir.

Javier: pero si solo fue una copita y un cigarro

Madre: las adiciones empiezan por una pequeña cosa. Todo fumador empieza por un primer cigarro, lo mejor es nunca exponerse a ello y no probarlo. Para que lo pienses dos veces la próxima vez quedas castigado una semana sin móvil y dos fines de semana sin salir, si vuelve a pasar, el castigo sería mayor.

Javier, que sabía que sus padres no les gustaba nada el alcohol y el tabaco, no sabía que era para tanto. El castigo le pareció desproporcionadísimo e injusto, pues todos sus amigos habían hecho lo mismo, bueno habían bebido mucho más y a nadie le castigaron. Intentó discutir con la madre y lo único que consiguió es bajar el castigo de dos fines de semana a uno prometiendo que no lo haría más.

Javier por su lado pensaba que eso le iba a causar una marginación dentro de sus grupos de amigos, pero había visto que no podía engañar al olfato de la madre. Pensó en tomarse chicles, pero no sabía si aun así la madre sería capaz de olerlo, así que no lo intentaría. Tomó la decisión de beber y fumar sólo cuando los padres estaban de cena y él llegaba a casa cuando ellos estaban fuera, era frecuente, así que no tendría que contenerse muchos fines de semana.

Adolescentes de padres comprensivos, tened en cuenta que hay padres controladores y autoritarios y valorad que tenéis unos padres comprensivos con vosotros, valorad muy bien lo que tenéis.

Padres, cuando nuestros hijos salen no siempre beben alcohol, fuman o fuman porros, la mayoría de las veces están deambulando por ahí y charlando. Tenemos que mantener nuestras normas, pero también entender a nuestros hijos y ser razonablemente comprensivos

El ciberacoso del viejo y Enrique

Ese día, Enrique no había hablado en toda la tarde y Luis, que era su mejor amigo, se había dado cuenta, así que cuando iban a coger el metro le dijo que se quedara un rato que le quería comentar una cosa.

Luis: Enrique, ¿qué te pasa, veo que estás mal desde hace días?.

Enrique: no me pasa nada, de verdad

Luis que conocía a su amigo, insistió varias veces y al final Enrique se abrió.

Enrique: Venga te lo cuento, pero no se lo digas a nadie, júramelo.

Luis: Te lo juro, ya sabes que no cuento las cosas entre tú y yo

Enrique: me hice un buen amigo llamado Alberto en Discord jugando al **GTA** y empezamos una amistad. Nos contábamos todo y me sentía con él como me siento contigo. En las últimas semanas me propuso de conocernos en alguna cafetería y finalmente accedí porque sabes que me cuesta hacer amigos y quería conocerle en persona. El día que habíamos quedado me dijo que no podía salir de casa porque su abuela se había caído y como sus padres se habían ido, tenía que quedarse a cuidar de ella. Me dijo que la abuela no molestaría y que podíamos jugar tranquilamente a los videojuegos, me pareció un buen plan.

Fui a su casa y después de llamar al telefonillo y subir a su piso, me encontré la puerta abierta. Suponía que Alberto estaba atendiendo a su abuela, así que entré y cerré la puerta. Empecé a llamarle, pero nadie contestaba, así que anduve el pasillo hasta el salón y allí me encontré a un viejo con los pantalones bajados, jera asqueroso!.

Intenté salir corriendo, pero él no me dejó, se puso entre la puerta y yo y cerró la puerta con llave. Entonces me sujetó y me bajó los pantalones y los calzoncillos y me empezó a tocar la polla. Mientras hacía eso él empezó a hacerse una paja. En unos minutos que se me hicieron eternos, finalmente todo acabó cuando él se corrió en mi cara.

Cuando terminó me dijo que si se lo contaba a alguien mataría a mis padres pues sabía dónde vivo y los nombres de mis padres. También me dijo que las fotos que le había mandado las publicaría en Instagram y contactaría con todos mis amigos para decirles que era un gay pervertido.

No se lo he contado a nadie y eso me está matando. Fue repugnante, de verdad no te puedes imaginar.

Luis: joder tío lo siento, ¡qué fuerte!. ¡No sé qué decirte!

Enrique: desde entonces no duermo bien por las noches porque sólo puedo pensar en ese día y lo tonto que fui porque en las charlas del cole ya nos dijeron que no nos metiésemos en casa de nadie si no lo conocíamos antes, pero como parecía tan amigo mío y la historia de la abuela me pareció tan real, que bajé la guardia.

Luis: tío, esto se lo tienes que contar a tus padres y que te ayuden.

Enrique: si se lo cuento me van a matar. Además, qué van a hacer ellos si esto ya ha pasado, no estaban en la casa del viejo para detenerlo, ahora no pueden hacer nada.

Luis: pueden llamar a la policía para que no les pase a más niños y seguro que hay alguna forma de ayudarte a retomar la normalidad.

Siguieron hablando del tema durante una hora, a pesar de que los dos llegarían tarde a la hora de llegada a casa. A pesar de la recomendación de su amigo Enrique decidió no contárselo a sus padres por vergüenza, para protegerles del viejo pervertido y porque pensaba que le iban a castigar duramente.

Los primeros novios

Al siguiente fin de semana quedaron el grupo de los chicos y las chicas de las Suertes para ir juntos al parque de al lado del colegio a dar una vuelta. Fueron todos salvo Guillermo y Elena porque él se iba fuera el fin de semana con sus padres y ella porque iba a una boda. A los dos les dio mucha rabia no ir porque era el primer fin de semana que salían todos juntos y tenían ganas de estar con todos. De hecho, ambos intentaron escabullirse de los planes de los padres diciendo que se quedaban en casa, que era un rollo ir a una boda y un rollo irse al pueblo cuando ya no están los amigos. Pero los padres no cedieron.

Al principio se formaron dos grupos separados, por un lado, el de chicos y por el otro el de chicas, pero a la media hora se empezaron a mezclar unos con otros y saltar unos y otros de una conversación a otra.

No había alcohol, no había porros, sin embargo, lo estaban pasando muy bien contándose sus cosas y gastando bromas. Elena intentó tontear con Alejandro, pero éste pasó de ella y se quedaba con los chicos o con su gran amiga Lucía.

Diego y Julia estuvieron tonteando después de los mensajes que se habían estado mandando en verano. Como no podía ser de otra forma acabaron enrollados.

Julia: ¿y ahora qué hacemos?

Diego: yo lo tengo muy claro, ya te lo he dicho, quiero salir contigo

Julia: Ya, pero eso es un arrebató que tienes.

Diego: No, Julia me gustas mucho desde hace años, y desde que en verano hemos empezado a hablar por Insta me he pillado por ti, y después de estos besos, aún más. ¿Acaso tú no sientes nada?

Julia: claro que sí, si no no me estaría enrollando contigo, ni hablaría tanto contigo, pero no estoy segura de querer tener un novio tan joven.

Diego: pero, ¿qué pierdes?, nos gustamos, nos caemos bien, lo peor que puede pasar es que rompamos

Julia: ya, eso me preocupa, eso cambiaría la relación entre el grupo de los chicos y de las chicas.

Diego: sabes que soy un tío serio, si rompemos por cualquier causa, seguiremos siendo amigos porque ya lo somos.

Y Diego le dio un morreo a Julia. Tras media hora alternando entre enrollarse y hablar, decidieron que iban a salir juntos y que se arriesgarían a las consecuencias.

Adolescentes, no es necesario que tengáis novios tan pronto. De hecho algunos psicólogos no lo recomiendan porque aún no estáis preparados para los altibajos de una relación.
¿Pero qué le vais a hacer si os enamoráis?

La hora de llegada

A las 8 de la tarde Paula dijo que se tenía que ir. Todos se quedaron sorprendidos por lo pronto que se iba. Entonces Lucía dijo.

Lucía: pero si es prontísimo, son sólo las 8 de la tarde.

Paula: lo sé, pero mis padres son super estrictos con las horas y quieren que llegue a casa a las 9 y esto me pillan un poco lejos y tardo como una hora

Julia: ¿en serio?, ¿las 9?, cómo te pueden hacer esto, ¡así no vas a tener vida social!.

Paula: Lo sé, eso les digo, pero no hay manera de convencerles. Parece ser que volviendo a casa a una hija de unos amigos suyos le pasó algo y no quieren que me pase nada.

Julia: pero si vas en metro, eso es seguro, hay gente siempre

Paula: deja el tema, lo tengo muy hablado con mis padres y es lo que hay. Me tengo que ir.

Paula se despidió de todos y se fue. Al irse empezaron a comentar el tema de la hora de llegada de Paula.

Diego: qué fuerte lo de la hora de llegada de Paula. ¡Así sus padres la van a convertir en una marginada!

Lucía: bueno yo tampoco es que pueda mucho más, yo tengo que estar a las 10, lo bueno es que no tardo tanto en llegar a casa, así que me queda una hora y media aquí.

Elena: yo también tengo que estar a las 10

Julia: yo a las 10:30

Los chicos tenían que estar a las 11 salvo Diego y Marcos

Marcos: pues yo a las 12 cuando estoy con mi padre y a las 11 cuando estoy con mi madre. Siempre le digo a mi madre que me deje igual que papá, pero ella no cambia de opinión, dice que mi padre es un inconsciente por dejarme hasta esas horas.

Diego: sois unos pringuis, yo puedo hasta que cierre el metro que es a la 1:30

Elena: ¿en serio?, y qué hacéis hasta esas horas si nos hemos marchado todos

Diego: muchas veces me voy a casa con el último que se va y otras me intento acoplar a algún grupo que parezca majo.

Marcos: yo en cambio me voy siempre con el último en irse.

Lucía: ¡no es justo!, los padres nos discriminan a las niñas, si os habéis fijado todos los chicos tienen hora de llegada más tarde que nosotros.

Julia: es verdad, ¡es injusto!, y luego nos dicen que hay igualdad entre sexos, cuando no es verdad.

Elena: cuando comento esto con mis padres me dicen que es porque a las niñas nos pueden violar y a los chicos no.

Lucía: pero, ¿quién te va a violar en el metro?

Elena: eso les digo, pero me dicen que en el trayecto del metro a casa me puede pasar algo.

Padres es cierto que hay una discriminación de hora de llegadas entre chicos y chicas.

Chicas, sois más vulnerables os guste o no, los padres intentan cuidaros

En la segunda parte trato en más profundidad el tema de los horarios y la visión tanto de los padres como de los adolescentes.

Diego: pues no sabéis lo que os perdéis yéndoos tan pronto.

Julia: no nos pongas los dientes largos, que bastante tenemos con lo que tenemos.

Así siguieron un ratito hablando de la hora de llegada hasta que Julia y Diego comunicaron que se habían enrollado y que iban a salir juntos. Ambos se comprometían a que eso no afectase a la relación entre el grupo de chicos y chicas.

Todos les dijeron que enhorabuena y les desearon mucha suerte, pues a estas edades las relaciones duran poco.

A las 9:30 se fueron todas las chicas y a las 10:30 los chicos. Al final había sido una buena tarde para todos.

Los celos y la fiesta de Elena

Unas semanas después, Elena preparó una fiesta en su casa, esta vez se lo dijo a sus padres con una semana antes y ellos se comprometieron que ese día saldrían a cenar fuera con amigos o ellos solos. El día de la fiesta, ya no había piscina porque era Octubre, pero no importaba porque chicos y chicas estarían cómodamente en una casa grande llena de refrescos, chuches y comida. Verían al final una peli todos juntos con palomitas.

Además, los padres dejaron que se quedasen a dormir las chicas en casa para que hicieran una fiesta de pijama. Los chicos no podían quedarse en casa.

Los chicos llegaron todos juntos con alcohol en las mochilas, pero Elena se puso seria y dijo que se había comprometido con sus padres que no habría alcohol y tabaco en casa y estaba dispuesta a cumplirlo. Los chicos intentaron convencerla porque así se lo pasarían mejor, pero Elena se mantuvo firme y al final no hubo alcohol, ni tabaco en la casa. Y los que quisieron fumar se tuvieron que bajar a la calle e irse al parque de enfrente a hacerlo, porque Elena les dijo que no lo hicieran en el portal para no quedar mal con los vecinos. Todos cumplieron las normas de Elena.

Durante la fiesta Alejandro se puso a hablar con su mejor amiga Lucía. Estaban hablando de una chica del barrio que le gustaba a Alejandro pero que no sabía cómo conocerla. Lucía que era una chica madura para su edad, le dio un par de consejos que Alejandro agradeció enormemente.

Cuando terminó la conversación los dos se unieron a los distintos grupos que se formaron y Elena pidió a Lucía que fuera a su cuarto que quería hablar una cosa importante con ella.

Elena gritando: Pero Lucía, ¿cómo me haces esto?, sabes que me gusta Alejandro, ¿qué haces hablando con él?

Lucía: Pero si es mi mejor amigo, ¿cómo no voy a hablar con él?

Elena: No es verdad, lo que pasa es que te gusta y lo disfrazas de amistad. Todos sabemos que los mejores amigos terminan liándose. No puede haber una relación de amistad entre un chico y una chica porque siempre la atracción se mete por medio.

Adolescentes, la relación de amistad entre chicos y chicas es posible y no tiene por qué haber temas sentimentales de por medio. Tengo 46 años, nunca, nunca, me he liado con una amiga. Es cuestión de separar la parte física de la amistad.

Lucía: ¡pero si sabes que no me gusta!.

Elena: eso es lo que dices para disimular que te gusta Alejandro y eso no lo voy a consentir.

Lucía: si soy una de tus mejores amigas y sabes que nunca haría nada para hacerte daño, ¿cómo te voy a quitar el chico?

Elena: el amor puede más que la amistad, así que al final le elegirás a él sobre nosotras.

Lucía: de todas formas, las personas no son de nadie, ¿qué pasa si me gustase?

Elena: ¿ves como te gusta?, me lo acabas de confirmar

Lucía: que no de verdad, no me gusta, además Alejandro me acaba de comentar que le gusta una chica de su barrio

Elena: eso son tonterías

Lucía: no lo entiendes, a mí no me gusta Alejandro, simplemente somos amigos y a él le he preguntado un par de veces por ti por ayudarte y me ha dicho no le gustas. ¿Le vas a obligar a salir contigo?

Elena: nuevamente eso te dice para que no sepas que le gustas, ¿acaso no has visto cómo me mira?

Lucía: pues la verdad no he notado nada.

Así la discusión duró media hora hasta que Lucía y decidió que se iba a ir de la fiesta. Y entonces llamó a la madre entre sollozos y le contó lo que había pasado, eran la 1 de la mañana.

Lucía: mamá venme a buscarme por favor.

Madre: Lucía, ahora no puedo coger el coche que he bebido vino en la cena y un par de copas

Lucía: pues me cojo un taxi y me voy para casa, cuando llegue lo pagas tú.

Madre: Lucía lo siento mucho, pero tienes que aprender a gestionar estas cosas y no puedes huir de ellas te vas a quedar en casa de Elena como está planificado, además, ¿cómo vas a ir por ahí sola a la 1 de la mañana?.

Lucía: Pero mamá, me siento fatal no sabes lo desagradable que ha sido, además tú sabes que Alejandro es mi amigo y no me gusta. ¡No sé qué hacer!, porque si hablo con él, Elena se enfada, sin embargo, él es mi mejor amigo.

Madre: Lucía, Elena ha tenido una reacción desproporcionada de celos que no es normal, no debes de perder a un amigo porque una amiga diga que le gusta, porque más adelante te traerá Elena otro tipo de problemas. La chica parecía muy maja pero su reacción es totalmente desproporcionada, pero como te he dicho siempre, no terminamos nunca de conocer a fondo a las personas.

Lucía: pero mamá déjame ir a casa no quiero estar aquí llevo un rato llorando y me siento fatal. ¿Cómo me voy a quedar en casa de Elena después de lo que ha pasado?

Madre: Lo siento Lucía, en la vida te vas a encontrar muchas situaciones que no te gustan y que te hacen daño y debes aprender a apegarte con ellas en vez de huir de ellas. Además, no voy a permitir salgas a estas horas a la calle y yo no puedo ir a recogerte porque he cenado con vino y luego he tomado un par de copas.

Así Lucía tuvo que quedarse en casa de Elena. Lloró un rato en la habitación de Elena y cuando cogió fuerzas volvió al salón y se puso a hablar con Paula y le contó lo que le había pasado.

Lucía pensaba que Paula la comprendería, pero le dijo que es verdad que tonteaba mucho con Alejandro y que entendía la reacción de Elena. A Lucía le volvieron a entrar ganas de llorar, pero como estaba con todos en el salón se contuvo. Tras hablar un rato con Paula se fue hablar con Julia, pero esta vez no le contó nada y se le pasó un poco el disgusto.

A la mañana siguiente, cuando se levantaron Lucía dijo que ella no solía desayunar y se fue mosqueada por lo que había pasado la noche anterior.

Adolescentes las personas no son de nadie, ni para amistad ni para amor. Los celos son muy malos, huid de las personas excesivamente celosas.

Los romances

En la época de la adolescencia surgen los primeros amores y los primeros rollos. He querido meter unos cuantos de éstos no sólo desde el punto de vista pedagógico, sino también por darle un poco de normalidad a la historia. También estadísticamente hay demasiadas “relaciones” para la edad, pero he querido meter unas cuantas casuísticas.

Adolescentes, no hace falta echarse novi@, tenéis toda la vida por delante. Tampoco es cuestión que os vayáis enrollando con el primero que pasa, haced lo que os apetezca pero tened en cuenta lo que dicte vuestro corazón y la cabeza.

Padres, sobre los novios hablo en la segunda parte

Nacho y Ana

Al siguiente fin de semana quedaron los chicos de Trébol con las chicas de las Suertes. Durante esa semana, aunque Nacho y Ana se habían gustado mucho y se habían dado los Instas, no intercambiaron ningún mensaje, pero los dos se acordaron continuamente el uno del otro.

Quedaron donde se habían conocido, en Nuevos, pues ahí había muy buen ambiente.

Nacho estaba ansioso por ver a Ana, y Ana estaba expectante a ver cómo se comportaba Nacho y a ver si la hacía caso.

En los primeros momentos de la tarde estaban los chicos por un lado y las chicas por otro, pero según pasó el tiempo se empezaron a mezclar. Javier quería hablar con Ana, sin embargo, no tenía agallas para hacerlo, así que estaba todo el rato con algún amigo.

A Ana le pasaba lo mismo y siempre estaba con alguna amiga.

Pero a mitad de la tarde, quién sabe por qué, Nacho y Ana acabaron hablando solos.

Al principio a ambos les costaba hablar con el otro, pero a los 5 minutos se veía que había conexión entre ellos. Lo estaban pasando muy bien hasta que vinieron José y Pedro con sus bromitas.

Estuvieron un rato con ellos, hasta que Nacho se armó de valor y le dijo a Ana si le apetecía dar una vuelta. Por supuesto ella accedió.

Ana quería besarla, pero no sabía cómo hacerlo ni cuándo. En el camino la cogió la mano y Ana encantada le cogió la suya. Eso le dio pistas de que iba por buen camino.

Pasados 30 minutos en los que hablaron de todo, Nacho se armó de valor y la dio un pico a Ana, ella no le hizo la cobra, ¡ufff menos mal!.

Alentado por su reacción a los 5 minutos le dio otro, hasta que finalmente se enrollaron.

Los dos estaban encantados.

Ana: ¿qué quieres?

Nacho: no lo sé, eres la primera chica que realmente me gusta a la que beso.

Ana: ¿y eso qué significa?

Nacho: Que no quiero que se quede en un simple beso de hoy, quiero que repitamos.

Ana: ¡pero si no me has escrito ningún día!

Nacho: lo sé, he estado tentado en hacerlo mil veces, pero siempre me daba corte, pensaba que me rechazarías

Ana: ¿y te he rechazado?

Nacho: no

Ana: ¿entonces?

Nacho: me comprometo a escribirte, nos vemos cuando quedemos los dos grupos e incluso algún día podríamos quedar los dos juntos, pero sin ponerle etiquetas a lo que tengamos

Ana: me parece muy bien.

Siguieron hablando y enrollándose hasta que se hizo la hora de ir a casa.

Adolescentes, no es necesario que pongáis etiquetas a las relaciones

Diego y Julia

Habían pasado sólo unas semanas desde que se enrollaron, sin embargo, parecía que llevaran juntos años. Tenían una gran complicidad, eran muy buenos amigos y en lo físico estaban los dos muy satisfechos. No tenían relaciones sexuales pero sí habían estado juntos en la cama desnudos y tocándose por todos lados.

A Diego le encantaba tener fotos de Julia y a Julia en el fondo le gustaba que Diego se las pidiera, pues era signo de su gran interés por ella.

Un día Diego le pidió fotos en bikini del verano porque quería recordar su cuerpo cuando ella no estaba. Como Diego y sus amigos la habían visto en bikini mil veces se las mandó sin ningún tipo de reparo.

Pero el ansia de Diego por las fotos no terminó ahí.

Diego: mándame unas fotos tuyas desnudas

Julia: Ni de coña, a ver qué vas a hacer con ellas.

Diego: sabes que las fotos son sólo para mí y son para recordarte. Te he visto muchas veces desnuda y qué más te da mandarme las fotos

Julia: eso es privado, no quiero que mis fotos circulen por ahí. Además, para qué las quieres

Diego: tú sabes que me acuerdo de ti un montón, y cuando te veo desnuda hace que ese recuerdo sea más fuerte. No voy a hacer nada con ellas, sólo mirarlas cuando esté pensando en ti.

Julia: ¿pero es igual si me ves vestida?

Diego: no es cierto, desnuda recuerdo tus tetas, tus pezones, tu tripa, tu culo... y el recuerdo es infinitamente más vivo

Julia en ese momento tuvo sentimientos encontrados. Por un lado, no le gustaba dar a nadie fotos suyas desnuda, pero por otro, lo que le decía Diego tenía sentido y lo veía con cierta ternura y cariño.

Julia: no lo veo claro.

Diego: me conoces desde hace años y sabes que soy un tío formal, sabes que nada de lo que me mandas lo comparto con nadie, te he visto desnuda, somos del mismo grupo. Entonces, ¿cuál es el problema?

Estuvieron un rato hablando y finalmente Diego convenció a Julia que le mandara unas fotos desnuda. Es más, con el tiempo cuando Julia quería tontear con Diego le mandaba una foto desnuda con posiciones sensuales.

Los dos estaban al final encantados con el tema de las fotos.

Luis y Natalia

Un sábado coincidieron los dos grupos del Ramiro de Maeztu en el parque de al lado del cole. Ni se saludaron porque no tenían relación entre ellos porque estaban en distintas clases, aunque se conocían de vista. Pedro tenía mala fama en el colegio, de ser un tío que se metía

en problemas, y aunque sus amigos no tenían esa fama a las chicas les daba reparo juntarse con ellos.

Natalia: Habéis visto a Luis, qué guapo es, qué ganas tengo de conocerle

Jara: sí, está como un quesito

Carmen: pues no es para tanto, de ese grupo quien se salva es Javier

Andrea: pues a mí no me gusta ninguno, si es que los chicos del cole son tan feos. A ver si vamos un día a Nuevos a conocer chicos guapos

Mercedes: buena idea

Natalia: me encantaría hablar con él, pero no sé cómo hacerlo.

Jara: A mí me pasa lo mismo. He pensado un día en el patio que nos acerquemos todas y pedirle el Insta

Natalia: eres una atrevida, yo soy muy cortada, que me lo pida él

Jara: si nos gusta a los dos mucho, ¿qué hacemos cuando le conozcamos, ¿quién se queda con él?

Natalia: él no es de nadie, que elija él, dejemos que todo fluya.

Jara: Llevas razón, además como somos buenas amigas nos alegraremos una por la otra.

Natalia: ¿y si nos acercamos como quien no quiere la cosa?

Carlota: ni hablar ese grupo me da mal rollo. El tal Pedro está todo el día con movidas y fumando porros, no me quiero involucrar con gente así.

Mercedes: ¿bueno si tuvieran interés, ya vendrían ellos a charlar con nosotras no?

Todas estaban de acuerdo de que tendrían que ser los chicos quienes se acercasen a ellas y no al revés. Y continuaron con una conversación muy divertida.

En el grupo de los chicos hubo una conversación similar:

Luis: habéis visto lo buena que está Natalia, creo que estoy enamorado de ella

Pedro: eso no es amor, simplemente te has encaprichado

Javier: aunque no me gusta he de reconocer que no está mal

Luis: ¿por qué no vamos a hablar con las chicas?

Pedro: ¡si son unas aburridas!

Luis: hacedlo por mí, llevo semanas pensando en cómo acercarme a Natalia y este creo que es el momento ideal.

Así que los chicos se levantaron y fueron hacia las chicas. José les presentó a todos con la excusa de que eran del mismo cole. Al principio estaban separados en grupo de chicas y grupos de chicos, pero al cabo de un rato Luis terminó hablando con Natalia y con Jara.

Con Natalia hubo conexión desde el primer momento y Jara era una chica guapa pero no le atraía. Estuvieron 10 minutos hablando cuando los chicos dijeron de moverse a otro sitio. Luis

aprovechó para coger los insta de Natalia y Jara. No se atrevió a pedírselo sólo a Natalia porque era de mal educados.

Natalia y Jara se pusieron muy contentas porque Luis era majísimo y les había dado su Insta, las dos se fueron a casa muy contentas. Pasó una semana y Luis no había escrito a ninguna y ellas no se atrevían a escribirle a él porque eso quedaba mal.

El martes de la siguiente semana, Luis escribió a Natalia.

Luis: ¿cómo vas?

Natalia: todo bien

Luis: perdona que te haya tardado en escribir, pero es que soy un poco vergonzoso

Natalia: no te preocupes, nos pasa a todos

Luis que respaldado por el muro que supone las redes sociales y dado que llevaba toda la semana pensando cómo entrar a Natalia le dijo sin que se diera cuenta.

Luis: sabes, me llevas gustando desde el año pasado, pero soy un cobarde y nunca me he atrevido a hablarte.

Natalia sorprendida y a su vez ilusionada dijo: ¿de verdad?

Luis: sí, de hecho, en el patio me quedo mirándote cuando estás con tus amigas

Natalia: ni me había dado cuenta.

La conversación siguió y Natalia también se abrió con sus sentimientos, los dos acordaron no decir nada a nadie para que la gente no se metiera por en medio.

Así estuvieron unas semanas escribiéndose todos los días por Insta y Whatsapp. Tenían muy buena conexión.

Un día Luis le propuso a Natalia quedar para dar una vuelta, Natalia llevaba días esperando que se lo dijera, así que acordaron que el domingo quedarían para ir al cine. Los dos estuvieron toda la semana pensando en el domingo y en la suerte que tenían de que habían encontrado a alguien que les gustaba y con el que conectaban.

El domingo fueron al VIPs y tomaron unas tortitas con batido de Oreo. A la hora de pagar Luis intentó hacerlo, pero Natalia no le dejó.

Luis: Natalia, te invito yo

Natalia: y por qué lo vas a hacer, los dos somos iguales.

Luis: ya lo sé, pero mis padres me han dicho que siempre un caballero invita a las chicas y yo quiero tratarte bien. Además, les he contado que había quedado contigo y me han dado dinero para que te invite, así que no me cuesta nada.

Natalia: eso son tonterías de adultos, somos todos iguales y cada uno paga sus cosas.

Finalmente pagaron a medias y el cine también. Pero Natalia no pudo resistirse a los encantos de Luis y se dejó invitar a las palomitas y a los refrescos.

En el cine los dos estaban más pendientes el uno del otro que de la película, aunque hacían por parecer que estaban interesados en la peli. Luis se moría de ganas de abrazar o dar la mano a Natalia, pero no sabía cómo hacerlo, así que empezó a revolverse en el asiento.

En un momento dado de la película sus manos se cruzaron al ir a coger los dos la bebida. Luis dejó que Natalia bebiera y luego se lanzó y le cogió la mano. Natalia se puso muy contenta.

Al salir del cine los dos estaban de acuerdo de que se lo habían pasado muy bien y tenían que repetir. Acordaron seguir sin decírselo a los amigos para que nadie se metiera en la relación.

Se tenían que despedir, pero ninguno se iba. Luis no quería irse porque quería darle un beso y Natalia estaba esperando a que Luis se lanzase con un beso.

Finalmente, Luis dijo que se tenía que ir que iba a llegar tarde, y se armó de valor y le plantó un pico. Los dos se fueron contentos a casa.

Luis contó al llegar a casa cómo había ido la tarde y sus dos padres se alegraron mucho por ello. En cambio, Natalia no contó nada en casa y cuando le preguntaron dijo que fue al cine con su amiga Mercedes y que le había gustado mucho la peli, aunque no se había enterado de nada porque estaba todo el rato pendiente de Luis.

Las siguientes semanas Luis y Natalia salían Viernes o Sábado con los amigos y reservaban el Domingo para verse. La verdad es que se llevaban muy bien y ya habían normalizado el tema de los besos.

Cuando pasó un mes desde su primera cita, Natalia no pudo contenerse las ganas de contárselo a sus amigas.

Natalia: he de confesaros que llevo un mes saliendo con Luis el del colegio Trébol.

Jara: ¿Qué?, ¡serás puta!, si nos gustaba a los dos

Natalia: él me dijo que le gustaba yo y no tú y como habíamos dicho que él elegiría no le di ninguna importancia.

Jara: ¿que no tiene importancia? Claro que la tiene, no sólo me quitas el chico, sino que sales con él durante un mes sin decir nada.

Andrea: Nati, sí que deberías habérmelo contado y deberías haberlo hablado con Jara antes de hacer nada.

Natalia: no tengo que pedir permiso a nadie para hacer las cosas

Jara: no es que tuvieras que pedir permiso a nadie, pero por lo menos las cosas se hablan, ¡eres una puta!

Jara se fue todo enfadada. Las amigas al principio hablaron de que se lo debería haber contado a ellas y debería haber hablado con Jara antes de hacer nada. Pero al cuarto de hora, le empezaron a pedir detalles de la relación y se olvidaron del enfado de Jara y de que Natalia no lo había contado antes.

Jara llegó enfadada a casa y se lo contó a su madre. Su madre intentó bajarle el enfado e intentó que Jara entendiera que Luis era libre de ir con quien quisiese y que si tanto le gustaba Luis, que hubiera ella dado el paso y así Natalia no se le hubiera adelantado.

Pasaron un par de semanas en las que Jara no se hablaba con Natalia, pero las semanas y lo que le decía la madre, hicieron que integrase el hecho de que Luis y Natalia se gustaban.

Un día se quedaron solas Jara y Natalia.

Jara: siento la reacción de hace unas semanas y de no haberte hablado durante este tiempo

Natalia: lo entiendo, no lo hice bien, debería haber hablado contigo antes, pero acordé con Luis que no se lo diríamos a nuestros amigos.

Jara: ¿volvemos a ser amigas?

Natalia: pues claro, yo no he tenido ningún problema contigo.

Jara: ahora, cuéntame detalles de la relación. Se que has hablado con las chicas, pero no me han querido contar mucho para que no siga enfadada.

Natalia le contó cómo había sido la relación y lo bien que se llevaba. Aunque Jara se moría de envidia y aún le quedaba cierto resquemor hacia su amiga, la felicitó y la deseó suerte. Desde entonces Jara y Natalia se cuentan las cosas que involucran a la otra y siempre llegan a un rápido entendimiento.

Luis tardó un mes más en contarlo porque sabía que sus amigos eran unos salidos, y la relación que tenía con Natalia era diferente.

Pasados dos meses del inicio de la relación Luis les dijo a los amigos:

Luis: chicos, os tengo que contar que llevo dos meses saliendo con Natalia.

Javier: no jodas, y por qué no lo habías dicho antes

Luis: quería ver si funcionaba el tema primero

Pedro: bueno, ¿si ya llevas dos meses habrás tocado tetas y coño, no?

Luis: no voy a entrar en detalles, esas cosas son entre Natalia y yo

Pedro: venga, ponnos los dientes largos. Seguro que si lo has mantenido oculto es porque estabais haciendo cosas malas

José: venga, sí, cuéntalo

Javier: no se lo contaremos a nadie

Luis: lo siento, esas cosas quedan entre Natalia y yo y no os incumben. Nos llevamos muy bien y nos gustamos mucho, no quiero que eso se estropee.

Los amigos insistieron en que contase detalles un ratito más, pero Luis no dio su brazo a torcer.

Luis y Natalia estuvieron finalmente dos años juntos y cuando cortaron como se habían hecho tan amigos siguieron manteniendo una relación de amistad que no entendieron los amigos (para los amigos cuando cortas una relación te dejas de hablar con el otro), pero a ellos no les importaba lo que pensasen los demás, su relación fuera la que fuera era de ellos y de nadie más.

El divorcio y alejandro

Los padres de Alejandro llevaban muchos meses mal y decidieron que la mejor solución a su problema era tener vidas separadas, es decir divorciarse.

Llevaban meses planeando el divorcio cuando decidieron comunicárselo a Alejandro y su hermana. Decidieron hablar con cada hermano por separado para atajar sus objeciones por separado y que el uno no metiese ruido al otro.

Padre: Alejandro, tú sabes que mamá y yo llevamos muchos meses discutiendo y no somos los mismos de antes. Hemos pensado que lo mejor es que tengamos vidas separadas, es decir que nos divorciemos.

Alejandro: ¡Eso no puede ser!, si os queréis un montón y que va a ser de Ana y de mí.

Madre: Sí, nos queremos un montón, pero las cosas no funcionan y lo mejor para todos es que estemos separados. Ahora te costará un poco porque eres un adolescente, pero con el tiempo verás que es la mejor decisión que hemos tomado para que vosotros estéis bien. No es bueno que tengáis que ver las discusiones entre papá y mamá.

Padre: además, no te preocupes por tu hermana y por ti, os seguimos queriendo igual y vais a pasar la mitad del tiempo con cada uno

Alejandro: pero no quiero que os divorciéis, estábamos bien antes, intentad estar juntos

Padre: A estas alturas esto no es posible, tu madre y yo nos seguimos queriendo, pero tenemos intereses diferentes.

Alejandro: ¿si os queréis no entiendo por qué os queréis divorciar?, ¡no tiene sentido!

Madre: Alex, son cosas de mayores y va a ser así te guste o no. Queremos que nos comprendas y pases este tiempo de la separación lo mejor posible.

Alejandro: No lo entiendo y no quiero que os divorciéis, no tiene sentido, estáis rompiendo la familia.

Padre: Entendemos lo veas así, pero hacemos lo mejor para todos. Si mamá y yo no estamos bien no podemos estar bien con vosotros.

Alejandro: ¡Pero si conmigo estáis bien, tenemos una relación super buena y lo vais a echar a perder!.

Madre: La relación con nosotros será la misma, lo único que cambia es la relación entre tu padre y yo, pero verás que con el tiempo lo entenderás.

Alejandro: dices que con el tiempo lo entenderé, pero lo quiero entender ahora.

Alejandro y sus padres siguieron hablando casi dos horas. Los padres trataban de que Alejandro comprendiese sus motivaciones para divorciarse, pero Alejandro no quería que lo hicieran y no quería que cambiara nada en su vida pues los cambios le daban miedo.

Finalmente, Alejandro se fue a su habitación con sentimientos negativos entremezclados, sentía tristeza, sentía odio hacia la decisión de sus padres, se negaba a aceptarla, le daban miedo los cambios, etc.

Se puso a jugar un buen rato a los videojuegos, hasta que finalmente el sueño pudo con él y se fue a la cama.

Al día siguiente Alejandro lo comentó con sus amigos.

Guillermo y Marcos, que eran hijos de padres divorciados trataron de animarle diciendo que aunque las cosas al principio eran un cambio, luego todo se normalizaba y que ser hijo de padres divorciados tenía sus ventajas.

Carlos, que se llevaba mal con los padres le dijo:

Carlos: tío es lo mejor que te puede pasar, yo tengo a mis padres todo el día discutiendo y me tengo que encerrar en mi habitación para no escucharles.

Alejandro: ese es tu caso, pero los míos no discuten tanto.

Carlos: si han decidido divorciarse es porque lo hacen, a lo mejor no lo hacen delante de ti

Alejandro: Ostras, eso no lo había pensado. Yo les veo bien cuando están conmigo, tienen alguna discusión pero no se gritan. Claro, no había caído que no sé qué pasa cuando no están conmigo

Diego: además mira el lado bueno, cuando los padres se divorcian se sienten culpables y tienden a consentir todo a sus hijos.

Alejandro: no quiero que me consientan, lo que quiero es que no cambie nada, ¡están rompiendo la familia!

Marcos: Alex, no puedes hacer nada si tus padres han decidido divorciarse no les vas a cambiar de opinión por más que insistas.

Alejandro: sí que puedo, los dos me quieren y ninguno me haría daño y esto me hace mucho daño.

Guillermo: mis padres llevan divorciados 10 años y la relación con ellos es muy buena. Mira que vas a tener el doble de regalos por tu cumple, por navidad y vas a pegarte unas vacaciones de lujo.

Marcos: eso es todo cierto, los míos llevan sólo 3 años, los primeros dos años fueron raros y algo duros, pero ahora seguimos teniendo una familia pero con los padres cada uno por su lado

Alejandro: no quiero que me regalen más cosas, no quiero tener más vacaciones, quiero que las cosas sigan como antes.

Marcos: a mí me pasó lo mismo, pero no puedes hacer nada, si lo han decidido y os lo han contado, es que va a ocurrir, ahora está en tu mano cómo te lo tomas. Guillermo y yo te podemos ayudar porque somos hijos de padres divorciados y ambos estamos contentos con la situación en que estamos. Nuestros padres nos quieren, lo único es que entre ellos no hay relación.

La conversación duró casi toda la hora del patio y tuvieron que volver a clase.

Adolescentes, si vuestros padres deciden divorciarse y os lo comunican, por más que lo intentéis no vais a hacer que esa decisión cambie. Sólo os vais a hacer daño a vosotros y se lo vais a poner más dolorosa la situación a vuestros padres. Aceptadlo lo antes que podáis.

Padres, los divorcios en la adolescencia son complejos, pero si pensáis que es lo mejor para vosotros, es lo mejor para la familia y para los hijos, aunque paséis por una etapa compleja con los hijos. Si los hijos no lo aceptan bien, pedid ayuda profesional

Alejandro pasó los siguientes meses preocupado por el divorcio y maldiciendo a sus padres por la decisión que habían tomado, pues se sentía excluido de la misma y le daba miedo qué pasaría después.

Alejandro no se daba cuenta que no podía hacer nada en el tema del divorcio y todas sus preocupaciones no eran más que miedos al cambio. Lo ideal es que hubiera aceptado la situación y hubiera hablado con los padres de cómo sería su nueva vida.

Un día de Noviembre Alejandro se puso a hablar del tema con Guillermo. Guillermo era un tío que aceptaba la vida según le venía y no se preocupaba por nada.

Alejandro: Llevo unos meses sin dormir por el divorcio de mis padres, no entiendo por qué lo hacen y por qué no piensan en mí.

Guillermo: no debes preocuparte, es lo que es y debes aceptarlo según venga.

Alejandro: para ti es muy fácil porque eres un huevón, pero a mí me preocupan mis padres y qué pasará conmigo.

Guillermo: no puedes hacer nada para cambiarlo, así que no te preocupes. No hay que preocuparse por lo que no puedes cambiar y de lo que puedes cambiar tampoco, lo que tienes que hacer es ocuparte de ello. Es decir, adáptate a lo que te venga.

Alejandro: ¿cómo que no puedo hacer nada?, puedo impedir el divorcio

Guillermo: si tus padres lo han decidido y te lo han dicho, es que lo tienen muy claro, no hay nada que puedas hacer.

Alejandro: Algo podré hacer, la situación no la quiero

Guillermo: Es la que es, tienes dos opciones o la aceptas y vives con ella o te pasas el día preocupado sin poder hacer nada como te está pasando.

Alejandro: lo dices porque tus padres se siguen llevando bien a pesar del divorcio, los míos cada día se llevan peor.

Guillermo: No, lo digo porque he aprendido a aceptar la vida como viene, fue un duro aprendizaje, pero así no me peleo con la vida. ¿Te puedo contar una cosa sin que la cuentes a los demás?.

Alejandro: Por supuesto.

Guillermo: Hace unos años tuve un cáncer y les dijeron a mis padres y a mí que me iba a morir en cuestión de unos años. Al principio pensé que la vida era injusta y que no merecía eso, que qué mala suerte había tenido, etc. Negaba mi realidad, que era dura, pero era la que era, me

iba a morir en unos meses. Pero transcurridos los meses y con ayuda de un psicólogo me di cuenta de que no tenía sentido buscar culpables, simplemente me había tocado y no debía desperdiciar el resto de los días que me quedasen con pensamientos negativos, sino que los tenía que sustituir por pensamientos positivos.

La relación con mis padres mejoró un montón, la relación entre ellos mejoró a pesar del divorcio y ahora son casi amigos míos, les cuento todo.

Pero la vida es impredecible y por eso no tiene sentido pensar demasiado en lo que vaya a pasar en el futuro, cuando venga, ya lo afrontarás como tengas que afrontarlo.

Un día nos llamó el médico para decirnos que habían sacado un medicamento que funcionaba con mi tipo de cáncer, pero que estaba en fase experimental. Mis padres y yo lo hablamos, porque no queríamos crearnos falsas esperanzas, sin embargo, decidimos que la mejor opción era probarlo. Y sabes, resultó que funcionó y el cáncer lo controlaron y desde entonces sólo tengo que tomar unas pastillas todos los días y cuidar mi alimentación. Eso me hizo ver que no tiene sentido preocuparse por las cosas que no podemos controlar y tú no puedes controlar las decisiones de tus padres.

Padres, adolescentes. La vida hay que aceptarla como viene, como lo que es. Hay que aceptar las cosas que no podemos controlar y hay que trabajar sobre las cosas que sí podemos controlar. Esto se llama resiliencia

Alajandro: ¿no jodas que te ha pasado eso?. Por qué no nos lo has contado?

Guillermo: sigo siendo el mismo de siempre, me llamáis huevón, pero simplemente veo la vida de forma diferente a vosotros.

Alejandro: tío no sé cómo me puedes contar estas cosas como si nada hubiera pasado, lo tuyo comparado con lo de mis padres es una tontería.

Guillermo: Eso trato de decirte, lo de tus padres no puedes hacer nada, acéptalo cuanto antes, adáptate y trata de sacar lo mejor de la situación.

Siguieron hablando un rato largo y Alejandro se empezó a replantear muchas cosas del divorcio de sus padres, ¿qué importancia tenía eso respecto a irte a morir en unos meses?, ¿si los dos padres le querían, por qué él iba a estar mal?, ¿en qué le afectaba a él la relación de sus padres?

A pesar de la conversación con Guillermo, Alejandro seguía negando el divorcio y puso este muy difícil a los padres, los cuales inevitablemente se divorciaron. En todo el proceso Alejandro estuvo preocupado, estresado, irascible, difícil, etc.

Tras el divorcio Alejandro se sorprendió porque la comunicación con sus padres aumentó y vivía muy bien, a pesar de que tuviera que pasar una semana en casa de cada padre. Eso sí, era un coñazo porque tenía que tener ropa en las dos casas y tenía que cargar con todos los libros del cole cada viernes cuando cambiaba de casa.

¿Con quién vas?. Es mi vida privada

Ana estaba harta de sus padres, cada día la intentaban controlar más. Ella no hacía nada de diferente que otros adolescentes, sin embargo, sus padres empezaron a verle las búsquedas de Google, las búsquedas de youtube y le obligaron a darles los usuarios y contraseñas de las redes sociales.

Se sentía que vivía en un estado policial, y lo que hizo es adaptarse a esa nueva situación, así que empezó a borrar el historial de Google, el historial de Youtube y en las redes se creó un perfil con un pseudónimo para chatear con los amigos. Para que no se lo pillasen, cada vez que salía de las redes quitaba de los usuarios ese usuario y nunca permitía que el teléfono guardase la contraseña. Así conseguía la intimidad que ella necesitaba y sus padres se quedaban tranquilos. De vez en cuando usaba las redes sociales que veían los padres para que hubiera movimiento, pero siempre con temas intrascendentes.

Un día, cuando salía por la puerta, la madre le preguntó:

Madre: Ana con quién vas y dónde?

Ana: con los amigos, donde siempre

Madre: ¿Quiénes van?, ¿vais al parque de al lado del cole?

Ana: Sí mamá, vamos todos los del grupo del cole al parque

Madre: ¿pero no os veis con más gente?

En ese momento Ana perdió la paciencia y contestó a la madre

Ana: mamá, déjame en paz, me controláis todo y ¿ahora también quieres controlarme los amigos?. ¡Déjame tranquila, es mi vida privada!

La madre se quedó perpleja por la reacción y no le gustó el tono de voz, sin embargo, le dio más importancia a que su hija se estaba cerrando en banda.

Madre: Pero Ana, no es que te controle, sólo quiero saber con quién vas por si pasa algo saber a quién tengo que llamar. Además, sí me preocupa con quién vas, los amigos pueden ser una gran influencia, pero también una mala.

Ana: Si da igual que te lo cuente, no recuerdas sus nombres, no recuerdas las cosas que te he contado de ellos, entonces qué más te da que te cuente.

Madre: Me preocupo y se me olvidan porque ya tengo unos años y no tengo tanta memoria como tú.

Ana: Da igual, no te lo voy a decir por pesada, es mi vida privada. Si quieres no me dejes salir, pero quiero tener al menos este espacio de intimidad porque me estáis ahogando.

La madre no supo que hacer, pero como vio la batalla perdida y prefería que la niña estuviera con sus amigos que todo el día con el móvil, la dejó salir.

Desde entonces Ana ganó su espacio de independencia diciendo que era su vida privada. No iba con extraños, no iba con mala gente, simplemente no quería que la controlasen también las amistades.

Los padres se frustraban y les daba envidia algunos amigos suyos donde sus hijos no sólo les decían con quién iban, sino que al llegar a casa les contaban qué habían hecho. Ana no contaba nada.

Padres, el exceso de control y la buena comunicación suelen ser polos opuestos. Si elegís por demasiado control, asumid que os engañarán y la comunicación con el adolescente será peor. Está todo desarrollado en detalle a lo largo de toda la segunda parte

El bullying y José

José era un niño muy pequeño con gafas y pecas. Unos chicos del cole se metían con él cuando no estaba con los amigos. Primero fueron insultos, luego empujones y finalmente le quitaban todo el dinero que llevase encima. Él estaba devastado, aunque sus amigos sabían de la situación, no se atrevían a confrontar a ese grupo de macarras. Por otro lado, no se lo decía a sus padres porque no se llevaba bien con ellos y no quería quedar de pardillo. Cuando el padre le pillaba que venía triste y le preguntaba que qué le pasaba, él se limitaba a contestar que nada y a aislarse en su cuarto.

Padres, es importante tener un clima de confianza con nuestros hijos y buena comunicación para que cuando les pasen problemas graves nos los cuenten

Así transcurrieron los meses y José dejó de estudiar, comía poco, lo cual empeoraba su figura de enclenque y empezó a hablar menos con los amigos. Prefería no hablar del tema, porque así era como si no ocurriera, sin embargo, él se sentía muy mal.

Un día que los amigos le vieron muy mal le preguntaron:

Luis: José, se te ve muy triste y me he dado cuenta de que cada vez hablas menos, eras un chico muy alegre.

José: pues lo de siempre, la panda de macarras se anda metiendo conmigo y ayer me quitaron el dinero para el abono transporte. Tuve que irme a casa andando e inventarme una excusa con mis padres de por qué llegaba tan tarde para que no se enterasen. Hoy por la mañana he tenido que coger dinero de mis ahorros para comprarlo.

Javier: tío, tienes que hacer algo con esto, no puede seguir así. Llevan meses dándote la coña.

José: ya pero no me hablo con mis padres y si se lo cuento van a pensar que soy un pringado, además qué van a hacer ellos si no están en un cole. Si se lo cuento a un profe será todavía peor porque sería un chivato y no quiero saber la paliza que me darían para que aprendiese.

Pedro: nosotros te protegeremos.

José: si sé que cuando estoy con vosotros no se meten conmigo sin embargo me asaltan cuando estoy sólo, camino de casa.

Siguieron durante un rato dándole vueltas a la situación de José, pero no encontraron ninguna solución fácil.

Al mes siguiente, un profesor que vivía cerca de José vio que dos niños estaban dando empujones a José, y aunque no conocía a José, le conocía de vista de verle del cole.

Profesor: ¿qué está pasando aquí?

José: nada

Bulyling1: estamos simplemente riñendo por una chica

Bulyling2: sí, el enclenque este nos quiere quitar a una chica

Profesor: me da igual el motivo por el que estáis discutiendo, pero no podéis llegar a daros empujones, ya sabéis que en el cole tenemos una política anti Bullying

Bulyling2: no estamos haciendo bulling, simplemente estamos discutiendo y nos hemos subido un poco de tono, ¿verdad José?

José que no quería meterse en más líos y dijo:

José: si de verdad, ha sido un mal entendido.

Profesor: ¿estás seguro? Sabes que en el colegio podemos protegerte ante los abusos de otros alumnos

José: sí, se lo juro, no pasa nada.

Cuando el profesor se fue Bullying1 dijo:

Bulling1: como te chives te vamos a meter una paliza de flipar

José: no os preocupéis, no tengo ganas de problemas

Bulyling2: estaremos vigilándote y acuérdate que todos los días nos tienes que dar el dinero que te dan tus padres para la media mañana.

José: sí, sí, no os preocupéis.

Y los chicos dejaron irse a José a casa. José se fue muy frustrado e impotente. Cuando llegó a casa la madre se lo notó y al preguntarle sobre qué le pasaba, él dijo que no le pasaba nada y se encerró inmediatamente en su cuarto.

El profesor se fue con la mosca detrás de la oreja, pero al final José no era su responsabilidad, él no era su profesor, así que pronto se olvidó de él.

Pasó casi un mes en el que José no tomaba media mañana para darle a los abusones el dinero a los abusones por la tarde. Un día José decidió plantarse y les dijo que no les daría más el dinero. Entonces los abusones empezaron a pegarle y José tuvo la suerte de que por casualidad el profesor pasaba por ahí.

El profesor paró la pelea y se quedó con los nombres de los abusones y les dijo que no volviera a ocurrir. Al día siguiente el profesor lo reportó al director y éste mandó una carta a los padres de los abusones y otra a casa de José. Los padres de José se quedaron sorprendidos y más todavía cuando José les confesó que no era la primera vez que pasaba.

Padre: José nos lo tendrías que haber contado antes y hubiéramos podido hacer algo.

José: ¿qué vais a hacer?, ¿venirme a buscar al cole?, estáis trabajando.

Madre: ¿y no se lo has dicho a algún profesor?

José: No, eso empeoraría la cosa porque además de tenerme manía me pegarían por chivato.

Madre: Cuando tengas un problema, tienes que contarlo a algún adulto, nosotros tenemos más herramientas para solucionarlos.

José: no podéis hacer nada, tengo que aguantarme.

Padre enfadado: Ni hablar, tú no tienes que aguantar nada, esto lo soluciono yo mañana hablando con el director del cole.

José: papá no te metas, que vas a empeorar las cosas

Padre: sí me voy a meter, además soy abogado y tengo mucha experiencia en casos como éste.

Cuando terminaron la conversación, José se fue preocupado a la habitación por las consecuencias que traería que su padre hablase con el director, le iban a meter una paliza de flipar por chivato.

A la mañana siguiente los padres de José fueron a hablar con el director. Él les dijo que no podía hacer nada porque había ocurrido fuera del cole, aunque estaría alerta porque un profesor había reportado se habían peleado. Sin que José admitiese lo que le estaba pasando no tenía las manos atadas.

El padre pidió los teléfonos de los padres de los abusadores, pero el director se negó a ello por tema de protección de datos.

Entonces la madre se enfureció:

Madre: usted nos va a dar ahora mismo el teléfono de los padres de los abusadores, somos los dos abogados y sabemos que las agresiones están por encima de la ley de protección de datos.

Director: lo siento, pero la ley de protección de datos me lo impide.

Madre: O nos da ahora mismo esos teléfonos o mañana tendrán una denuncia en la policía a los niños por acoso y al colegio por permitir estos comportamientos.

Director: No me venga con amenazas, llevo años dirigiendo este colegio y al final estas cosas se quedan en nada. Me comprometo que vigilaremos a esos chicos.

Madre: No es suficiente, o nos da ahora los datos de los padres o presentaremos una demanda en virtud de la ley 173 y la ley 172 del código penal que implica un delito a los menores y una multa considerable para el colegio y la inhabilitación de usted.

La madre sonó tan convencida al mencionar esas leyes y tan determinadas que al final les dio el contacto de los padres de los abusadores.

El padre llamó a cada uno de los padres y les comentó que estaba pensando en poner a los niños una demanda criminal por lo que había pasado, pero sin embargo prefería el compromiso de que no volviera a ocurrir y es más que sus hijos protegiesen al suyo de otros niños.

Los padres se quedaron alucinados con lo que estaba pasando, sabían que sus hijos eran un poco chulitos, pero no unos abusadores. Para evitar problemas legales a los niños accedieron a las demandas del padre.

Los padres de los abusadores hablaron con sus hijos y les castigaron a cada uno un mes sin salir y un mes sin teléfono y sin jugar. Si volvían a hacer eso a José u a otra persona, el castigo sería mayor porque no querían que tuvieran problemas legales.

A raíz de esto los abusadores empezaron a cuidar de José y cuando le veían en el patio con alguien discutiendo le preguntaba si tenía algún problema. José volvió a coger confianza y a volvió a hablar con sus amigos, ahora se sentía a gusto. Sólo le quedaba el remordimiento de que sufrió acoso durante muchos meses y no supo pedir ayuda.

Adolescentes cuando tengáis cualquier tipo de problema grave, hablad con un adulto, tenemos muchas más herramientas y experiencia que vosotros para solucionarlo

Tiempo con los videojuegos

Luis y Alberto se hicieron buenos amigos desde que se conocieron en Nuevos, ambos compartían la pasión por los videojuegos. Jugaban juntos y hablaban todos los días a través de Discord. A Luis le gustaba el GTA y a Alberto Fornite pero compartían pasión por Minecraft

Alberto se pasaba todas las tardes jugando, según llegaba del cole se ponía a jugar hasta la hora de cenar. Después de cenar hacía los deberes y se ponía unas cuantas horas más, por lo que dormía muy poco. Sus padres eran unos dejados y no le imponían ninguna norma.

Sin embargo, los padres de Luis le impusieron que no se podía poner a jugar hasta que hiciera los deberes y un máximo de 2 horas que al final era un poco más porque no le controlaban porque confiaban en su responsabilidad. Los fines de semana le dejaban 6 horas cada día.

Luis cuando llegaba del cole merendaba y nada más hacerlo se ponía rápidamente a hacer los deberes para ponerse lo antes posible a jugar que era lo que más le gustaba.

A través de Discord Alberto y Luis se pusieron a hablar.

Luis: Ya estoy conectado, ya he terminado los deberes

Alberto: Qué cruz tienes con tus padres, no sé cómo lo aguantas. Yo me moriría de aburrimiento si no pudiera estar jugando toda la tarde, la limitación que tienes de 2 horas es una putada.

Luis: sí, yo al principio pensaba lo mismo, pero luego me he acostumbrado a meterme en Youtube, leo un rato, saco al perro, y hago maquetas.

Diego: ¿maquetas? Eso sí que es un pestiño

Luis: Qué va entretienen mucho, a mí se me pasan las horas volando. Mis padres me compran todas las maquetas y libros que quiero porque así no estoy tan enganchado al móvil ni al ordenador. Deberías probarlo.

Alberto: eso no es para mí, yo necesito acción.

Luis: Venga, le damos al Minecraft que esta vez voy a intentarte ganar

Alberto: ni lo sueñes, sabes que soy mucho mejor que tú.

Así estuvieron dos horas y media hasta que la madre de Luis le dijo que lo dejara.

Madre: Luis se te ha acabado el tiempo

Luis: mami, déjame terminar esta partida y lo dejo

Madre: vale, pero no empieces otra.

Luis: OK

Luego veremos que el rendimiento académico de Luis fue bueno, mientras el de Alberto fue bastante malo.

Adolescentes, los juegos son buenos, pero son adictivos. El problema es que los usáis demasiado y os perdéis otras cosas de la vida que si les dáis una oportunidad veréis que seréis personas más completas, como leer, hacer deporte, pasear, un hobby, etc.

Además estáis enganchados tanto que los estudios pasan a segundo plano y os jugáis todo vuestro futuro profesional por estar unas horas más con los videojuegos.

Padres, si queremos controlar el uso de los videojuegos y de las redes sociales, lo mejor es tener unas normas claras y cumplirlas. Una opción es restringir el tiempo, otra es dejarles libres después de haber hecho los deberes y sus tareas en casa.

ETS de Andrea

Un día llegó al cole Andrea ilusionada porque le tenía que contar a sus amigas que se había acostado con un chico y aunque la experiencia no había todo lo satisfactoria como había pensado, era su primera experiencia con el sexo.

Andrea: No os lo vais a creer, pero el sábado Miguel el chico de mi urba tonteó conmigo y al final terminamos follando.

Carlota: ¿pero no se supone que debe haber amor entre ambos?

Andrea: fue el momento, todo fluyó, primero nos enrollamos y luego me dijo de subir a su casa. Allí me estuvo tocando tan bien que no me pude resistir.

Carmen: pero tía, se supone que la primera vez que lo haces es con alguien al que quieres y conoces mucho

Andrea: Sí, lo sé, pero todo fluyó tan bien que me dejé llevar por el momento y no me arrepiento de ello.

Mercedes: qué guay y ¿qué sentiste?.

Andrea: Todo fue muy rápido, la verdad es que me gustó, pero esperaba más de mi primera relación con alguien, pero todo fue tan natural que estoy encantada, aunque no me corrí porque el duró muy poco y estaba un poco nerviosa..

Carlota: ¡Qué bien!. Me alegro mucho por ti, ¿era alguien especial como en los cuentos?

Andrea: No, pero todo fluyó como la seda

Carlota: Me alegro por ti, eres la primera de nosotras en tener relaciones sexuales con un chico.

Andrea: lo que no me gustó de mí es que dejé que me lo hiciera a pelo porque decía que con el condón no sentiste

Mercedes: ¿pero tú estás loca?, te puedes quedar embarazada

Andrea: no, él se comprometió a correrse fuera y así lo hizo

Mercedes: ¡tú sabrás, pero yo no dejaría a nadie me metiera la polla sin un condón puesto!

Andrea se quedó orgullosa con lo que le dijeron sus amigas, y a pesar de que no fue su príncipe azul sabía que estaba bien dejarse llevar por el momento.

Unas semanas después se dio cuenta que le dolía al orinar La madre le llevó al médico de cabecera y éste le mandó unos análisis y les dijo que fueran al ginecólogo por si acaso tenía que ver con la regla.

Una semana después fueron al ginecólogo y éste le dijo que la niña tenía gonorrea, una enfermedad de transmisión sexual.

Médico: Andrea, lamento decirte que tienes una enfermedad de transmisión sexual que se llama gonorrea.

Madre: eso es imposible, mi hija no ha tenido relaciones sexuales con nadie.

Después de 5 minutos hablando del tema, Andrea admitió que tuvo relaciones sexuales con Miguel, el chico guapo del barrio y no se pusieron condón porque él se corría fuera y con condón él no disfrutaba.

Médico: Andrea, lo primero debes saber que el que tengas relaciones sexuales sin condón en las que la pareja se corra fuera no previene el embarazo. Por otro lado, el condón no sólo previene del embarazo, sino de las enfermedades de transmisión sexual. Estoy harto de ver chicas como tú que han contraído Sida, Gonorrea, Clamidia, Herpes, Hepatitis B, etc o incluso VIH.

Adolescentes, correrse fuera no previene el embarazo. Hay que ponerse condón y aún así hay un 3% de riesgo.

Adolescentes, el condón hay que ponerlo siempre para evitar enfermedades de transmisión sexual, id a la segunda parte y mirad las estadísticas, 1 de cada 4 de vosotros las contraerá.

Andrea: Pero si conocía al chico y parecía majo, me hizo sentir como una princesa, no puede ser que haya estado con otras mujeres.

Madre: Pero, ¿cómo se te ocurre a ti tener relaciones sexuales con nadie con lo joven que eres?

Médico: Dejemos esa discusión para casa y centrémonos en que la niña tiene Gonorrea

Andrea: ¡Pero como puede ser!, el parecía tan decente...

Médico: Da igual cómo parezca el chico, lo importante es que te protejas. Dado que ahora no lo has hecho vamos a tratar la enfermedad que has contraído.

Andrea: ¿y esto es grave?

Médico: has tenido suerte de que no has cogido el VIH (Sida), eso sí que sería una faena porque es una enfermedad para toda la vida

Andrea: pero si dicen que simplemente te tienes que tomar unos medicamentos y así está controlado.

Médico: es cierto que ahora con medicación la gente no se muere de Sida, pero es un problemón porque tienes una ETS grave y no podrías hacer sexo sin protección el resto de tu vida, ni siquiera con tu marido. Además, aún tiene un estigma social muy grande.

Andrea: ¿y eso de la gonorrea qué es y cómo se trata?

El médico le explicó el tratamiento específico de la gonorrea y tranquilizó a Andrea porque lo habían detectado pronto y por tanto no debería tener lesiones graves en el cuerpo.

Médico: Además te doy este volante para que te hagas un test de embarazo por si además te has quedado embarazada. Es una pena no se lo contases a tus padres el día que pasó porque te hubieran dado en el hospital la píldora del día después y no tendrías el riesgo de embarazo.

Andrea: no te preocupes, él se corrió fuera, yo lo vi.

Médico: ya te lo he dicho, ese es un error común en los adolescentes, pensáis que con correrse fuera vale, pero como dice el dicho antes de la lluvia chispea, es decir que, aunque se corra fuera te puede dejar embarazada debido a las microeyaculaciones previas. Tienes que usar siempre condón, no importan las circunstancias, por un lado, para evitar las enfermedades de transmisión sexual y por otro para evitar el embarazo, porque si te quedas embarazada a tu edad muy probablemente te arruine la vida y no puedas ir a la universidad salvo que tengas un gran apoyo familiar.

Cuando llegaron a casa, la madre se puso hecha una hiena y empezó a gritar a Andrea.

Madre: Pero ¿cómo se te ocurre tener relaciones sexuales con lo pequeña que eres?, encima sin protección. ¿Estás loca?

Andrea: mamá lo siento, me dejé llevar por el momento

Madre: si eres una chica inteligente, que sacas buenas notas, que eres muy responsable.... La cabeza siempre tiene que estar por encima del momento o los sentimientos

Andrea, que estaba avergonzada y preocupada dijo:

Andrea: mamá, lo siento, he sido una inconsciente, no volverá a pasar

Madre: ya me parece mal que tengas sexo a tu edad, pero que no te pongas protección con las charlas que te hemos dado me parece inadmisibile

Andrea: él me dijo que con el condón él no sentía y no se empalmaba. Cuando le dije que me preocupaba que me pegase algo me dijo que no había estado con otra chica, así que estaba limpio. Respecto al embarazo me dijo que se correría fuera.

Madre: ¿y tú crees lo que te dice un chico cuando quiere tener sexo contigo?. La gente miente como ha hecho él para obtener lo que quieren. Eso siempre pasa, un hombre te dirá lo que quieras oír para llevarte a la cama.

Y la regañina siguió durante una hora, hasta que por fin la madre de Andrea la dejó irse a su cuarto. Ella se sentía como una tonta, no podía creer que con todo lo que le habían dicho sus padres, en el cole y siendo una chica sana que cuidaba la alimentación, no bebía alcohol y no fumaba porros, cómo había permitido tener sexo sin protección.

Tardó mucho en dormirse dándole vueltas a lo que le había dicho el médico y su madre y a la tonta que había sido.

Al día siguiente, aunque avergonzada, se lo contó a sus amigas.

Todas fliparon, primero porque no entendían cómo a su edad había enfermado de transmisión sexual y luego porque el correrse fuera no fuera efectivo contra el embarazo.

Desde lo que le pasó a Andrea, todas las amigas exigieron a los chicos que se pusieran condón, fueran las circunstancias que sean.

Adolescentes, tenéis más probabilidades de contraer enfermedades de transmisión sexual que los adultos, uno de cada cuatro de vosotros la contraerá. Si bien si se detectan a tiempo tienen tratamiento, si se detectan tarde pueden causar serios problemas irreversibles en el cuerpo y os arriesgáis al VIH (Sida) que ese no tiene remedio.

Ser proactivo. El que no corre vuela

A Carmen le gustaba mucho un chico que se llamaba Juan de Nuevos Ministerios, le había visto varias veces y le quería conocer. Un día por casualidad Juan se acercó a pedirle un cigarro y tuvieron una breve conversación, pero fue tan intensa que se intercambiaron sus Insta.

Carmen estaba emocionada pues se notaba que había feeling entre ellos, él le dijo que la escribiría durante la semana. A Juan le moló bastante Carmen, sin embargo, no estaba en su mejor momento para relaciones, no quería complicarse la vida con chicas, pensaba que lo que tenía que hacer es disfrutar de los amigos.

Pasaron las semanas y Carmen y Juan se veían en Nuevos Ministerios, sin embargo entre semana no se hablaban.

Un día Carmen hablando con Carlota le dijo: Juan me encanta, hace que sienta cosas que no he sentido por otro chico.

Carlota: eso está guay parece que te has enamorado.

Carmen: podría ser, pero tengo un problema sólo hablo con Juan cuando vamos a Nuevos y eso es cada dos semanas. Me suele decir que me escribirá por Insta, pero luego nunca lo hace. Estoy segura de que le molo, eso se nota, pero no sé por qué no hablamos fuera de Nuevos

Carlota: ¿pero no tú tienes su Insta?

Carmen: sí claro, me lo dio hace un mes, pero no me escribe

Carlota: pues escríbele tú e intenta quedar con él

Carmen: cómo voy a hacer eso, voy a parecer que estoy desesperada, además él es que me tiene que escribir

Carlota: Bueno eso son tonterías de nuestros padres de que el hombre debe de ser el que de todos los pasos. Si no lo hace le puedes dar señales para que lo haga.

Carmen: pero es que no le debo de molar tanto como me creo, si no me escribiría. Le debe gustar alguna otra chica.

Carlota: ¡y tú qué sabes!, ¡si quieres algo ve a por ello!

Carmen: no, Juan me tiene que escribir él por iniciativa propia

Entretanto Juan que no se enteraba de nada de esto pero le gustaba Carmen pero pasaba de escribirla porque le daba corte y porque estaba centrado en los amigos.

Un día Juan conoció a Azucena, era una tía maja, pero le pareció una chica normal, no le pareció especialmente atractiva.

Los siguientes fines de semana volvió a ver a Azucena y le cayó muy bien, pero él tenía claro le gustaba Carmen y que quería estar con sus amigos, y por eso no la hacía mucho caso cuando se veían.

Juan empezó a mandar de vez en cuando un mensaje a Carmen pero no tenía una conversación fluida, porque el pasa un poco de Insta y porque ella salvo que él preguntase algo le mandaba mensajes proactivamente.

Pero Azucena era de esas personas que consiguen todo lo que quieren y lucha por ello y empezó a mandarle todos los días mensajes. Le daba los buenos días, le preguntaba cómo le había ido el día, qué tal con su amigo Alberto y cosas que mantenían una conversación entre ellos.

Juan que siempre respondía a los mensajes le iba respondiendo sin un interés especial, simplemente porque ella había escrito.

En ese tiempo Carmen esperaba que Juan se comunicase más con ella, pero sin embargo no lo hacía con la intensidad que ella quería.

Un día Azucena le dijo si le podía llamar, aunque Juan no estaba acostumbrado a ello, le dijo que sí y la conversación duró casi una hora.

Un par de días después, Azucena pidió lo mismo y volvieron a tener una conversación larga. Así que se convirtió en un hábito que hablaban casi todos los días un buen rato.

Juan hablaba con Azucena sin ninguna expectativa, sin embargo, estando pillado por Carmen, pero apenas hablaba con ella, se limitaba la comunicación a conversaciones simples por Insta, y entre su poco entusiasmo por tener una relación y la falta de efusividad de Carmen, las conversaciones eran superficiales y simples.

Un día Juan coincidió con Carmen, y estuvieron hablando y los dos se sinceraron de que se gustaban, sin embargo, se quedó en una conversación, ninguno dio un paso más.

Ese mismo día a última hora vino Azucena y claro, Juan se puso a hablar con su amiga. Estuvieron más de media hora solos cuando Azucena le pidió que la acompañase a un sitio. Juan cómo se iba a negar de acompañar a su amiga. Cuando estuvieron separados del grupo,

Azucena le soltó un beso en la boca. A Juan le pilló desprevenido, pero con el segundo beso, él se sintió bien. Se olvidó de que Azucena era una tía normal, se olvidó de Carmen, y se dejó llevar por el momento.

Juan cuando volvió con los amigos dijo entusiasmado:

Juan: No sé cómo ha pasado, pero me he enrollado con Azucena

Francisco: ¿Pero no decías que no te gustaba que era sólo una amiga y que estabas pillado por Carmen?

Juan: Sí, pero ella me ha plantado un beso y no me he podido resistir y con Carmen las cosas no fluyen

Alberto: ¿Pero ha sido sólo un beso?

Juan: Qué va, hemos estado media hora dándonos el lote, y lo curioso es que me he sentido bien

Alberto: ¿y qué vas a hacer?, vas a salir con Azucena

Juan: no tengo ni puta idea, ahora no sé qué pensar. Me gusta Carmen sin embargo me llevo bien con Azucena y ésta quiera rollo conmigo.

En la siguiente semana Azucena siguió alimentando la relación con Juan, hasta el punto de que hablaban todos los días. Juan estaba hecho un lío, le gustaba Carmen, sin embargo, las cosas no fluían y Azucena aunque no era especialmente guapa le hacía sentir bien y tenía una buena relación de amistad con ella.

Al final como tenía que ser, Juan empezó a salir con Azucena, le hacía sentir bien, era su amiga y era una chica directa y de forma natural dejó de escribir a Carmen.

Un día, mientras Juan y Azucena se daban el lote, se topó con ellos Carmen.

Carmen: Juan no me habías dicho que te gustaba, ¿qué haces con ésta?

Azucena que era una tía madura, se retiró de la conversación para no entrar en conflicto.

Juan: sí, me gustabas mucho, sin embargo, con Azucena las cosas han ido fluidas, mientras contigo si no empujo hablar por Insta no me escribes, si no pregunto nada tampoco escribes, y como resultado me resulta distante la relación y me parece que lo que me dijiste no era cierto

Carmen: Juan, te juro que estoy enamorada de ti, sin embargo, eres tú el que no abre suficientes conversaciones, a mí me encantaría hablar todos los días contigo

Juan: Pero la realidad es que no ocurre lo habré hecho mal y no sé ligar

Carmen: bueno a lo mejor yo también no he sido suficientemente proactiva

Juan: Carmen, me gustas mucho, pero he de decirte que Azucena me cae muy bien y hemos empezado a salir

Carmen: ¿Cómo?

Juan: Sí es así

Carmen: ¿Qué quieres que haga para que salgas conmigo?, me gustas mucho

Juan: Lo siento, ya es tarde.

Siguieron un rato y Azucena se metió en la conversación para marcar su territorio. Finalmente, Carmen se fue muy triste porque su crush había elegido a otra.

Carmen se fue con sus amigas y explicó lo que había pasado.

Natalia: Será cabrón, si es que todos los tíos van a dos bandas

Mercedes: Pero si os dijisteis que os gustabais, ¿cómo se ha podido meter esa puta en medio?

Carmen: No lo sé, pero el caso es que lo ha hecho, si es que todos los tíos son unos cabrones.

Y la conversación duró un buen rato girando entorno a que los tíos son unos cabrones

Adolescentes. Si queréis algo, sed proactivos, luchad por ello. No sólo con los amores, con cualquier cosa en la vida. Incluso para cambiar a vuestros padres, este libro os ayudará

Chicas: lo de que el chico tiene que dar los primeros pasos es un tema anticuado, si realmente queréis igualdad, la igualdad se demuestra tomando la responsabilidad de las cosas y no esperando a que el otro haga algo.

Exceso de estrés

Carmen era una niña de buenas notas, era sociable, tenía amigas, y sin embargo no era feliz. Su carácter había cambiado en los últimos meses, saltaba por todo porque estaba estresada. Sus padres le metían presión con los estudios, la llevaban a Kumun porque era buena en matemáticas, la apuntaron a tenis y a natación. Llegaba después del cole entre unas cosas y otras a eso de las 8 de la tarde, y nada más llegar le obligaban a ponerse con los deberes. Sólo tenía de tiempo libre el rato de después de cenar y acostarse. Los fines de semana estaba siempre liada con torneos de tenis.

Un día en el patio del cole les dio una mala contestación a las amigas y Carlota preguntó:

Carlota: ¿Carmen qué te pasa que últimamente saltas por todo?, no entiendo.

Carmen: joder es que me paso el día estresada, estoy todo el día haciendo cosas y no tengo tiempo para descansar. Salgo del cole y tengo que ir a kumun, natación o tenis. Cuando llego a casa estoy destrozada y mis padres me obligan a estudiar.

Natalia: ¿y por qué haces tantas cosas?, deja alguna

Carmen: no puedo, mis padres dicen que Kumun me vendrá bien para las matemáticas y para tener la cabeza mejor ordenada. Con el tenis y con la natación dicen que tengo que tener una vida equilibrada y que de mayor se lo agradeceré

Jara: ¿pero te queda tiempo para ti?

Carmen: la verdad es que poco, entre que llego a casa, hago los deberes y cenamos se me hacen las 10:30 de la noche y estoy tan cansada que me meto en la cama sin hacer nada más.

Jara: ¿esto lo has hablado con tus padres?

Carmen: sí, multitud de veces, pero ellos siempre dicen que son mayores y saben lo que es mejor para mí. También me han dicho que es como les han educado a ellos y les ha ido muy bien en la vida.

Andrea: no entiendo cómo tienes energías para tantas cosas, yo no podría

Carlota: yo tampoco

Carmen: qué remedio me queda, mis padres me obligan así que no puedo hacer nada.

Siguieron un rato hablando del tema y luego se pusieron a charlar de otras cosas.

Unos meses después el tutor de Carmen la llamó a su despacho.

Tutor: Carmen, he notado que estás agotada en las clases y no prestas la misma atención que prestabas antes en las mismas

Carmen: ya, es que estoy agotada

Tutor: ¿no duermes bien? ¿Te acuestas muy tarde viendo las redes sociales?

Carmen: pero si me acuesto normalmente a las 10:30. Pero tardo en dormirme y duermo super mal

Tutor: ¿y eso?

Carmen: porque no paro en todo el día, cuando salgo del cole voy a Kumun, a tenis o a natación. Cuando llego a casa llego reventada de todo el día y me tengo que poner a estudiar. Para cuando termino ya es la hora de cenar y a penas veo Insta o Tictok antes de acostarme porque estoy reventada. Es más ya no me da tiempo a ver series de Netflix.

Tutor: entiendo tu problema, tus padres te están metiendo demasiada presión con actividades extraescolares y no puedes con ellas.

Carmen: sí eso es.

Tutor: es bueno que tengas actividades extraescolares, pero no pueden ocupar todo tu tiempo libre, eres una niña y necesitas tu espacio para descansar, crecer y divertirse.

Carmen: eso les digo yo, pero no me hacen caso

Tutor: ¿qué te parece si mando una nota a tus padres diciendo que últimamente te he visto muy cansada?

Carmen: estaría bien, pero no solucionará nada.

Tutor: mi labor no es inmiscuirme en temas de familia, pero tú tienes un problema que antes o después te pasará factura, pero yo ya he notado que te la está pasando en la atención que pones en las clases y por eso te he pedido esta reunión

Carmen: lo sé, pero no consigo hacerles cambiar de opinión.

Tutor: vamos a hacer una cosa, voy a convocar a tus padres a una tutoría y veamos qué pasa

Carmen: muchas gracias por ayudarme

El tutor convocó a los padres a una tutoría para la semana que viene, como sus dos padres se preocupaban mucho por su hija fueron los dos.

Tutor: les he convocado porque he notado una falta de rendimiento en la niña, en las clases parece cansada y no presta atención a las clases

Padre: me parece raro, porque tiene una vida equilibrada entre los estudios y el deporte. Hace natación y tenis, eso le da energías.

Madre: yo me he dado cuenta de que come últimamente poco, debe de ser eso y que debe de tener falta de alguna vitamina.

Tutor: ¿qué hace la niña cuando sale del cole?

Los padres le contaron todas las actividades extraescolares que hacía.

Tutor: ¿y no les parece mucho para un adolescente?

Madre: no, queremos lo mejor para ella y con Kumun nos aseguramos que tenga la cabeza bien amueblada y con el deporte que sea una chica sana.

Tutor: ¿qué les parecería si la niña dejase alguna de las actividades?

Padre: ni de coña, es lo mejor para ella. Su madre y yo hemos sido educados así y nos va muy bien en la vida.

Carmen estaba callada en toda la conversación, no sabía qué decir. El tutor no sabía cómo abordar el tema pues veía a los padres muy convencidos en sus opiniones, en especial porque ellos habían sido educados así y les había ido bien.

Tutor: no puedo inmiscuirme en sus relaciones familiares, lo único que les recomiendo es que escuchen a su hija Carmen y si lo ven oportuno, que vayan un especialista como un psicólogo de familia.

Padre: Pero ¿cómo vamos a ir a un psicólogo?, si la niña está bien y nos preocupamos por ella

Tutor: solo es una opción que les doy.

Así se fueron Carmen y sus padres al coche. En el coche el padre dijo:

Padre: hay que joderse, un tutor de mierda nos manda a un psicólogo, ni que él supiera de la vida más que nosotros

Madre: es un gilipollas.

Los padres estuvieron hablando mal del tutor durante unos minutos y Carlota permaneció callada, no tenía nada que decir, no podía cambiar su situación.

La madre se percató que Carlota no dijo nada, así que la preguntó.

Madre: ¿y tú que piensas?

Carlota: no lo sé, solo sé que yo no estoy bien, necesito ayuda

Madre: ¿pero de verdad estás mal?

Carlota: sí, tengo ganas de mandar todo a la mierda.

Padre: pero si tienes una vida equilibrada y perfecta, ¿por qué dices eso?

Carlota: papá estoy agotada de tener tantas actividades extraescolares, os lo he tratado de decir mil veces, pero no escucháis.

Padre: pero mira qué bien nos ha ido a mamá y a mí, queremos lo mejor para ti

Carlota: si eso es cierto que buscáis lo mejor para mí, pero necesito mi espacio. Necesito descansar por las tardes, poder hablar con mis amigas en Insta, ver mis series favoritas de Netflix, no puedo hacer nada de esto

Los padres se quedaron pensativos, querían lo mejor para su hija, sin embargo, parecía que ella no era lo que quería.

Madre: ¿y qué te gustaría hacer?

Carlota: no lo sé, pero pedir ayuda externa me ha parecido bien

Padre: no necesitamos que un loquero nos diga cómo debemos estar haciendo las cosas, te estamos educando igual que nos han educado a nosotros y mira qué bien nos va la vida.

Carlota: yo no digo que el problema sea vuestro, lo que digo es que por algún motivo no estoy bien, no duermo por las noches, me tiro el día con ansiedad, apenas como y apenas hablo con mis amigas. No sé qué me pasa, pero quiero probar cualquier cosa que me ayude a mejorar.

Madre: no sabíamos estabas tan mal, me parece bien que veas a alguien para que te ayude a gestionar tu estrés y tu ansiedad.

Así acordaron que Carlota fuera al psicólogo para ver si éste podía ayudar a la niña a gestionar su estrés y su ansiedad. Tras tres sesiones, el psicólogo se dio cuenta de que la niña estaba sometido a más actividades de las que podía soportar y de las que quería hacer. Así que convocó a los padres.

Psicólogo: he tenido tres sesiones con su hija y la niña es una chica madura, responsable y que les quiere mucho. Sin embargo, está sobrepasada con tantas actividades que hace, son demasiadas para su cuerpo y su mente, está exhausta.

Padre: ¡pero si lo hacemos por su bien!. Tiene una vida equilibrada entre deporte y estudios que le hará una mujer feliz en un futuro. Además, nosotros nos hemos criado así y aunque es cierto que eso se hace duro, eso te curte y te prepara para la vida.

Psicólogo: puede que le venga bien en un futuro, pero ahora le viene mal. La niña necesita tiempo para jugar, hablar con los amigos, mirar Youtube, mirar Instagram y descansar. Necesita tener una vida de adolescente porque si no las consecuencias de mayor pueden ser graves.

Padre: ¿está sugiriendo que la desapuntemos de todo y la dejemos todo el día con el móvil?

Psicólogo: no, desapuntarla de lo que ella quiera, ella tiene la madurez como para decidir lo que es capaz de afrontar, y dejarle el móvil con limitaciones.

Madre: ¿esto significa que nuestra niña no es suficientemente capaz?

Psicólogo: no, significa que en la edad que está no solo necesita deporte y estudios, sino también tiempo de ocio. Es una adolescente muy capaz, pero no tiene tanta fuerza como parece que ustedes tuvieron en la infancia.

La conversación siguió durante media hora más y al final el psicólogo convenció a los padres para que dejaran a Carlota elegir qué actividades quería desarrollar.

Al principio Carlota dejó la natación que era lo que menos le gustaba, aunque quería dejar también Kumun porque ella iba bien en mates y no tomaría una rama técnica en la universidad. Pero por no defraudar a sus padres, siguió con Kumun.

Unos meses después les pidió dejarlo y les explicó que quería ser enfermera y que para eso no se necesitaban muchas matemáticas. A los padres les costó un poco aceptar que la niña dejase Kumun. Desde entonces la niña fue más sociable, volvió a comer normal y sacó mejores notas, incluso en matemáticas.

Padres, apuntamos a nuestros hijos por lo que creemos es su bien. Pero todo tiene que tener una medida y debemos escuchar a nuestros hijos.

Los adolescentes deben de tener una vida equilibrada y deben de hacer deporte, pero eso no debe impedir el necesario tiempo que tienen que tener de ocio y descanso

Tienen que cultivar el cuerpo, la mente, el espíritu y el corazón. No voy a profundizar en esto en este libro, si te interesa el tema te recomiendo que leas y que lea tu hijo los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos de Sean Covey

El suicidio de Enrique

Padres, la depresión es una enfermedad grave y más frecuente en los adolescentes de lo que os pensáis (ver segunda parte), con consecuencias gravísimas como el suicidio, lo que os diga vuestro hijo no lo toméis a la ligera, 8 de cada 10 suicidios la persona lo había comunicado antes a su entorno pero no le habían dado importancia

Había pasado casi un mes desde la conversación con Luis sobre el viejo de Discord. Luis estaba preocupado porque su amigo apenas hablaba, cuando le preguntaban que qué le pasaba se enfadaba y decía que nada, así que los amigos dejaron de preguntarle.

Luis tenía una gran presión porque sabía la causa del estado de ánimo de Enrique (por si no recordáis el viejo que conoció a través de Discord), sin embargo, no podía hacer nada. ¿Qué iba hacer hablar él con sus padres o un profesor?, perdería un amigo.

Enrique por su lado comenzó a sentirse triste por lo que le había pasado. Dejó de disfrutar de las cosas que le gustaban, no le apetecía estar con gente y sólo quería ver series de Netflix o estar jugando a los videojuegos.

Lógicamente sus padres le notaban raro, pero él hacía todo lo posible por aparentar que estaba bien. Lo único que sí que tenían claro es que su hijo había aumentado las horas de videojuegos, de Netflix y que salía menos a menudo con amigos.

Como Enrique era un chico responsable, decidieron darle su espacio porque achacaban su actitud a una cosa normal de la adolescencia y pensaban se había enfadado con un amigo o con una novieta.

Sin embargo, Enrique mostraba a todos, Luis, sus padres, los amigos, una cara lo más positiva que era capaz, pero eso le agotaba, pues de verdad se sentía fatal.

Tras la conversación con Luis, perdió el interés por todo lo que le gustaba e incluso empezó a plantearse el sentido de la vida. Se hacía preguntas del estilo, ¿si no disfruto de la vida por qué voy a vivirla?, ¿tengo que aguantar sentirme así de mayor?, ¿por qué otros son tan felices y yo no?, he tenido una mala experiencia con un viejo, que no me hizo daño, sin embargo ¿por qué me siento tan mal por eso?, ¿por qué me siento culpable?. Y así un largo etcétera.

Pero según pasaron las semanas esos pensamientos que al principio le venían de vez en cuando, le empezaron a venir continuamente. Cuando alguien le notaba estaba serio o triste procuraba poner buena cara, que le agotaba hacerlo, y les decía que no le pasaba nada. Si alguien insistía mucho se enfadaba y se iba y como es adolescente la gente se lo permitía.

A él le suponía un estrés estar con gente, porque se tenía que forzar a poner buena cara, disimular sus sentimientos, y tenía claro que nadie le iba a comprender, porque las pocas veces que había tratado de decir qué le pasaba la gente le decía, haz deporte, sal con amigos, lee un libro, etc, verás que te sentirás mejor. Otros decían, pero si tienes una vida perfecta, tienes unos buenos padres, sacas buenas notas, etc. Pero esos consejos y comentarios para Enrique eran una puta mierda, en vez de ayudar le destruían, pues encima de lo que sentía mal se sentía culpable.

Padres, tratar a sí a un deprimido es de lo peor que se puede hacer, porque a la depresión le añadís sentimiento de culpabilidad e incompreensión. Sólo conseguiréis que se cierre el adolescente y deje de contar las cosas. Ver segunda parte sección de suicidio y depresión

Le obligaban a tener pensamientos del tipo ¿por qué no me gusta el deporte, salir con amigos?, ¿teniendo todo perfecto por qué estoy triste?, ¿por qué estoy triste si todos los demás parecen felices?, con todo lo que me dan mis padres ¿cómo puedo sentirme así?, ¿qué futuro me espera? Y un largo etcétera.

En definitiva, todo lo que le decía la gente para animarle, fuera quien fuera, amigos o padres, en vez de ayudarle le hundían más en la miseria porque se sentía culpable y se sentía incomprendido. Es por eso, procuró inventar excusas para no estar con gente, a los padres les decía que iba con amigos cuando se iba al parque sólo, y a los amigos les decía que tenía planes con los padres.

No podía pensar en nada más, qué mierda de vida tenía, aunque aparentemente era maravillosa, pero nadie estaba en su piel para sentir su tristeza, su dolor y nadie le comprendía.

Un día le vino una idea, por qué no acabar con tanto sufrimiento y dejar de vivir, es decir suicidarse. Al principio la idea le alarmó sin embargo se dio cuenta que cuando pensaba en ella se sentía bien, pues el suicidio suponía paz, suponía el fin a su sufrimiento y no tendría que preocuparse por un futuro de mierda. Ufff, cuando venían esos sentimientos se aliviaba.

Durante el día no pensaba en suicidarse, sin embargo, empezó a pensar en ello todas las noches para poder conciliar el sueño, pues ese pensamiento le tranquilizaba y suponía paz y fin a su calvario.

Empezó a bucear en internet, y las primeras páginas que se encontró fueron webs para ayudar a gente que se quiere suicidar, pero como tenía interés pasó las páginas de Google hasta que encontró un par de foros donde se hablaba de eso.

Al principio solo leía, pero luego empezó a intervenir en las conversaciones, y por fin encontró gente que le comprendía, ellos también se sentían mal y no sabían cómo escapar de sus situaciones. Había gente que había pasado por situaciones terribles, gente maltratada, gente violada, él pensaba que lo suyo era menor sin embargo se sentía identificado con los contenidos que publicaban las personas. ¡Por fin había encontrado gente que le comprendiese!

Esos foros no eran solo de adolescentes, sino también de gente mayor. Al principio se sorprendió y le dio un poco de cosa por lo que le pasó con Discord y el viejo, pero tenía un usuario donde nadie sabía su edad, su nombre, dónde vivía ni nada. Tenía un medio de cómo sacar lo que llevaba encima y decir cómo se sentía con total libertad. La gente mayor tenía otros problemas, problemas financieros, divorcios, problemas en el trabajo, sin embargo, sus ideas y sentimientos respecto al suicidio eran exactamente igual que las suyas.

A él le daban dos cosas miedo del suicidio, el primero el dolor que pudiera sufrir al ejecutar y por otro que no fuera eficaz. Se hablaban de medicamentos, de drogas, de cortarse en distintas partes del cuerpo, de colgarse, de ahogarse, de tirarse desde una altura, etc.

Todos tenían sus pros y sus contras. Él no sabía cómo hacerlo, hasta que encontró un método fácil y con el que se sentía cómodo.

Adolescente, si llevas mucho tiempo triste o esta tristeza es muy profunda, si tienes sensación que la vida no merece la pena o que incluso te vienen ideas de suicidio, es normal, estás deprimido. Esto es una enfermedad como otra cualquiera, cuéntaselo a un adulto para que te la trate un especialista y te garantizo que con el correcto tratamiento tus pensamientos negativos se irán.

Ahora le faltaba decidir cuándo. Al principio siempre encontraba una excusa para agarrarse a la vida y lo posponía, pero cuando pasaron las semanas las excusas se le fueron.

Entonces, ¿qué iba a hacer? Se atrevía y acababa con su miseria o sin embargo seguía eternamente sufriendo. No, tenía que ser valiente, debía de acabar con su vida, nada tenía sentido, nada le producía placer, sólo sentía dolor, el futuro lo veía negro, ¿qué otra cosa podía hacer?

Padres, no subestiméis lo que pasa por la cabeza de vuestros hijos. Vosotros sólo veis una pequeñísima parte, sólo veis la punta del iceberg y a lo que veis tendéis a quitarle importancia, pero la tiene y mucho

Lo único que podía pensar en el día es cómo suicidarse y cuando. Finalmente, su cabeza puso algo de raciocinio y decidió poner una fecha no muy cercana para dar tiempo a ver si las cosas cambiaban. Decidió hacerlo el 14 de Diciembre (un poquito más de un mes) porque los

sábados salían siempre sus padres y dando tanto tiempo antes de hacerlo, se aseguraba de que la decisión fuera racional y que no era una locura de adolescente.

Enrique durante ese mes sólo podía pensar que llegara el 14 de Diciembre y mientras, los demás empezaron a pensar que estaba mejor porque parecía más alegre y comunicativo. Eso se debía a que por fin, él había encontrado una solución a su calvario y eso le relajó mucho.

El decidió ese mes intentarse animar por todos los medios y por más que l buscaba en Youtube o Google de cómo animarse probaba distintas cosas, pero nada terminaba con su tristeza, incapacidad de disfrutar nada y ganas de acabar con todo.

Por fin llegó el 14 de Diciembre, el Sábado que había planeado hacerlo. Ese día tenía sentimientos contrapuestos, de miedo, de alivio, de alegría y muchos otros. De cara a sus padres le vieron más animados que otros días y se sintieron bien.

Llegó la hora de que los padres se fueran, él no quería hacerlo inmediatamente por si volvían a por algo que se habían dejado. Sabía que si pasaban 10 minutos nunca regresaban.

Tras irse sus padres, para coger valentía cogió la botella de whiskey de su padre y se puso un par de chupitos, con eso ya se sentía preparado.

Empezó con el proceso del suicidio que había elegido y en pocos minutos se le quitó el miedo, se le quitó la angustia y por fin sintió paz.

Nota: no vamos a contar qué método decidió usar para no alentar a nadie

Justo en ese momento, entraba la madre de nuevo en casa de Enrique porque habían tenido que volverse a pesar de que llegarían 1h tarde a la cena, a recoger el regalo de cumpleaños de la cena a la que iban.

La madre llamó a su hijo y no contestó, y empezó a buscarle por la casa, hasta que le encontró en una habitación que no viene a cuento y en una situación que no quiero contar.

La madre inmediatamente empezó a gritar al padre: “nuestro hijo se muere”.

El padre que curiosamente en esta historia era médico, le empezó a dar un masaje cardiaco junto a otras cosas que hizo. La madre mientras llamó al 112 para que se llevasen a su hijo al hospital. Como ya os habéis imaginado Enrique sobrevivió.

El hospital

Enrique se despertó aturdido, casi no recordaba lo que le había pasado. Se sentía confuso, no sabía qué había pasado. Pasados unos minutos se dio cuenta que estaba en el hospital, y se preguntó que qué hacía allí. Recordó su momento de paz y tranquilidad (el suicidio) y tomó consciencia que no había funcionado, no sabía por qué porque era un método eficaz e indoloro. Sin embargo, no sentía la tristeza que tenía antes, pero tampoco la alegría, simplemente se sentía medio dormido.

Entonces llegó el médico y le dijo:

Médico: ¿Qué tal te encuentras?

Enrique: no lo sé, estoy adormilado

Médico: eso es normal por la medicación que te hemos puesto, pero poco a poco te irás espabilando. ¿Quieres que llamemos a tus padres?

Enrique: no, no sé cómo decirles lo que he hecho

Médico: no te preocupes, ellos lo saben y un psicólogo del hospital los ha preparado para que entiendan tu situación y no te preocupes que no te van a regañar, te quieren mucho y están preocupados por ti.

Enrique: da igual, no quiero verlos.

El médico dejó unas horas a que Enrique digiriese su situación, se recuperase de los sedantes y el resto de medicación hiciera efecto. Finalmente, el médico convenció a Enrique para que entrasen sus padres.

Madre: ¿cómo estás?

Enrique: cansado y aturdido

Madre: sabes que te queremos y te apoyaremos en todo lo que hagas. Nos has dado un susto de muerte

Enrique: ya mamá, pero no podía más con mi vida, es una puta mierda

Padre: Enrique, no te preocupes ya lo hablaremos en casa cuando estés mejor, ahora lo que importa es que te recuperes.

Los padres, siguiendo los consejos del psicólogo no abordaron los motivos del suicidio y hablaron poco de él y se centraron en hablar de otras cosas. Enrique estuvo unos días hospitalizado hasta que finalmente le dieron el alta.

Regreso a casa

Cuando llegaron a casa y vieron a Enrique un poco mejor gracias a la medicación le preguntaron que qué le había pasado.

Al principio Enrique contó cómo se sentía, que la vida no tenía sentido, que sufría mucho, etc. Los padres se sintieron culpables por no haberse dado cuenta de la gravedad de la situación, pero Enrique estaba muy cerrado. También se forzaron a ser especialmente receptivos porque el psicólogo les dijo que tras un intento de suicidio en los diez días siguientes viene otro porque las cosas aún no están integradas y la medicación aún no ha hecho suficiente efecto.

Ese día Enrique no contó nada más, pero pasados los días y viendo que sus padres en vez de regañarle por el intento de suicidio le daban amor y comprensión, un día se animó a contarles lo del viejo de Discord.

Madre: ¿pero cómo no has dicho antes nada?, podríamos haber hecho algo y haber ido a la policía para que no le pase a más niños.

Enrique: Lo sé, Luis me recomendó que hablase con vosotros, pero es una situación tan vergonzosa, tan humillante, me sentía tan culpable que no podía hacerlo. Además, tenía miedo a que me castigaseis por no haber seguido vuestras recomendaciones sobre las redes sociales y Discord. Y para colmo el viejo amenazó con matarme a mí y a vosotros si lo hacía, no quería que os pasara nada.

Madre: no pasa nada por lo que hagas (excesivamente comprensiva por las conversaciones de las semanas con el psicólogo), nosotros te queremos y estamos aquí siempre para ayudarte. Cuando te hemos regañado o castigado es porque creemos que es lo mejor para ti, pero cuando hay problemas tienes que acudir siempre a nosotros.

Enrique: ya mamá eso dices ahora, pero siempre me regañas por todo, cuando te cuento algo siempre me sacas peros y me das consejos opuestos a los que yo pienso. Los amigos sí que me entienden, por eso se lo conté a Luis.

Madre: estamos siempre para lo que necesites y te ayudaremos en cualquier cosa apoyándote en todo, por eso somos tus padres.

Enrique, que se estaba empezando a enfadar dijo: bueno eso dices tú ahora, pero me remito a los hechos.

Y soltó 3-4 casos donde los padres en vez de apoyarle le regañaron, le dijeron que hiciera lo contrario que quería hacer o simplemente no le escucharon. ¿Cómo les iba a contar sus problemas? ¿Cómo les iba a contar un problema gordo? , teniendo en cuenta la relación de comunicación que tenían.

Padres, Si no tenemos un clima de confianza en casa y tenemos buena comunicación con los hijos, ¿Cómo pretendemos nos cuenten los problemas?. Ir a segunda parte del libro.

La conversación siguió y como resultado acordaron:

- Ir al psicólogo para integrar la experiencia del viejo
- Ir al psiquiatra para que le hiciera seguimiento de los ansiolíticos y antidepresivos, que le habían recetado en el hospital, hasta que dejase de necesitarlos y viera la vida con es, con alegría e ilusión
- Denunciar al viejo para que no les pasase a más niños

Como consecuencia de esta experiencia y el cambio de actitud de los padres respecto a Enrique su relación cambió y Enrique empezó a comentar sus problemas con ellos. Cuando pedía consejo se lo daban pero cuando no lo pedía, no opinaban para no influir el desarrollo de su hijo. La relación mejoró y todos maduraron con el incidente.

El viejo lógicamente acabó en la cárcel pues al detenerle y ver su ordenador la policía descubrió otros tantos niños que había pasado por lo mismo, pero no lo habían denunciado por culpa de las amenazas del viejo.

Con los meses y con ayuda del psicólogo Enrique consiguió aceptar que no recibió daño físico, que tuvo una experiencia desagradable y que no tenía por qué repetirse ni condicionar su futuro.

Con el psiquiatra estuvo mucho más tiempo pues se descubrió que tenía una propensión genética a tener depresiones, pero eso tenía fácil solución y le mandaron Litio.

Con los amigos

Tras unas sesiones con el psicólogo, éste le comentó que debía hablar con los amigos el tema del suicidio, pues de esa forma lo normalizaría, lo integraría mejor y estaría más apoyado.

Al principio todos fliparon y le dijeron cosas como ¿con la vida tan buena que llevas por qué te sentías mal?, ¿la vida es preciosa?, etc.

Enrique no quería contarles aún lo de viejo, porque no estaba preparado aún para ello y además el psiquiatra le explicó que su depresión era biológica, es decir que era física, no

psicológica, el evento del viejo fue simplemente el detonante de la depresión como podría haber sido cualquier mala experiencia o cualquier situación estresante.

Enrique: Me pasó algo que no tiene importancia ahora, y parece que he heredado de mis padres una propensión a tener enfermedades mentales. Esa situación que viví detonó que la química de mi cerebro se desajustara y empezara a ver todo negro y entré en depresión.

Javier: ¿pero las depresiones no son porque eres un blando y no aguantas lo que te ha ocurrido?

Enrique: sí, hay depresiones porque no gestionamos bien las situaciones que vivimos, pero hay otras que ocurren porque tienes una predisposición genética.

Luis: ¿entonces vas a tener depresiones toda tu vida?

Enrique: no, para eso me mandan un medicamento que me tengo que tomar todos los días que hace que no me vuelva a ocurrir.

Siguieron hablando un buen rato sobre el suicidio, sobre cómo se había sentido Enrique, cómo le sentaban mal los comentarios positivos de la gente, etc.

Un par de meses después se animó a contar lo del viejo a los chicos y un mes más tarde a contárselo a las chicas.

Todos fliparon en colores y lamentaron que Enrique hubiera pasado por esa mala experiencia. En cierta medida todos se identificaron con Enrique, ya que todos hablaban con desconocidos y habían quedado con alguno de ellos. Pensaban que estas cosas no pasaban, pero verlo tan de cerca les impactó mucho.

Desde entonces, todos tienen mucho más cuidado con la información que dan a desconocidos, si deciden quedar con alguien lo hacen en un sitio público...

Padres, el 5,5% de la población tiene depresión y el 2,5% es bipolar (tiene depresiones endógenas y continuas si no se trata)

Fiesta en casa de José

Este fin de semana los padres de José se iban al pueblo y era la primera vez que dejaban a José en casa porque tenía planes. Le pidieron que les llamase cuando llegase a casa y que no hiciera ninguna fiesta que les destrozase la casa.

A José le dio igual la petición de los padres y organizó con sus amigos del colegio Trébol y con sus amigos de las Suertes una fiesta donde habría alcohol y porros.

Él tenía claro que mientras todo quedase limpio y ordenado no habría problema y de los porros no se preocupaba porque con ventilar un poco, como sus padres fumaban no se enterarían.

El Sábado invitó a todos a casa y les invitó también a dormir, sus padres no llegarían hasta el domingo por la tarde. Los chicos se quedaron todos salvo Luis que no le dejaron. A las chicas no las dejaron salvo a Paula que no quiso quedarse sólo con tanto chico.

La fiesta comenzó con refrescos y picoteo hasta que alguien dijo de empezar a beber alcohol. En esto que Pedro se estaba fumando el primer canuto.

La fiesta estuvo muy bien, todos disfrutaron mucho y nadie se pasó en exceso.

Las chicas antes de irse recogieron lo gordo de la fiesta y los chicos quedaron al día siguiente en fregar, pasar la aspiradora y recoger lo que quedara.

Para los chicos la fiesta continuó un rato más con bebidas y porros, cuando ya empezaba a estar cansados, uno propuso ver una peli de miedo. Pusieron una que no era muy buena y de la que no se enteraron mucho porque estaban continuamente hablando y riendo. Se acostaron casi a las 6 de la mañana.

A la mañana siguiente estaban todos de resaca y no se podían mover. José a las 13:00 les obligó a todos a levantarse y los organizó para que recogieran y limpiasen la casa. José no dejó irse a ninguno hasta que la casa estuviera perfecta, y como era muy observador se fijaba en el más mínimo detalle de suciedad o cosas fuera de lugar para que sus padres no se enterasen.

Los amigos bajaron las basuras y se fueron a comer a sus casas. José por si acaso los porros se podían oler a pesar del olor a tabaco de su casa, dejó todo el domingo la casa ventilando.

Cuando llegaron los padres de José no notaron nada extraño y felicitaron a su hijo por haberse comportado tan bien. Él les respondió con una sonrisa mientras pensaba, “si supieseis la que liamos aquí el Sábado”.

Padres los adolescentes nos engañan, cuando no estamos en casa no sabemos qué pasa. ¿Qué es mejor que nos lo cuenten como hizo Elena con su fiesta o que lo oculten como lo hizo José?

Fotos desnuda de Julia

Diego y Julia llevaban unos meses saliendo (recuerdo que eran del mismo colegio y que iban en el mismo grupo de amigos), aunque discutían mucho a Julia le gusta mogollón Diego. Sabía que no era el chico perfecto, pero todos sabemos que ese no existe. Como vimos unos episodios antes, se intercambiaban todo tipo de fotos desnudos y en distintas posiciones; y a los dos les gustaba.

La relación fue durando unos pocos meses a pesar de las discusiones y un día Julia habló con Elena, su mejor amiga.

Julia: Tía no sé qué me pasa con Diego, me gusta mucho y es buen tío, sin embargo, estamos todo el día discutiendo.

Elena: no será para tanto

Julia: sí lo es, a veces no puedo con él

Elena: ¿y por qué no lo dejas?

Julia: Porque me gusta mucho y encima es buen tío y sabes que es difícil encontrar buenos tíos

Elena: ¿Eres feliz?

Julia: si soy sincera conmigo misma, no, pero no sé por qué, eso sí tengo claro que es un chico guay

Elena: Si no eres feliz, entonces tienes que dejarlo, aunque te guste el tío no tiene sentido mantener una relación porque sea buen tío y porque te guste

Julia: Sí, he pensado en ello muchas veces, pero no voy a encontrar a alguien igual

Elena: qué va si chicos hay a patadas

Julia: sí pero no como él

Siguieron hablando del tema durante un rato largo hasta que al final Elena se convenció de que la mejor opción era dejarlo con Diego.

Al día siguiente quedaron Julia y Diego y la conversación comenzó:

Julia: ¿tenemos que hablar?

Diego: cuando una chica dice eso es que hay algún problema, ¿qué te pasa?

Julia: que quiero cortar.

Diego: pero si nos queremos, te trato super bien y sabes que soy buen tío

Julia: sí, pero las continuas discusiones que tenemos no me hacen feliz.

Diego: si todas las parejas discuten es normal, mis padres discuten todo el día y llevan una eternidad juntos.

Julia: me da igual cómo se lleven tus padres, creo que es hora de que piense por mi felicidad.

Diego: Pero dame una oportunidad, te juro que haré por no discutir contigo.

Julia: lo siento, es una decisión que he tomado Diego y la voy a mantener.

Siguieron 15 minutos hablando en los que Diego intentó convencer a Julia que no le dejase, pero Julia era como una roca.

Julia les contó a sus amigas lo que había pasado y todo lo que dijo Diego. Todas la apoyaron con su decisión.

Diego con sus amigos comenzó la conversación:

Diego: ¿Os podéis creer que la puta de Julia me ha dejado, después de todo lo que he dado por ella?

Pedro: ¡será cabrona!. Si es que todas las chicas son unas ingratas, no valoran lo que hacemos por ellas.

Luis: ¿y como estás?

Diego: Pues muy jodido porque es con la chica que he perdido la virginidad (aunque no era cierto) y es mi primer amor

Javier: ¿que has perdido la virginidad con ella? ¡No nos lo has contado!

Diego: Sí, es más, tengo mogollón de fotos de ella desnuda que empezó a mandarme para que recordara el sexo que teníamos juntos y me hiciese pajas para recordar el momento. Mirad, mirad...

Todos fliparon en colores, había fotos de ella desnuda en todo tipo de posiciones. Claramente Julia era una guarrilla.

Pedro pidió que las mandase al grupo de Whatsapp.

Diego dudó un poco porque no quería violar la intimidad de Julia, una cosa es enseñarlas y otra es enviárselas. Todos comenzaron a pedírselas, y el despecho de Diego por la ruptura y viendo que eso parecía irreconducible decidió enviarlas, pero les hizo jurar que no se las enseñarían a nadie.

A la semana siguiente en una de las conversaciones que tenían Lucía y Alejandro (acordaros que eran muy amigos), empezaron a hablar de Julia.

Alejandro: Tu amiga Julia es una cabrona, ha dejado tirado a José sin motivo alguno.

Lucía: Sí tenía motivos, ella no era feliz porque discutían mucho

Alejandro: eso no es motivo, lo importante es que se querían

Lucía: ya, pero Julia no podía más con la situación y ha sido muy valiente

Alejandro: pero es un poco puta, primero se acuesta con él y luego le manda fotos para que se paje

Lucía: Queeeeeeeeeeeeeeeeeeeee? ¡No puede ser!, ella es virgen de hecho hablamos de eso ayer y ella admitió que ha estado a punto de hacerlo con Diego varias veces pero que nunca dieron el paso.

Alejandro: pues no es lo que dice Diego, y además las fotos de Julia desnuda prueban la versión de Diego

Lucía: No te creo, me estás mintiendo. Julia no mandaría fotos desnuda ni loca

Alejandro: Lo que oyes y mira si quieres te enseño las pruebas.

Alejandro enseñó las fotos de Julia desnuda y en posiciones sugerentes y Lucía no podía creérselo, ni que su amiga hubiera perdido la virginidad sin contarle, ni que se prestase a que un chico se pajease con sus fotos.

Lucía: No me lo puedo creer, si no me enseñas las fotos no me lo creo.

Alejandro: pues los hechos son los hechos.

Siguieron hablando un rato del tema y se despidieron.

Al día siguiente Lucía cogió por banda a Julia y le dijo:

Lucía: ¿cómo es que pierdes la virginidad y no nos lo cuenta? ¿Y cómo eres tan tonta de mandarle fotos a Diego desnuda para que recuerde el momento?

Julia: Pero si soy todavía virgen, no he hecho nada con Diego mas que tocarnos un poco, ya os lo conté hace un par de días. ¿Y cómo sabes lo de las fotos?, dijo en tono de preocupación

Lucía: Porque Alejandro me las ha enseñado ayer, no me lo hubiera creído si no las hubiera visto

Julia: Pero será cabrón, me las pidió porque quería acordarse de mí de forma completa.

Lucía: sí y para hacerse unas pajas.

Julia: ¡Queeeeeee!. Esa no era la intención de las fotos. Me dijo que eran porque así me recordaba completa y recordaba los momentos que pasábamos juntos desnudos. Además, me sentía segura de mandárselas porque le conozco desde hace años y somos del mismo grupo de amigos, no pensaba que fuera a hacer una cosa así.

Lucía: ¡Pero que va a hacer un chico con las fotos de una chica desnuda!. Eres una inocente

Julia: Inocente no, soy una gilipollas.

Lucía: pero la historia no acaba aquí, las ha compartido con todos sus amigos, y todos piensan que eres una puta.

Julia quedó devastada por la conversación, no se podía creer lo cabrón que había sido Diego con lo bueno que era, ni lo tonta que había sido ella por mandar las fotos.

Esa noche Julia compartió con sus padres lo que había pasado a pesar de su vergüenza. Como se llevaba bien con los padres y ellos eran muy comprensivos la consolaron y le dijeron que no se preocupase que el tiempo borra todo, pero que no podían hacer nada más que hablar con los padres del niño o con el colegio. Julia dijo que lo dejaran estar que prefería olvidar el tema y que se olvidase lo antes posible, los padres accedieron a su petición.

Adolescentes nunca mandéis a nadie una foto que no publicaríais en vuestro muro de Instagram. No lo compartáis, ni con vuestro mejor ami@, la vida da muchas vueltas y no se sabe qué puede ocurrir con ellas.

Y para los que comparten en Insta fotos en posiciones comprometedoras o con poca ropa para tener más likes, tened en cuenta que ahora lo hacéis por un motivo, pero de mayores esas fotos quedan en la red y os pueden jugar malas pasadas, es lo que se llama la huella

100gr de Marihuana y Javier

Un sábado Pedro y Javier, que eran mejores amigos, habían quedado en el parque para darse una vuelta y hablar de sus cosas. Cuando ya se iban a ir, Pedro le dijo a Javier:

Pedro: Javi, te tengo que pedir un mega favor.

Javier: Lo que quieras, para eso somos mejores amigos.

Pedro: he pillado hoy 100gr de María para mí y los colegas del barrio, pero no los puedo meter en casa porque mis padres están con la mosca detrás de la oreja y cada dos por tres revisan mi cuarto.

Javier: pero tú sabes que yo paso de eso, de vez en cuando fumo un pelín, pero no quiero tener eso en casa. ¿Qué pasa si me pillan mis padres con eso?, tendría un movidón tremendo.

Pedro: sabes que no te van a pillar, tus padres nunca te revisan el cuarto, lo escondes detrás de unos libros y estarás seguro

Javier: no se tío, no me mola nada.

Estuvieron hablando un rato y finalmente, Pedro convenció a Javier para que se llevase los 100gr de Marihuana. Javier se los metió en la mochila que llevaba y se metió en el metro.

Cuando salió del metro cruzó como hacía siempre el parque de al lado de su casa. Iba nervioso, porque no se sentía cómodo con lo que llevaba.

De repente dos hombres le bloquearon el paso y se identificaron como policías enseñando sus placas. No se lo podía creer, nunca le había parado la policía y qué mala suerte justo le ocurriese eso llevando María.

Policía: Por favor denos su DNI

Javier: pero si no he hecho nada malo

Policía: es un control rutinario, no se preocupe

Javier les dejó su DNI y empezó a tranquilizarse un poco, parecía que sólo querían identificarle. Los policías notaron que Javier estaba muy nervioso, por lo que sospecharon que algo tenía que esconder.

Policía: ¿qué lleva en la mochila?

A Javier se le pusieron los huevos de corbata.

Javier: nada, un libro para leer en el metro, una botella de agua y un jersey.

Policía: por favor déjenoslo comprobar

Javier: pero si no he hecho nada, no tienen derecho a registrar mis cosas

Policía: sí tenemos derecho en virtud del artículo 33 de la ley.

A Javier no le quedó más remedio que entregarles la bolsa, estaba perdido. Se le llenaron los ojos de lágrimas y no sabía qué hacer, en qué lío le había metido Pedro.

Los policías registraron la mochila y encontraron la María.

Policía: usted es muy joven para fumar y además esto es mucha cantidad, podría enfrentarse a cargos de tráfico de drogas.

En ese momento rompió a llorar y dijo:

Javier: les juro que la Marihuana no es mía es de mi amigo Pedro, me la dio para que se la guardara en casa porque sus padres le revisan el cuarto

Policía: eso dicen todos.

Javier: de verdad, créanme.

Policía: da igual que le crea o no, pero el hecho es que era usted quien la llevaba encima, el que ha cometido el delito es usted.

Javier: ¡pero no puede ser!, por favor no me hagan nada.

Policía: lamento decirle que tendrá que venir a comisaría, tenemos que pesar el paquete para ver si entra dentro de autoconsumo o es tráfico de drogas. Llame a sus padres y que acudan a comisaría a recogerle.

Javier no se lo podía creer, estaba todavía más acojonado, ya no por sus padres, sino porque le acusasen de camello.

Javier entre sollozos llamó a su madre que es más comprensiva que el padre y le contó todo lo que había pasado. La madre quedó en sock, no se lo podía creer de su hijo, pero tuvo la suficiente madurez de dejar de lado sus sentimientos y tratar de tranquilizar al niño.

La policía llevó a Javier a comisaría y le pusieron en una de esas salas de interrogatorios de las pelis. Al poco llegaron los padres que se encontraron al niño totalmente descompuesto y llorando. Los padres no le regañaron ni nada, su prioridad era consolar al niño.

Padre: no te preocupes esto se va a quedar en un susto, llevar droga no es delito.

Javier: ya, y si llevaba más droga de la que es para autoconsumo, no sé cuánto llevaba ni tampoco cuál es el límite legal. Y si me fichan por camello y tengo que ir al reformatorio.

Madre: no te preocupes seguro que llevabas menos, esperaremos a que nos digan algo y ya lo afrontaremos como venga. Ahora trata de tranquilizarte.

Javier: no sabéis cuánto llevaba, es más ni si quiera yo sé cuánto tenía, me lo dio Pedro para guardar y no se me ocurrió podría estar cometiendo un delito.

La conversación continuó unos 10 minutos cuando entró el policía

Policía: chaval ha tenido usted suerte, pesaba 100gr justos

Padre: y eso qué significa.

Policía: Es el límite legal de llevar Marihuana para autoconsumo

Padre: ¿entonces nos podemos ir?

Policía: sí, pero que sepa que si hubiera pesado un solo gramo más tendríamos que procesarle por tráfico de drogas

Padre: ¿por solo un gramo?

Policía: Así es la ley.

Cuando salieron cogieron el coche y todos iban en silencio, no sabían cómo abordar el tema. Al llegar a casa le dijeron a Javier que hablarían mejor al día siguiente cuando todos estuvieran más calmados y hubieran tenido tiempo para pensar sobre lo ocurrido. Javier esa noche no pegó ojo, qué cabrón Pedro, en qué lío le había metido y estaba acojonado por la conversación que iba a tener con sus padres.

A la mañana siguiente Javier vio a Pedro en la entrada del cole, como todas las mañanas quedaban para entrar juntos. Javier tenía la cara desencajada.

Pedro: ¿qué te pasa?, tienes un careto de flipar

Javier: te voy a matar en menudo lío me has metido. Pero aquí no quiero hablarlo delante de todos, vamos al parque, aunque lleguemos un poquito tarde.

Los dos se fueron al parque sin hablarse.

Pedro: ¿no jodas que tus padres te han pillado la María?

Javier: ¡eres un cabrón, en menudo lío me has metido!. Es peor aún peor que me lo pillasen mis padres, me la pilló la policía y me llevaron arrestado a comisaría

Pedro: si eso nunca pasa, a chicos como nosotros nunca nos paran.

Javier: pues a mí si me pararon y casi me acusan de camello.

Pedro: eso no, yo pillo siempre 100gr para no tener nunca problemas por tráfico de drogas cuando les paso a mis colegas, ahí estabas seguro.

Javier: ¡así que tú si sabías lo de los 100gr!

Pedro: sí claro, cuando se trapichea como hago yo, hay que tener cuidado para que no te pillen demasiado encima. Pero andando por la calle nunca había oído a nadie de nuestra edad que le hayan parado.

Javier: si es que qué mala suerte tengo, no vuelvo a hacerte un favor

Pedro: tampoco te pongas así, al final sólo fue un susto.

Javier: sólo un susto, no veas cómo lo pasé, esta noche no he dormido nada y cuando llegue a casa me toca la regañina de mis padres y el correspondiente castigo que será de flipar.

Pedro: vaya tío lo siento, no sabía te podía meter en este lío, mucho ánimo.

Siguieron hablando casi una hora del tema y se perdieron la primera hora del cole. ¿Qué importancia tenía perderla comparado con lo que había pasado?

En el recreo Javier les contó a los amigos lo que había pasado y todos fliparon en colores.

Javier les pidió que no se lo contasen a nadie, ni siquiera a las chicas dado que le daba vergüenza y no quería ganarse mala fama en el cole. Todos le dijeron que no se preocupase.

Javier: ¿os podéis creer el cabrón de Pedro en el lío que me ha metido?

Todos asintieron menos Luis

Luis: sí Pedro ha sido un cabrón en que te ha pedido ese favor, pero en el lío te has metido tú por aceptarlo.

Javier: ¿Me estás diciendo que de alguna forma soy culpable de lo que me ha pasado?

Luis: Aunque suene insensible, de alguna forma sí. Mis padres siempre me dicen que somos responsables de las decisiones que tomemos y que cualquier consecuencia que estas traigan son responsabilidad nuestra.

Javier: joder, mirado así, a lo mejor sí soy algo responsable. La que me va a caer en casa...

Adolescentes sois responsables de las decisiones que toméis y que cualquier consecuencia que estas traigan son responsabilidad vuestra, aunque otros os inciten a ellos. Siempre podéis decir que NO

Las horas de clase se le hicieron una eternidad a Javier, sólo podía pensar en el broncazo que le iban a echar sus padres y el pedazo castigo que recibiría, y todo por ser un tonto y hacer caso a su amigo Pedro.

Al llegar a casa aún no habían llegado sus padres, y eso le puso todavía más nervioso pues su madre solía estar en casa y su padre solía llegar a las 7 de la tarde. Se hicieron las 8 y su mente no podía parar de pensar, estaba rabioso con Pedro, rabioso con él, asustado por la reacción de sus padres. Él sabía que se merecía un castigo, aunque no le apeteciese tenerlo.

A las 8:30 entraron los padres juntos y le dijeron que habían quedado en una cafetería para ver cómo abordar el tema de la forma más constructiva posible. Se fueron todos al salón y comenzó a hablar Javier.

Javier: papá, mamá, lo siento mucho, os juro que no volverá a pasar. Me he dado cuenta de que le hice un favor a Pedro que nunca debería haber aceptado hacer.

Papá: te creemos y efectivamente no lo deberías haberlo hecho, nunca te metas en temas ilegales aunque tus amigos lo hagan.

Madre: si es que a mí Pedro nunca me ha gustado, siempre te está metiendo en follones.

Padre: no desviemos el tema y hablamos de Pedro más adelante. Ahora Javier, si te pusieses en nuestro lugar qué harías.

Javier: regañarme y castigarme duramente para que no lo vuelva a hacer.

Adolescentes, tendemos a ponernos siempre en el peor de las situaciones y a preocuparnos por el futuro. Lo mejor es aceptar que el futuro vendrá de la forma que venga y afrontarlo en el momento y enfocar nuestra atención en el presente, en el Aquí y Ahora

Madre: eso pensábamos al principio que teníamos que hacer, pero hemos consultado con un psicólogo de familia y nos ha dicho que tratemos de ser constructivos y aprovechemos la oportunidad para forjar una buena relación contigo y conseguir lo que queremos que es que no vuelvas a hacer nada ilegal y otra cosa que te comentaremos más adelante.

Javier estaba flipando en colores, en vez de tener una regañina monumental estaba teniendo una conversación calmada como si hubiera sido un incidente sin importancia.

Javier: ¿entonces no me vais a castigar?

Padre: esta vez no, todos cometemos errores y tenemos que aprender de ellos. Pero no se pueden volver a cometer una segunda vez pues eso no es perdonable. Así que hemos decidido que esta vez te libras, pero si vuelves a cometer una ilegalidad estarás doblemente castigado, por la vez que la cometas y por esta que te perdonamos.

Javier: os juro que no va a volver a pasar y os agradezco mucho la comprensión. Me he tirado todo el día pensando en la bronca que me echaríais y el pedazo castigo me caería.

Madre: es lo que hubiéramos hecho si no llegamos a hablar con un psicólogo que nos ha orientado de cómo abordar el tema. Ahora, ¿aceptas que si vuelves a cometer una ilegalidad serás castigado duramente?.

Javier: sí, sí, claro.

Aunque Javier no se estaba dando cuenta que lo incumpliría en cuanto fuese a un botellón.

Madre: ahora viene el otro objetivo que queremos conseguir de esta conversación y es que dejes de quedar con Pedro

Javier: pero si es mi mejor amigo, cómo lo voy a dejar de ver. Me quedaré sin mi más mejor amigo.

Padre: esto es inflexible o tendremos que castigarte sin salir, porque ese chico es problemático y no te va a traer nada bueno a tu vida.

Javier: Pero además, si lo hiciera me quedaría sin amigos porque salimos todos en grupo.

Madre: sí hemos pensado en eso y no te vamos a impedir que quedes con todos tus amigos, lo que no te vamos es a dejar quedar a solas con él y te pedimos que enfríes tu relación con él lo más que puedas.

Javier: pero me voy a quedar sólo, sin Pedro no soy nadie. Él me da seguridad en el cole y hace que me ría un montón.

Padre: lo sabemos, pero lo que ha ocurrido es muy grave, si te hubieran pillado con un solo gramo más te podrían haber detenido por tráfico de drogas y haberte arruinado la vida.

Javier: pero no podéis decidir vosotros quienes son mis amigos y quiénes no, es un tema de química entre personas.

Padre: efectivamente no podemos, pero si podemos castigarte a no salir de casa y que no veas a nadie.

Javier: pero entonces sería un marginado

Madre: pues entonces ya sabes lo que tienes que hacer.

Siguieron un rato largo hablando de Pedro y los padres igual que fueron flexibles con el castigo y fueron comprensivos con lo que pasó, estaban determinados en que Javier dejara de ser amigo de Pedro.

Javier estaba confundido cuando se fue a su habitación, por un lado, ni le habían regañado, ni le habían castigado como él pensaba y por otro querían que dejase de ser amigo de Pedro, ¿cómo iba a dejar a su mejor amigo, con quien iría entonces?

Esa noche tampoco durmió apenas pensando en todo lo que había pasado en los dos últimos días. A la mañana siguiente decidió se lo contaría a Pedro a ver qué opinaba él en el recreo del patio. Cuando salieron al recreo se fueron a un rincón del patio para hablar con intimidad y Javier le contó toda la charla con sus padres.

Pedro: ¿pero de que van tus padres?, ellos no son quién para decir con quién vas y con quién no. Tú eres libre de hacer lo que quieras. Además, ¿soy tu mejor amigo, no?

Javier: sí claro, pero han sido muy tajantes, me han dicho que si no lo cumplo no me dejarán salir de casa y entonces seré el marginado del colegio.

Pedro: pero qué cabrones, se les ha ido la pinza. ¿No te lo estarás pensando ni por un momento?

Javier: no sé qué hacer, por un lado, no quiero perderte de amigo, eres mi mejor amigo y me lo paso de puta madre contigo, pero por otro mis padres iban muy en serio con el tema, nunca les había visto tan determinados.

Pedro: pues entonces míenteles y di que vas con otra persona o que vas con el grupo y podemos seguir quedando.

Javier: ¿y si me pillan?

Pedro: ¿pero cómo te van a pillar?, por los sitios que vamos no pasan nunca tus padres y en vez de ir yo a tu casa a jugar, te vienes a la mía.

Javier: y si me pillan una conversación por WhatsApp en las que quedamos. De vez en cuando mis padres me miran el móvil

Pedro: muy fácil si nos whatsapeamos borra toda la conversación así verán que no estás hablando conmigo.

Javier: no sé, quizás lleves razón, mis padres no tienen derecho a meterse en mi vida, yo soy quien decido con quién voy y con quién no voy.

Así dubitativo Javier decidió arriesgarse, porque era cierto que si borraba la conversación de whatsapp era muy complicado que le pillasen pues sus padres no le iban a encontrar por los sitios a los que iban normalmente

Los estudios y la presión de los padres

Eran principios de diciembre y todos los padres empezaron a meter más presión a sus hijos con los estudios porque venían los exámenes trimestrales.

En el puente de diciembre algunos padres cancelaron su idea de irse de puente para que los niños estudiaran, pero en cada casa se vivía de forma diferente.

Casa de Luis

En casa de Luis que era muy responsable no le decían nada, él tenía la madurez suficiente para ponerse a estudiar cuando necesitase, aun acostaba de dejar los videojuegos.

Casa de Lucía

En casa de Lucía era algo parecido, pero los padres, aun sabiendo que era autosuficiente la mandaban varias veces al día a estudiar. A Lucía eso la crispaba muchísimo, si sabían que era autosuficiente, ¿por qué tenían que estar mandándola a estudiar?. Ella sabía lo que tenía que hacer.

Padre: Lucía ya llevas mucho con el móvil, ponte a estudiar

Lucía: papá sabes que yo me organizo sola

Padre: sí, pero llevas mucho con el móvil

Lucía: déjame tranquila que se lo que hago

Padre: sólo quiero que saques buenas notas

Lucía: sois unos pesados dejarme en paz

Y Lucía cerró la puerta de su cuarto y siguió con el móvil. A los 15 minutos se puso a estudiar. El padre fue comprensivo con la reacción de su hija, era cierto que le iban bien los estudios y

tenía que dejar que ella fuera autónoma y se autogestionase, al final era su futuro el que estaba en juego.

Casa de Natalia

En casa de Natalia, que era muy organizada.

Padre: ¿cuándo te vas a poner a estudiar?

Natalia: ahora estoy cansada, voy a estar un rato con el móvil y me podré de 6 a 8 de la tarde, luego haré yoga

Padre: muy bien, ¿quieres que te avise a la 6?

Natalia: no hace falta, me he puesto una alarma en el móvil

Y el padre se fue tranquilo que su hija lo tenía todo organizado y controlado

Estos tres ejemplos deberían ser los que tendríamos que conseguir en nuestras casas, sin embargo, como hacemos las cosas mal, tenemos que meter presión a los niños para que dejen las redes sociales y los videojuegos y se pongan a estudiar. Si quieres profundizar más del tema antes de seguir vete a la segunda parte del libro

Pero lamentablemente en la mayoría de los hogares no se dan estas situaciones, y no es culpa de los adolescentes, pues todos tienen los mismos intereses y las mismas ganas de estar en las redes sociales o Youtube, es de los padres, porque durante la niñez y luego en la adolescencia no lo han sabido gestionar bien. No me atrevo a decir cómo hay que hacerlo, pero sí que me atrevo a decir que cada adolescente debe autocontrolarse y los padres debemos de estar para apoyarle y no para darle la matraca.

Si los adolescentes no son autónomos estudiando es que en la infancia no hemos hecho que lo sean, aún estamos a tiempo de cambiarlo

Adolescentes, es vuestra vida, deberíais de ser proactivos y coger una rutina de estudio para que la nota media os de para lo que queráis estudiar, bueno, si es que queréis seguir estudiando

Casa de José

Como hemos visto José era un chico enclenque con pecas que recibió bullying. Él por naturaleza era un chico que le encantaba dibujar, no tenía constancia en los estudios y sólo estudiaba durante las semanas de exámenes. Los padres estaban desesperados porque no sabían que hacer. Le obligaban a sentarse una hora al día sin móvil para que estudiase, la cual como cerraba la puerta del cuarto, José usaba para hacer dibujos que se le daba muy bien y era muy bueno en eso.

Se aburría estudiando y cuando la madre entraba para comprobar que estaba estudiando, él había desarrollado una técnica de esconder el dibujo y siempre dejaba un libro y un cuaderno abierto para que sus padres pensasen que estaba estudiando.

Un día la madre entró más rápidamente de lo habitual y le pescó guardando el dibujo.

Madre: ¿Qué es eso que escondes?

José: No es nada

Madre: Trae aquí. Y la madre cogió el dibujo. Al verlo se quedó sorprendida de la calidad del mismo, pero se enojó tanto porque el niño, que en vez de estudiar estaba pintando, que no supo apreciarlo. Ahora me explico por qué aunque estés una hora al día no sacas más que suficientes!

José: pero si yo estudio, ha sido solo hoy.

La madre no le creyó así que se puso a mirar por todo el cuarto de José hasta que encontró una carpeta llena de dibujos.

Madre: si nunca te veo pintando y has dibujado todo esto, no me mientas, en vez de estudiar dibujas.

José intentó que la madre creyera que sólo había sido una vez y se inventó todo tipo de excusas, pero finalmente no le quedó más remedio que decir la verdad.

José: mamá, es que estudiar me aburre, no lo aguanto. Se que decís que tengo que ir a la universidad y eso, pero yo no quiero estudiar más allá de la ESO.

Madre: te lo hemos dicho mil veces, si no vas a la universidad tendrás malos trabajos, mal pagados y te costará buscar empleo.

José: me lo decís siempre que tenemos este tipo de charlas, pero yo no quiero estudiar, no me gusta.

Madre: por mis narices lo vas a hacer, te voy a controlar más de cerca. A partir de ahora en la hora de estudio no puedes cerrarte la puerta para que te controle mejor.

José: te va a dar igual, porque no lo pienso hacer, tendré el libro encima de la mesa y no leeré nada, será la hora más aburrida de mi vida.

Madre: pero José, ¿no lo entiendes?. ¡Tienes que estudiar para labrarte un futuro!

José: Mamá yo quiero ser diseñador gráfico, soy muy creativo, muy bueno pintando y para eso no se necesita estudiar más que un cursito el cual me encantará. Ya se usar todos los programas que se usan en esos cursos, si quieres te lo enseño para que veas lo bueno que soy.

Madre: no me interesan tus dibujitos, me interesa que estudies y punto.

Y la conversación duró casi una hora donde ninguna de las partes se movió de su posición, así que todo quedaba como antes con la diferencia de que ya no podría dibujar porque su madre le estaría controlando con la puerta abierta.

Padres. No todos los niños quieren estudiar y pueden encontrar su camino sin ir a la universidad. Si tienen talentos como el que tiene José, lo mejor, aunque sea como extraescolar es que se los ayudéis a desarrollar porque es lo que les gusta, es lo que les hace felices, ¿y si consiguen un trabajo relacionado con su pasión o con su talento?, eso se llama Ikigai y lo veréis en la segunda parte

Adolescentes, si no queréis estudiar porque tenéis un talento y lo queréis desarrollad, sed proactivos y haced ver a los mayores vuestro talento y las salidas que tiene. Mirad en la segunda parte la sección de proactividad y la de talentos

Casa de Elena

En casa de Elena las cosas eran bien distintas. Elena por naturaleza era de dejar las cosas para el último momento, y sólo se ponía con algo cuando la presión de que no le daba tiempo era muy grande. Los padres trataban de que cogiera la rutina de estudiar todos los días.

Padre: Elena deja el móvil y ponte ahora a estudiar

Elena: pero papá si los exámenes son en 3 semanas, me queda mucho tiempo

Padre: sí, pero los debes ir preparando para que luego no te pegues las panzadas a estudiar que te pegas.

Elena: pero me funciona, al final apruebo todas

Padre: no es cuestión de que apruebes, sino de que saques buenas notas para que puedas elegir a qué universidad ir

Elena: si quiero ser maestra y para eso no piden mucha nota y la sobrepaso con creces. ¿Para qué voy a estar pringada todos los días?.

Padre: lo mismo cambias de opinión y no podrás elegir otra cosa

Elena: lo de maestra está decidido y si por algún motivo cambio de opinión, ya buscaré una carrera que me guste de las que estén disponibles con mis notas

Tras un rato de discusión el padre se cansó y dejó a Elena tranquila.

Padres, ¿debemos exigir notas muy por encima de la media que piden en la universidad a la que van nuestros hijos.

Casa de Julia

En casa de Julia ese mismo día ocurría la siguiente conversación.

Julia era una chica de Notables y Sobresalientes. Sus padres la presionaban todos los días para que estudiase porque estaban convencidos que podía sacar todo sobresalientes. Julia estaba estresada por la presión que le metían sus padres, pero tenía claro que quería ser médico y aunque las notas de momento le daban, quería también subirlas para entrar con holgura en medicina.

Padre: Julia, hoy solo has estudiado hora y media. Ponte media hora más.

Julia: papá estoy agotada. Aunque me ponga no me voy a enterar de nada.

Padre: Julia, sabes que para medicina piden una nota altísima, tienes que ir muy preparada, además si sacas todo sobres te dan una beca y eso ayudaría a la ajustada economía familiar.

Julia: Papá, te crees que no lo sé. Me lo recordáis todos los días y eso pone mucha presión en mí. No quiero defraudaros ni quiero que la universidad os cueste dinero, pero hago todo lo que puedo.

Padre: todo lo que puedes no es suficiente, siempre uno se puede esforzar un poco más

Julia: de verdad papá, soy la primera interesada, pero hoy no puedo más.

Padre: no se hable más, a estudiar media hora más.

La pobre Julia, agotada, volvió al libro de mates, pero no estaba concentrada y le sacó muy poco partido a esa media hora.

Padres, a veces sobre estresamos a nuestros hijos. El caso de Natalia es claro porque saca muy buenas notas y estudia sola porque tiene claro entrar en medicina. Pero a lo mejor nuestro hijo está limitado por sus capacidades o puede no querer estudiar. Hay que buscar un buen balance entre notas y tiempo libre

Casa de Jara

En casa de Jara las cosas eran algo más tensas.

Padre: ¡ponte a estudiar ya!

Jara: estoy cansada y no me apetece

Padre: siempre dices eso, es una excusa que ya no me trago. Deja el móvil y ponte a estudiar al menos una hora, te voy a controlar el tiempo

Jara: pero papá de verdad que no me apetece

Padre: me da igual, te vas a poner a estudiar y punto, a ver que te vea sentarte en la silla y sacar los libros.

A Jara no le quedó más remedio que obedecer, así que se sentó y sacó el libro de historia. Cuando el padre se fue volvió a ponerse con el móvil, pero esta vez sentada en la mesa de estudio en vez de en la cama por si entraba el padre.

Padres, ¿funciona mejor mandarles puntualmente a estudiar o coger una rutina de estudio?

Casa de Luis

En la casa de Luis (recordad que en verano se ponía él sólo a hacer los deberes al para tener luego todo el día libre), las cosas eran bien distintas.

Luis leyó en verano “los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos”, de Sean Covey y decidió aplicarlo a su día a día pues las cosas que decía tenían mucha lógica y le preparaban de muy jovencito a ser organizado y a saber lo que es importante en la vida.

Siguiendo las recomendaciones de ese libro sabía que tenía que tener las cosas planificadas y que debía de hacer las cosas en un momento de energía adecuado.

Como llegaba cansado a casa después de un día del cole, merendaba y se ponía a ver Tictoks. Al principio, cuando terminaba de verlos se sorprendía que había pasado una hora u hora y media, así que empezó a ponerse una alarma en el móvil para saber cuándo parar de verlos.

Estuvo probando cuánto tiempo necesitaba de Tictoc e Insta para descansar del cole y llegó a la conclusión de que necesitaba una hora. Intentó meter los videojuegos como opción de descanso, pero como le enviaban tanto, que no tenía la fuerza de voluntad para dejarlos a pesar de la alarma, así que nunca jugaba al llegar del cole.

Al principio, los padres le mandaban a estudiar nada más llegar del cole, pero Luis les enseñó el libro de los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos y cuál era su plan y cómo él probaría la combinación óptima para estudiar, jugar y descansar.

En un par de semanas ya lo tenía claro, llegaría del cole, descansaría una hora con Tictoc o Insta y se pondría con los deberes y a estudiar si procedía y luego el resto de la tarde a jugar con los videojuegos. Al principio le daba rabia cuando sonaba la alarma para ponerse a estudiar, pero cuando cogió el hábito no le costaba en absoluto.

Por su parte sus padres estaban encantados porque no tenían que controlar a Luis pues se controlaba él a sí mismo. Es más, al dejar de mandarle a estudiar todos los días y dejar de hablar de los estudios, la relación con él mejoró.

Padres, como veréis en la segunda parte del libro, hay que educar a los adolescentes no para ser controlados por vosotros, sino para que sean independientes, tengan cabeza y se autocontrolen ellos mismos

Adolescentes, tenéis que ser proactivos, tener una rutina y seguirla. Eso no sólo os ayudará con los estudios, sino que hará que vuestros padres os den menos el coñazo.

Casa de Marcos

En casa de Marcos le tenían frito, le obligaban a sentarse a estudiar una hora todos los días y durante ese tiempo le quitaban el móvil para que no se distrajese.

Madre: Marcos, es hora de ponerse a estudiar, dame el móvil

Marcos: pero mamá soy el único de mis amigos que le obligan a estudiar una hora al día. ¿Al final saco buenas notas, por qué no me dejáis tranquilo?

Madre: tú lo estás reconociendo, sacas buenas notas porque estudias todos los días una hora. Me da igual lo que hagan los padres de tus amigos, tú eres nuestro hijo y te educamos como pensamos que es mejor

Marcos: me tenéis frito con los estudios, con lo de recoger, con ayudar en casa, esto es injusto

Madre: no es injusto es lo que hay, así que anda a estudiar.

Y Marcos a regañadientes se puso a estudiar la hora que le tocaba.

Casa de Pedro

En casa de Pedro también las cosas eran distintas, pues sus padres pasaban de él. Los padres tenían trabajos muy demandantes y cuando llegaban a casa estaban tan cansados que no

podían discutir con el trasto de Pedro. Con los años eso quedó en dejadez. Aunque tenía notas muy mediocres, los padres le decían que era su problema, que era un vago y que hiciera lo que quisiese, que era su vida. Física y psicológicamente no podían discutir con su hijo, así que le dejaban que hiciera lo que quisiera.

Pedro era un chico listo, sin embargo, sus circunstancias familiares le llevaron a que usase sólo su potencial para estudiar sólo la semana de exámenes y copiaba todos los deberes antes de entrar en clase, así que no se esforzaba nada. Al final aprobaba casi todas con suficiente y las que cateaba las recuperaba sin problemas porque entonces se ponía a estudiarlas una semana antes.

Pedro tenía pocas expectativas en parte derivado de la dejadez de sus padres y de verles supercansados cuando llegaban a casa, él no quería esa vida. Así que decidió que iba a pasar la formación educativa obligatoria y luego estudiaría algún módulo de EFP o se pondría a trabajar en cualquier cosa. ¿Para qué se iba a esforzar, si sus padres lo habían hecho y tenían unas vidas de mierda?

Patio del colegio Trébol

Al día siguiente en el patio del colegio El Trébo las chicas se pusieron a hablar sobre la presión que les metían los padres con los estudios.

Mercedes: los cabrones de mis padres me han dicho que cuando llegue del cole me quitan el teléfono y que tengo que estar una hora estudiando o haciendo deberes todos los días. Cuando les he dicho que los deberes los hago en 20 minutos me han dicho que entonces el resto del tiempo lo emplee en estudiar. ¿Os lo podéis creer? Estudiar con un mes y pico antes de los exámenes, qué locura.

Carmen: a mí también me obligan a estar una hora, pero como no me quitan el móvil, así que aprovecho a ver Insta mientras hago los deberes

Natalia: a mí me dan todos los días la murga de que me ponga a estudiar, y hasta que no me elevan la voz no voy, pero no me controlan el tiempo.

Carlota: a mí me pasa algo parecido, les ignoro hasta que veo que puedo tener problemas.

Andrea: pues a mí no me dicen nada. Yo al llegar del cole me pongo a hacer los deberes y leo lo que hemos dado en casa. Mis padres confían en mí y me dejan a mi aire

Mercedes: pero, ¿cómo te puedes poner a estudiar nada más llegar del cole?, yo llego cansada y me pongo con Insta

Andrea: sí yo también llego cansada algunos días, pero me he acostumbrado y he cogido esa rutina, y ya no me cuesta. Además, cuando termino ya no tengo la presión de que tengo que hacer los deberes y disfruto más de la tarde.

Mercedes: claro es que eres la empollona de la clase. A mí mis padres siempre te ponen de ejemplo, no veas la rabia que me da

Andrea: quiero ser ingeniera aeronáutica y tengo claro que necesito buenas notas, y no voy a dejar que nada ni nadie estropee mi sueño.

Adolescentes, la vida es vuestra, tenéis que tener claro qué queréis estudiar y qué requisitos de notas piden para esa carrera, y en función de eso tenéis que estudiar más o menos para que las notas os vayan holgadas. Es vuestro futuro profesional el que está en juego, no el de vuestros padres, ellos sólo intentan que estudiéis para tener el mejor futuro posible.

Mercedes: ¿y qué me recomendáis que haga con mis padres?

Natalia: enciende el ordenador y mira insta desde ahí. Si te ven con él encendido dices que tienes que hacer un trabajo

Carlota: pues ponte a escribir en tu diario o escribe sobre algo que te guste.

Carmen: pues yo me temo que no te va a quedar más remedio que pasar por el aro. Los padres son un coñazo pero cuando se empernan en algo, si no sigues sus órdenes al final terminas castigada y eso es peor.

Andrea prefirió no decir nada porque ella pensaba que era una oportunidad para Mercedes de mejorar sus notas.

Adolescentes todos los padres os damos el coñazo por estudiar, miradlo desde el lado positivo de que es que nos preocupamos por vosotros y queremos que tengáis el mejor futuro posible. Buscad una rutina donde siempre os pongáis siempre a la misma hora, preferiblemente al llegar del colegio o tras hacer un descanso y haced los deberes primero y estudiar si toca. La rutina os costará un poco cogerla pero cuando la tengáis, no os costará seguirla y vuestros padres dejarán de daros el coñazo. No sois conscientes pero las redes sociales, youtube y Netflix os absorben tanto que perdéis la noción del tiempo y no prestáis atención a una de las cosas más importantes de la adolescencia, estudiar para poder hacer la carrera que queramos que marcará el futuro de vuestras vidas.

La adicción al tabaco y Carmen

Recordemos que Carmen iba a dejar de fumar a principios de curso, pero era ya diciembre y seguía fumando.

Carlota: Carmen me lías un cigarro

Carmen: Sí, cuando termine de fumarme este

Carlota: ¿no estás ahora fumando mucho?

Carmen: sí es que ando algo nerviosa porque van a venir los exámenes pronto y me apetecen un montón. En clase solo puedo pensar en salir para fumarme uno.

Carlota: ahora que caigo, ¿tú no lo ibas a dejar a principio de curso?

Carmen: sí esa era la intención, pero no puedo hacerlo, me he enganchado más de lo que pensaba. Lo he intentado un par de veces y no he podido. Fui tonta en empezar a fumar cuando salía con Jaime

Carlota: ¿Así empezaste? Pensaba que lo habías hecho para ser una de las popus

Carmen: Qué va, Jaime fumaba y siempre me ofrecía. Insistía tanto y me decía que era una prigui, así que empecé a fumar con él. Cuando lo dejamos seguí fumando porque en cierta medida me gusta y me relaja.

Carlota: ¿y cómo consigues el tabaco si no tienes 18?.

Carmen: Me lo compra mi hermano mayor.

Carlota: ¿y tus padres lo saben?

Carlota: qué va, son unos empanados. Cuando estoy en casa saco al perro para fumar y cuando no están en el salón me salgo a la terraza a fumar. Alguna vez que me han visto entrar de la terraza les he dicho que necesitaba aire fresco porque estaba empanada y parece que cuele. Mis padres deben de tener mal olfato, nunca me han dicho nada.

Carmen: algún día te pillarán.

Carlota: sí, es posible, pero como ellos fuman tampoco me podrán decir mucho. Además, mi padre ha contado en alguna ocasión que él a mi edad ya fumaba. ¿Qué argumentos me van a dar?

Carmen: lo ideal es que me dejaran fumar en casa, pero no me atrevo a pedírselo porque no sé cómo van a reaccionar a pesar de que ellos fuman.

Carlota: te entiendo. Bueno sigue entonces así hasta que te pillen

Carmen: Eso haré.

Siguieron un ratito hablando del tabaco hasta que se pusieron a hablar de otros temas. Lo que Carmen no se había dado cuenta es que debido al tabaco y sus distracciones por pensar en fumar el próximo cigarro había bajado el rendimiento en los estudios y tampoco se dio cuenta que cuando le ofrecían porros los fumaba, pues ya que fumaba, ¿qué más da que tuvieran un poco de costo?

Adolescentes la nicotina es la tercera droga más adictiva del mundo después de la heroína y de la cocaína. Se empieza por un cigarro pero nunca se sabe donde se acaba. Además, como veréis en la sección del tabaco está probado que afecta a los estudios y es puerta a otras drogas.

¿Cómo te da tiempo a todo?

Esa semana era el cumpleaños de Elena y el viernes ella estaba muy ilusionada por invitar a sus amigas a unas cosas en casa. Las amigas decidieron hacerle una fiesta sorpresa, así que le dijeron que el viernes no podían quedar porque tenían otros planes. Elena se sintió un poco decepcionada, pero que se le iba a hacer.

Las amigas planificaron una gran fiesta en el parque con globos, chuches, refrescos y tarta. No habría alcohol porque a Elena no le molaban mucho los botellones porque decía que todos se ponían un poquito tontos.

Así las chicas de las Suertes les contaron el plan a los chicos del cole. Les pareció un planazo, así que todos se apuntaron. Julia por Elena aceptó ir a pesar del evento de las fotos con Diego.

El Jueves, ultimaron detalles. Paula, que era la mejor amiga de Elena, saldría con Elena para dar una vuelta, quedarían en el cole e irían al parque donde todo estaría preparado.

Julia: ¿qué os parece si invitamos también a los chicos del Trébol para que Elena pueda hablar con Enrique que le gusta mucho?

Paula: me parece buena idea, ella esta loquita por él y entre todos podemos ayudarle a que hablen.

Tras unos minutos más con el tema acordaron que también invitarían a los chicos de Trébol para que vinieran

Cuando estaban ultimando los detalles y quién compraría la tarta, Lucía se ofreció voluntaria para hacer una tarta casera.

Paula: pero si no vas a tener tiempo, nos han mandado mogollón de deberes y mañana es el examen de mates.

Lucía: no habrá problemas, al llegar a casa haré los deberes, repaso un poco, haré la tarta y luego me pondré con mis clases de yoga online

Julia: no entiendo cómo te cunde tanto el tiempo, parece que tus días son más largos que los de las demás

Lucía: el tiempo que es el mismo que el tuyo, simplemente me organizo bien y no pierdo el tiempo. Mis padres me enseñaron hace años que siempre hay que tener claro lo que se tiene que hacer y luego priorizar lo que es primero. Siempre me dicen lo primero es lo primero, y cuando lo tienes claro te das cuenta de que hay tiempo para todo.

Julia: eso es muy fácil de decir, pero luego uno está cansado, le apetece ver insta, aparecen imprevistos, etc

Lucía: eso da igual, cuando tienes un fin metido en la cabeza nada te aparta de él, siempre encuentras la forma de reorganizar el tiempo para poder hacerlo.

Estuvieron hablando durante 15 minutos de cómo Lucía se gestionaba el tiempo y cómo gracias a ello tenía tiempo para todo lo que quería hacer: deberes, estudiar, jugar, ver insta, hacer yoga, salir con amigas, etc.

Padres, no sabéis gestionar el tiempo y vuestros hijos menos. Os recomiendo leáis mi libro sobre gestión del tiempo "Recupera tu vida, gestiona tu tiempo y tu energía".

Adolescentes hay tiempo para todo, simplemente hay que saber qué es importante y organizarse la agenda. Os recomiendo el libro "los 7 hábitos de adolescentes efectivos" de Stephen Covey

Llegó el Viernes y según planeando y Paula quedó con Elena en las puertas del cole. Le propuso comprar algo en el chino e ir al parque a tomárselo, a Elena le pareció buen plan.

Al llegar al parque se lo encontró todo decorado con globos y con una banderola que decía Feliz cumpleaños. Casi se le saltan las lágrimas de emoción, mira que maldecir a sus amigas por no quedar y lo que estaban es preparando una fiesta sorpresa.

Rápidamente Elena se fijó en Enrique y se puso algo nerviosa, se alegraba de verlo, pero aún no habían hablado.

La tarde transcurrió muy bien todos se lo estaban pasando genial y parecía que mezclar los dos grupos de chicos no había producido ningún problema.

Tras la tarta, que a Lucía le dio tiempo en prepararla sin problemas, una de las chicas le dijo a Enrique que quería hablar con él que se retirasen un poco y a los dos minutos otra de las chicas trajo a Elena a ese lugar algo apartado.

Empezaron los cuatro a hablar, pero en seguida dejaron a Elena y Enrique hablando a solas. Para Enrique era algo raro porque pasaba de las chicas desde que le ocurrió lo del viejo, sin embargo, estaba cómodo con Elena.

La conversación fue tan bien que estuvieron casi una hora hablando juntos, al final de la tarde se intercambiaron el Insta.

Elena se fue muy contenta a casa y Enrique se fue normal, algo sorprendido porque no había estado hablando tanto tiempo con una chica desde lo del viejo.

Una semana después Enrique no había escrito, así que Elena se armó de valor.

Elena: ¿cómo vas?

Enrique: Aquí jugando al MineCraft

Elena: ¿Juegas mucho?

Enrique: dos o tres horas al día, hasta que mis padres me piden que corte. ¿Tú juegas a algo?

Elena: no mucho, prefiero las redes sociales y Tic Tok

Enrique: ya a las chicas os gustan más

Elena: ¿ Te apetece que sigamos hablando por aquí?.

Enrique, que se sentía protegido por no tener el contacto físico dijo: claro, escribe cuando quieras. Si ves que no lo hago yo no te lo tomes a mal, pero he tenido una mala racha y ahora estoy muy centrado en mí mismo

Elena: vale no te preocupes, sabiendo que no te importa te escribiré yo.

Durante el siguiente mes se estuvieron escribiendo casi todos los días, al principio era Elena la que iniciaba la conversación, pero al final Enrique también las comenzaba. Ya iba siendo hora de quedar, así que le propuso quedar el domingo para dar una vuelta. Enrique que le parecía que conocía a Elena desde hace mucho tiempo le pareció bien.

El Domingo estuvieron en el VIPs tomando unos batidos y luego paseando por el parque, cuando fueron a despedirse, Elena, que era una valiente, le soltó un besazo en la boca. Al principio Enrique sufrió rechazo derivado del trauma que tenía del viejo, pero luego se dio cuenta que su cuerpo hormigueaba y que se sentía bien.

Quedaron en verse la semana siguiente, y dejó en manos del lector que decida qué ocurrió con ellos, pero es una bonita historia donde los amigos te lían para que estés con la persona que te gusta.

Quedaron en verse la semana siguiente con Julia y José y así fue cómo surgió esta relación que no sabemos cuánto duró, pero sí sabemos que el empuje y la paciencia de Elena rompió las barreras que Enrique tenía.

Ganar ganar y el perro

Elena y Javier querían un perrito, los dos llevaban pidiéndoselo a sus padres meses. Pero los padres decían que no querían tenerlo porque al final terminarían ellos sacándolo, que era una limitación a la hora de hacer cosas y estaban convencidos de que era un capricho.

La última conversación de Javier sobre el tema fue la siguiente. A pesar de que Javier se llevaba bien con sus padres y era un chico responsable.

Javier: mamá, por favor compradme el perrito. Me encantan los animales y me hará mucha compañía.

Madre: sé que tienes mucha ilusión, pero al final ya sabemos todos qué pasa con esto os compramos un perro por capricho, luego os cansáis y somos los padres los que tenemos que andarle sacando y ocupándonos de él.

Javier: mamá, no es un capricho y te juro que lo sacaré

Madre: sé que ahora lo dices de verdad y como eres buen chico lo harás durante unos meses, hasta que te canses de sacarle

Javier: que no, no me cansaré de verdad.

Madre: tengo más experiencia que tú en estas cosas y sé que al final pringamos los padres. La respuesta es no y es definitiva, no vuelvas a sacar el tema.

Javier se quedó algo compungido, estaba decidido a sacarlo todos los días y necesitaba la compañía de un perro, sería guay. Además, al sacarlo le permitiría despejar la mente de sus deberes y de sus videojuegos, pero eso no se lo dijo a la madre.

En el patio del colegio del colegio las Suertes ocurría la siguiente conversación:

Elena: quiero un perrito, pero por más que les prometo a mis padres que le voy a sacar no me creen. Ellos piensan es un capricho y que no voy a cumplir con la obligación de sacarle.

Paula: normal, si es que los perros son un coñazo te atan mucho

Julia: pero te devuelven todo en amor

Elena: eso les digo a mis padres, pero no sé qué más hacer.

Lucía: ¿has intentado escuchar de verdad por qué no quieren el perro?

Elena: sí, porque no quieren sacarlo ellos

Lucía: y has probado aparte de prometerles de sacarlos darles algún tipo de garantías.

Elena: pues la verdad es que no. ¿Cómo puedo poner garantías?

Lucía: imponiéndote tú misma un buen castigo sin que lo tengan que pensar ellos, así verán que vas en serio.

Elena: no lo había pensado.

Lucía: Además tus padres, ¿qué ganan si tenéis el perrito?

Elena: nada, supongo que una preocupación más.

Lucía: eso es, estás pensando solo en ti y no en ellos, piensa cómo podría venirles bien tener el perrito entonces lo tendrás.

Elena: no sé cómo hacerlo.

Siguieron así un ratito, hasta que Elena se fue para casa, estuvo pensando en lo que decía Lucía, dar seguridad a sus padres y hacer que ellos ganasen algo. Esa noche se puso a escribir ideas en un cuaderno y a la mañana siguiente:

Elena: mamá, por favor compradme el perrito. Me encantan los animales y me hará mucha compañía.

Madre: al final ya sabemos todos qué pasa con esto os compramos un perro por capricho y luego os cansáis y somos los padres los que tenemos que andarle sacando.

Elena: mamá, no es un capricho y te juro que lo sacaré

Madre: sé que ahora lo dices de verdad y como eres una buena chica lo harás durante unos meses, hasta que te canses de sacarle

Elena: no, no es un capricho, entiendo que vosotros no queréis haceros cargo del perro, ¿cómo puedo demostrarte que no lo tendréis que hacer?

Madre: no puedes, es algo que sé que va a pasar, pero como eres adolescente, aún no lo ves

Elena: ¿qué tendría que hacer yo para que cambiaras de opinión?

Madre: es difícil contestar, cualquier cosa que digas serán promesas que con el tiempo no se cumplirán.

Elena: estoy decidida a tener un perro porque me encantan, mis amigas que lo tienen me dan una envidia.... ¿Qué te gustaría que yo hiciera y no hago?

Madre: estudiar más y ayudar más en la casa.

Elena: mmmm, que te parece si me comprometo a estudiar 1h nada más llegar del cole y a recoger la mesa de la cena todos los días.

Madre: pero Elena, lo cumplirás unas semanas y luego se te olvidará.

Elena: no es verdad, me comprometo a hacerlo y me pongo yo misma un castigo muy severo, un mes sin salir y un mes sin teléfono.

La madre se quedó sorprendida de la determinación de la hija, parecía iba en serio, lo mismo no era un capricho. Le dijo que lo consultaría con el padre y le dirían algo la semana que viene.

A la semana siguiente se sentaron los tres a hablar.

Padre: mamá me ha dicho sigues emperrada con el perrito y que esta vez propones que vas a estudiar más, ayudar a recoger por la noche y además te has autoimpuesto un castigo. ¿Esto es cierto? ¿Estás segura?

Elena: sí, no sabéis lo que significaría tener un perro. Lo que veis como un problema para mi es una bendición porque así desenchufo de los estudios y de Insta y recibo un amor incondicional.

Madre: pero de esto no te puedes echar atrás, si lo haces te impondremos el castigo que tú has propuesto.

Elena: sí mama, pero estoy decidida.

Los padres no sabían qué hacer, pues no querían un perro en casa, pero veían a su hija tan convencida que se les ablandaba el corazón. El hecho de que se comprometiese a estudiar todos los días y a recoger la mesa les gustaba porque siempre tenían que estar detrás de ella para que lo hiciera. Además, que ella se autoimpusiera un castigo muy severo les daba confianza de que la propuesta iba en serio. Tras días de deliberación accedieron, pues ambos sabían que un animal aporta mucho amor a un niño.

Elena al final consiguió lo que más quería en el mundo, un perrito. No le importaba los sacrificios a los que se había comprometido pues el perro le llenaba de amor y compensaba con creces el compromiso que había adquirido.

En la vida tendemos a mirar por lo que queremos, pero cuando miramos lo que quieren los demás ampliamos nuestro punto de vista y podemos encontrar soluciones más creativas. Busca el ganar-ganar y llegarás más lejos.

El restaurante

Un sábado cualquiera los padres de Javier le dicen que van a ir a comer a un restaurante super bueno con sus amigos Pedro y Ángela. A Javier no le mola el plan y dice:

Javier: ¿y no me puedo quedar en casa?

Madre: no Javi, vienes con nosotros que el fin de semana es para que estemos todos en familia, además conoces a los hijos de Pedro y Ángela que son de tu edad y de la de tu hermano, seguro que lo pasáis muy bien juntos.

Javier: no son mis amigos y no tengo nada que ver con ellos. Ya soy mayor y prefiero quedarme en casa sólo, como las sobras de la cena de ayer.

Madre: pero Javi, si son unos chicos encantadores, verás que lo pasas genial. Además, esto no es negociable, vendrás con nosotros.

Javier: pero mamá, esto es injusto, vosotros hacéis los planes que os da la gana y me obligáis a ir y luego me aburro como una ostra.

Madre: no es para tanto, serán sólo unas horas, pero no hay más que hablar.

Javier: Vale, aceptó finalmente Javier. ¡Pero no toméis gin tonic después de la comida!.

Madre: no te preocupes en seguida estarás en casa y hoy te dejamos toda la tarde con los videojuegos.

Javier no tuvo más que aceptar los planes de los padres, aunque no le apeteciese nada. Los hijos de Pedro y Ángela no tenían nada que ver con él y él no sabía que no tenía nada que hablar con ellos, pero que se le iba a hacer, le obligaban a ir.

En la comida los adultos estuvieron charlando y riendo animadamente, mientras que los niños no cruzaron palabra entre ellos y cada uno estaba con sus móviles. Los adultos no se dieron cuenta de eso porque estaban animadamente hablando.

Llegó la hora del café y los padres pidieron café y unos gin tonic.

Javier cuando se dio cuenta le dijo a la madre:

Javier: mamá, me habías dicho que no os tomaríais los gin tonic y que iríamos a casa después del café.

Madre: no te preocupes Javi, es uno cortito y nos vamos para casa

Javier: pero mamá.....

Y la madre ignoró a Javier y siguió con la conversación con sus amigos. Cuando estaban terminando los gin tonic, Javier se puso contento porque pronto se irían a casa. Sin embargo, los padres pidieron otro par de gin tonic.

Javier: ¡pero si me dijiste que no ibais a tomar ni uno!, y vais por el segundo.

Madre: Javi, sí, pero hace mucho que no vemos a Pedro y Andrea y lo estamos pasando bien. Si quieres en compensación mañana te dejamos más tiempo de Play

Javi: yo no quiero más tiempo de Play, me quiero ir a casa, me aburro.

Madre: anda tonto si aquí tienes a los amigos, habla con ellos de vuestras cosas ahora que los padres no estamos pendientes.

Javier tuvo que resignarse, pero tenía un cabreo de narices, no tenía nada que hablar con los otros niños y estaría una hora más en el restaurante. Pasados los 5 minutos de cabreo se puso a ver Youtube y Tictok hasta que los padres decidieron irse a casa.

Padres, los niños se aburren en los planes de adultos

Adolescentes, tenéis que tener paciencia, el fin de semana es para estar en familia y que también vuestros padres puedan ver a sus amigos

Alternativas al trabajo en casa de la madre

Josefina, la madre de Alberto, no trabajaba, era una mujer dedicada a las labores del hogar. Tenía la casa impoluta y siempre recibía a todos con una sonrisa puesta. Era una maniática del orden y se tiraba las tardes discutiendo con sus hijos para que dejasen sus cuartos ordenados y eso hacía que los niños no se comunicasen mucho con ella.

Lo que más trabajo le llevaba era la cocina, pues dedicaba horas para hacer platos exquisitos que luego sus hijos y su marido devoraban en apenas 30 minutos. Pero ella estaba feliz, porque se sentía que les cuidaba y era su forma de expresar su amor por ellos.

Ni el marido, ni los hijos agradecían su trabajo, sin embargo, ella estaba feliz porque hacía todo lo posible para que todos estuvieran lo más a gusto posible.

Siendo sinceros, ni el marido ni los hijos eran conscientes de cuánto trabajo hacía la madre, ellos simplemente disfrutaban de que todo estaba limpio, en orden y comían bien.

En la casa todos estaban felices, pues habían llegado a una dinámica donde todos obtenían lo que querían.

Un día la madre se cayó cuando estaba intentando cambiar una bombilla subida a una escalera. Se fracturó el hombro derecho y el tobillo derecho y la mandaron un mes a hacer reposo.

Ella se empezó a angustiar, ¿qué comerían sus hijos?, ¿quién limpiaría la casa?. Los hijos y el padre no pensaron en la casa, pues le daba igual, lo que pensaron es ¿qué vamos a comer?

La madre se sentía obligada a seguir cocinando, pero el padre le dijo que ni hablar, que tenía que tomar el reposo que le habían dicho los médicos, que tenía que recuperarse. Ella sabía que así tenía que ser pues le dolía todo.

El padre y la madre de Alberto empezaron a hablar de lo más importante, que era el qué y cómo comerían.

Padre: bajo ningún concepto vas a cocinar, tienes que guardar reposo

Madre: ¿pero entonces quién va a cocinar, tu?

Padre: ya sabes que no se cocinar y no me gusta, podemos pedir comida para llevar o pedir comida para domicilio. También puedo ir al super y comprar cosas precocinadas.

Madre: pero entonces no comeréis sano

Padre: bueno, es una situación puntual, no pasa nada porque no tomemos tus exquisitos guisos y tu sana comida

Madre: no me convences.

Padre: no tenemos otra opción y tendremos que apañarnos como sea...

Finalmente, el padre convenció a la madre de que compraría en el super comida precocinada, comida congelada que sólo había que calentar y lo combinarían con comida para llevar de la tienda de al lado de su casa y con comida a domicilio.

A la madre no le quedó más remedio que aceptar, pues realmente estaba dolorida y no se podía mover.

Cuando pasaron a hablar de la limpieza de la casa el padre dijo:

Padre: he hablado con los niños y ellos se comprometen a poner y quitar las mesas y una vez al día, antes o después de cenar a recoger sus cuartos.

Madre: pero no pueden tener todo el día el cuarto hecho una leonera. ¿Qué pasa si viene alguien?

Padre: nunca viene nadie, pero si viniese cerramos sus cuartos y punto

Madre: ¿y qué pasa con el resto de la casa?

Padre: mantendré todo ordenado y el fin de semana barro, friego y aspiro

Madre: ¿y quitar el polvo?

Padre: eso no lo voy a hacer, porque como sabes, yo no lo veo. Tú lo quitas todos los días, pero yo nunca veo polvo en las repisas

Madre: ¡la casa estará hecha una mierda!

Padre: no te queda más remedio que aceptarlo.

Madre: y qué pasa con la ropa

Padre: los niños se han comprometido a poner la lavadora y tenderla separando lo de color de lo blanco. Luego la tenderán.

Madre: lo harán mal

Padre: sí, al principio sí, pero ya les iré enseñando.

Madre: ¿y la plancha?

Padre: los niños dicen que su ropa no hay que plancharla. De la mía las camisas y los pantalones los plancho yo y las camisetitas y calzoncillos se quedan sin planchar.

Madre: Pero los niños irán hechos un higo al cole, ¿qué van a pensar las otras madres?

Padre: que piensen lo que quieran, además pensarán que soy un desastre como todos los hombres, todo el grupo de madres de las clases de los niños saben que te has caído.

La madre, por un lado sentía que todo iba a ser un desastre y por otro, le enojaba un poco que su familia se adaptara tan fácilmente a que ella no estuviera, era como si no valorasen su trabajo. Pero la madre se dio cuenta de que efectivamente las soluciones de su marido no eran perfectas ni lo que a ella le gustaría pero eran razonables dadas las circunstancias, total, sólo iba a ser un mes.

Así lo hicieron durante las dos siguientes semanas. El padre se curró a la hora de hacer la compra de cosas precocinadas, congeladas y las combinó con comida para llevar de un par de locales del barrio. Es más, consiguió encontrar un bar que daba menú del día casero para llevar a casa que completaba la dieta equilibrada. Durante ese mes la comida fue sana y que comieron verduras, carne y pescado.

A la madre y el padre les sorprendió que Paula y su hermano no protestasen mucho por el cambio de cocinero. Ellos comían lo que les ponían y además, la disfrutaban más que la comida del cole. La ropa de los niños no se veía tan mal sin planchar.

Cuando la madre se recuperó y estuvo en condiciones de cocinar el padre le dijo.

Padre: ¿te has dado cuenta de que nuestros niños no han notado que ya no cocinas tú?

Madre: sí, y eso me duele porque es la forma que tengo de daros a todos mi amor.

Padre: cariño, si todos te queremos y sabemos que lo haces para mimarnos. Pero te quita mucho tiempo, creo que alguna de las opciones que hemos encontrado deberíamos dejarlas instauradas para que no te tires tanto tiempo en la cocina.

Madre: lo sé, aunque no me lo digáis sé que en el fondo apreciáis mi trabajo. Pero como la comida casera no hay nada

Padre: lo sé, la tuya está mucho mejor y es más sana, pero una comida para llevar o un menú del día de vez en cuando no es tan malo. ¿Y qué piensas del tema de la limpieza?

Madre: he de reconocer que la casa no está tan sucia como pensaba. La cocina que esperaba estuviera sucísima, como habéis traído comida de fuera y sólo calentabais las cosas en el microondas, el suelo no estaba tan sucio. Lo de los cuartos de los niños no me convence, pero he notado que ellos lo hacen sin rechistar y no tienes las broncas que tenía yo con ellos. Del polvo es cierto que hay, pero mucho menos del que esperaba y si no te fijas como haces tú, apenas lo ves.

Padre: pues a lo mejor este mes es una oportunidad para que relajes tus expectativas hacia nosotros y la casa y tomar tiempo para ti.

Madre: ¿a qué te refieres?

Padre: te pasas todo el día cocinando, con la ropa y limpiando la casa y no tienes tiempo para ti. Estas semanas hemos sobrevivido sin ti, ¿por qué no aprovechamos el momento para que saques tiempo para ti?

A la madre por un lado le daba coraje que su marido y sus hijos no notasen tanto su ausencia, pero por otro era consciente que todo había funcionado razonablemente bien.

Esa noche el padre sacó el tema en la cena:

Padre: Este mes nos hemos apañado más o menos bien sin mamá, ¿qué os parece si intentamos seguir ayudándola para que ella tenga tiempo libre?

Hermano: ¿a qué te refieres?

Padre: seguís poniendo y quitando la mesa, recogéis una vez al día el cuarto y así ayudáis algo en casa. Como estáis haciendo ahora recogéis el cuarto antes de cenar y a cambio no os damos la murga durante la tarde de que lo tenéis desordenado.

Alberto: a mí me parece bien, ¡mamá me tiene frito con eso!

Madre: ¿y por qué no lo habéis hecho esto antes?

Paula: porque estás todo el día dándonos la tabarra con lo de recoger a todas horas, eres insaciable, hay que tener todo ordenado a todas horas. Son nuestros cuartos, a quien no le guste cómo los tenemos que no entre. Ordenarlos una vez al día no está tan mal porque así localizo cosas que a veces pierdo.

Madre: tendréis que ayudarme a cambiar porque soy una perfeccionista y una maniática del orden y la limpieza

Padre: no te preocupes, cuando te salga esa vena te diremos que te relajes y que recuerdes esta conversación.

Madre: lo voy a intentar

Siguieron hablando del tema y acordaron que las cosas eran así y que el marido el fin de semana barría, fregaría y pasaría el aspirador. Respecto a la ropa acordaron que una persona vendría unas horas a planchar y que gran parte de la ropa de los niños no se plancharía. La madre pensaba que cómo sus hijos iban a ir con camisetas sin planchar, pero es cierto que tampoco les vio durante el mes demasiado desaliñados. Respecto a la comida acordaron que la

madre cocinaría 3 veces en semana los platos que más les gustaba a la familia y el resto los traerían de fuera de comida para llevar, del sitio del menú y comprarían cosas precocinadas o congeladas.

Josefina bajando sus expectativas y con la ayuda de todos, se encontró que por fin tenía tiempo para ella. Decidió apuntarse al gym y pronto empezó a socializar con otras madres del gym. Se sentía tan bien yendo al gimnasio y socializando, que eso le ayudó a dejar de ser una maniática del orden y la limpieza, bueno y con la ayuda de la familia que al principio cada dos por tres le tenían que recordar el acuerdo que al que llegaron en la famosa cena.

Derivado de estos cambios, los niños dejaron de sentir la presión por el orden por la madre y mejoró la relación. Por esto y porque como la madre socializaba se volvió más habladora y al hablar con sus hijos de sus cosas con el tiempo los hijos también empezaron a hablar de las suyas.

Padres, adolescentes, muchas veces las madres tienen una sobrecarga en la casa que no valoramos lo suficiente y que no apoyamos lo suficiente, es momento que toda la familia se organice dentro de sus posibilidades.

Madres, hay veces que tenéis que rebajar las expectativas y buscar alternativas. Es verdad que os sentís útiles, de esa forma expresáis el cariño a la familia, pero también tenéis derecho a tener tiempo libre.

El día de las notas

El día de las notas es un día estresante para los niños, por un lado, les miden cómo lo han hecho y por otro tienen que afrontar las reacciones de sus padres a las mismas.

Los padres queremos lo mejor para nuestros hijos, sin embargo, no siempre afrontamos las situaciones de la forma más correcta posible. Veamos qué les pasó a algunos de los niños cuando llegaron a casa.

Casa de Pedro

Pedro (el que trapicheaba con Marihuana y fumaba porros) había suspendido 3, el resto eran suficientes y un bien.

Madre: ¿pero qué notas son estas?, mira que te decimos constantemente que estudies

Pedro: es que los exámenes fueron muy difíciles

Padre: tonterías, lo que pasa es que eres un vago y un tonto, no vales para nada. Así nunca podrás ir a la universidad

Madre: por más que hagamos tu padre y yo siempre terminas defraudándonos como con el tema de la Marihuana.

Pedro: si es que no me gusta estudiar

Madre: ya sabes que en la familia tenemos muy mala suerte, si no lo haces, compras boletos para que todavía tengas más mala suerte en la vida

Pedro: si es eso lo que me ha pasado, he tenido mala suerte en los exámenes, me han preguntado justo lo que no llevaba bien preparado

Padre: tienes que ir preparado con todo, o llevas el examen bien o no lo llevas bien.

Y así siguió durante un buen rato la regañina que a Pedro le entraba por un oído y le salía por el otro, salvo el hecho de que sus padres pensasen que era tonto, pero ¿cómo no lo iban a pensar con esas notas?. Su familia tenía muy mala suerte, ¿por qué tenía que haber nacido en esa familia? Si no quería estudiar, ¿qué más dan las notas?

Pedro no tuvo más que una regañina en la que se le puso de tonto y vago, pero no tuvo castigo alguno.

Padres tenemos que tener cuidado cómo tratamos y qué decimos a nuestros hijos. Por un fenómeno llamado el efecto pigmalion, que consiste en que si a una persona la llamamos constantemente tonta y vaga, se terminará comportando así

Hay adolescentes que no quieren seguir estudiando. Entonces, ¿les obligamos? ¿las notas importan?

Madre: ¿pero sólo 3 sobresalientes? Esperamos más de ti, deberías de sacar todo sobresalientes para que te den la beca

Julia: estudio un montón, pero no consigo aumentar las notas

Madre: eso es que tienes que estudiar más, a final de curso debes tener una media de sobresaliente

Julia: mamá, pero si hago todo lo que puedo. Estudio todos los días una o dos horas cuando mis amigos no estudian ni media hora.

Padre: pues no es suficiente, debes esforzarte más

Julia: pero si ya me esfuerzo todo lo que puedo

Padre: pues más, te quitaremos el móvil durante dos horas por las tardes para estar más centrada.

Julia: pero papá....

La conversación siguió 5 minutos más y Julia sacó de ella que le quitarían el móvil dos horas todos los días a pesar de sus buenas notas.

Ella daba todo lo que podía dar de sí, sin embargo, los padres le pedían aún más y ella sabía que no podría dar más pues pasadas las dos horas de estudio está tan cansada que ya no se entera de lo que lee.

Padres, nuestros hijos tienen unas capacidades que a veces no son las que nos gustaría, hay que aceptarlas, si dan todo lo que pueden, hay que quererles igual, no sobreexigirles.

Padres, si van sobrados de media para lo que quieren estudiar, ¿tiene sentido exigirles más?, ¿qué buscamos, el bien del adolescente, sentir que es de los mejores o peor aún sentirnos bien porque nuestro hijo saca notazas.?

Casa Lucía

En casa de Lucía sus padres eran más comprensivos y en vez de machacarla, la animaron con las notas que tenía pues sabían que la niña se había esforzado. Lucía había sacado dos bienes, 5 notables y 1 sobresaliente.

Padre: ¡Enhorabuena!, así me gusta, parece que el que te dejemos organizarte para que estudies cuando quieras funciona (ella se organizaba su tiempo de estudio y sus padres no se metían y no la hacían estudiar)

Lucía: Pues yo no estoy contenta, el examen de lengua me salió mal porque me despisté y por eso tengo un bien, matemáticas tuve unos fallos tontos y debería ser un sobre e historia no entendí bien una pregunta y por eso tengo notable

Madre: cariño, no te machaques, ya lo harás mejor el trimestre que viene, estamos muy orgullosos de ti, sigue así.

Padre: todos cometemos errores, ahora te toca aprender y leer mejor las preguntas y repasar el examen antes de entregarlo

Lucía: es injusto, con lo que he estudiado me esperaba mejores notas.

Madre: no te preocupes, ya lo harás mejor en el trimestre que viene. Estamos muy orgullosos de ti, has demostrado ser una niña responsable y las notas te han acompañado (animaban a Lucía creyesen que debería sacar mejores notas o no, lo que hacían es valorar su esfuerzo)

Y los padres siguieron animando a Lucía haciéndola ver que tenía la nota media de la clase y que viera el lado positivo de que podía hacerlo mejor si evitaba los errores que había cometido. Lucía se fue a su cuarto aún algo enfadada consigo misma pero más tranquila, no había tenido bronca en casa.

Padres, cuando un niño se esfuerza hay que apoyarle con las notas que tenga, sean las que sean. Eso le animará a seguir esforzándose a hacerlo mejor. Sin embargo si le machacamos es probable que consigamos hundirle.

Luis, Diego y los Videojuegos

Los adolescentes piensan que los padres somos unos pesados con el uso del móvil, ordenador y la play, pero no son conscientes que hay una correlación entre el tiempo que le dedican y las notas que sacan. Esto es obvio pues si le dedican tiempo a una cosa no se la dedican a la otra.

Recordemos que Luis que era un chico responsable y tenía limitado el tiempo de uso a 2 horas. Por las tardes estudiaba y hacía otras cosas, al final se ponía él sólo a estudiar sin que le mandaran los padres, al final como no podía ser de otra forma, sacó buenas notas.

Por el contrario, recordemos que Diego que se tiraba todo el día jugando y se quedaba hasta las tantas jugando por lo que dormía muy poco. Finalmente cateó 3 y el resto fueron suficientes y un notable en gimnasia.

Padre: Diego, ¿cómo has podido suspender 3 con lo listo que eres?, mientras le metía un bofetón.

Diego: no tuve suerte en los exámenes

Madre: tonterías, es porque te pasas el día jugando, vas a estar castigado sin jugar durante dos semanas.

Diego: pero mamá, jugar es lo que más me gusta y además cuando estoy jugando estoy con amigos, siempre me decís debo socializar

Madre: sí, pero todo tiene que ser un equilibrio, no puede ser que estés todo el día con el ordenador y cuando no, estás con la Tablet y Youtube.

Diego: no es para tanto, mis amigos también lo hacen

Padre: ¿y ellos han cateado 3?

Diego: no sé cómo les ha ido

Padre: pues seguro que mal, si estás con el ordenador todo el rato, no estudias y por tanto suspendes. Esto es obvio.

Padres, el día de las notas es fácil recriminar al adolescente por no haber sacado las notas que esperábamos, pero también tenemos que hacernos mirar, si durante todo el trimestre hemos establecido unos horarios o unas pautas de estudio para ayudar al adolescente a que se centre.

Adolescentes, los videojuegos y las redes sociales os absorben. Esto trae consigo impecablemente peores notas, así como dejéis de hacer otras facetas de la vida como leer, hacer deporte o tener un hobby.

Siguieron así un rato largo y como conclusión Diego estuvo 2 semanas castigado sin el ordenador, sin embargo, pasadas las dos semanas, todo volvió a la normalidad y Diego siguió jugando todo lo que quería al ordenador. Era lo que más le gustaba, qué importaban unas simples notas!.

Los castigos de una o dos semanas valen de poco, pues pronto se olvidan. Lo que hay que hacer es poner normas y disciplinas y hacer que se cumplan todos los días, sin excepción.

Adolescentes, las notas importan y mucho, marcará a qué universidad podréis ir y por tanto vuestro futuro profesional y vuestra vida.

Casa de Carlos

Carlos era un chico de bienes y notables, sin embargo, sus padres creían que debía ser un chico de notables y sobresalientes. Le metían mucha caña durante el curso para que estudiase y él se esforzaba mucho pero no daba más de sí. Carlos con la presión que le habían metido sus padres estaba nervioso por recibir las notas porque algún examen no le había salido bien.

Le dieron las notas y al final tenía un 4 bienes y 3 notables. Eran unas notas medias para el estándar de la clase, sin embargo, Carlos se preocupó por lo que dirían sus padres, pues no tenía ningún sobre y tenía más bienes que notables.

Al llegar a casa entregó las notas a su padre:

Padre: Carlos, ¿qué ha pasado?, habíamos quedado en que mejorarías tus notas

Carlos: lo sé papá, he hecho todo lo que he podido pero algunos exámenes no me han salido bien

Padre: eso es que no los has preparado lo suficiente

Carlos: papá te juro que he hecho todo lo que está en mi mano, pero no he dado más de mí.

Padre: tonterías, eso es que no has estudiado lo suficiente, te tendré que castigar para que aprendas.

Carlos: pero mira papá la nota media es la misma que la nota media de la clase.

Padre: no quiero que seas un niño mediocre, quiero que seas un tío que sobresalga por encima de los demás

Carlos: hago lo que puedo, pero las notas no me acompañan

Padre: pamplinas, eso es que no haces lo suficiente. Todos podemos dar más de nosotros.

Carlos: papá, aunque no te lo creas yo lo he dado todo

Padre: mentira, te has tirado muchas horas con los videojuegos, y eso se va a acabar Te comen la cabeza y hacen que no hagas lo que tienes que hacer.

Carlos: pero papá, apenas juego y cuando lo hago es para despejar la mente que la tengo bloqueada de los estudios.

Padre: no se hable más, un mes sin videojuegos y sin móvil en casa.

Carlos: pero papá es injusto, si me he esforzado un montón.

Padre: a las pruebas me remito, no ha sido lo suficiente.

Y así terminó la conversación, en la que Carlos se quedó super triste porque le parecía un castigo injusto, pues había sido el trimestre que más había estudiado en su vida.

Padres, si se castiga el esfuerzo, ¿qué mensaje se está mandando?, ¿nuestro hijo no sabe estudiar? ¿tiene capacidades limitadas? ¿dicen estudiar y hacen otra cosa?

Adolescentes, siempre podéis rendir más. Tenéis la vida más fácil de lo que os pensáis. Yo de pequeño tenía problemas de aprendizaje, y tenía que estudiar todos los días de unas 3-4 horas diarias para sacar notables y sobresalientes con 10-14 años, cuando mis amigos no llegaban a los 30 minutos diarios. Lo hice porque quería hacer ingeniería industrial y la nota de entrada era alta. Al final tanto esfuerzo dio sus frutos, entré en la carrera que quería y en la universidad fui un alumno normal, entrené mi mente compensando mis carencias. Lo cuento en el libro "Resiliencia": www.laresiliencia.info

Adolescentes, vosotros sois los responsables de vuestras vidas y de vuestras notas, lo que digan vuestros padres es importante, pero es más importante que la nota media os de para estudiar la carrera que queráis hacer. Y eso sólo depende de vosotros. Leeros la segunda parte del libro para ver cómo hacerlo.

Al día siguiente en el cole:

Carlos: Os podéis creer que mi padre me ha castigado un mes sin videojuegos y sin móvil a pesar del esfuerzo que he puesto.

Diego: eso es injusto, si te has esforzado un montón. Ha habido findes que no has quedado con nosotros por estudiar y por la tarde no te conectabas a discord.

Carlos: sí lo sé, pero mi padre cree que no me he esforzado lo suficiente, no sé qué más hacer o decirle. Si es que debo de ser tonto, no me cunde el tiempo como a vosotros.

Marcos: pues pasa de tu padre, si te va a castigar de todos modos, no te esfuerces tanto.

Carlos: pero yo quiero ir a la universidad y para eso necesito una buena nota

Marcos: pues ya irás a una carrera con peores notas, no se puede discutir con los padres cuando se ponen así

Carlos: ¡Esto es injusto!, si además he sacado la misma media que la media de la clase!

Diego: ¿entonces cuál es el problema?

Carlos: que mi padre quiera que sea mejor que los demás, pero no doy más de mí.

Diego: seguro que puedes dar algo más

Carlos: no, he de asumir que no soy un lumbreras y que me cuesta estudiar. A la media hora de estar estudiando me aburro y no puedo seguir. He intentado forzarme a estar 1 hora e incluso 2 horas estudiando, pero pasada la media hora no me entero de nada.

Marcos: ¿y lo has hablado con tus padres?

Carlos: se lo he dicho alguna vez, pero siempre me responden que el problema que tengo es que no tengo fuerza de voluntad, cuando sí la tengo porque me paso más horas de las que soy capaz estudiando.

Dejo a la imaginación de cada uno qué pasó con Carlos en el siguiente trimestre, pero está claro que sus padres no supieron ver el esfuerzo que él hacía, ni las limitaciones que pudiera tener el propio Carlos.

Yo controlo

El sábado después de las notas quedaron todos los chicos del colegio Trébol para hacer botellón. Todos se lo estaban pasando muy bien y Pedro que se había pasado de copas y se había fumado un par de porros, propuso que cogiesen uno de estos patinetes eléctricos para divertirse. A todos les pareció buena idea, hacer un poco el cabra siempre venía bien.

El único que objetó fue Javier que dijo que no debían coger los patinetes porque habían bebido. Pedro le dijo que era una tontería, que irían por la acera, que qué les podría pasar y que él controlaba. Javier dijo que pasaba de ello y que se quedaba custodiando las botellas.

Todos cogieron el patinete y empezaron a hacer el tonto, era una planazo, se lo estaban pasando super bien, Pedro había tenido una gran idea. Todos se habían olvidado para entonces de Javier.

Javier se quedó mirando cómo hacían el loco y cómo se lo estaban pasando, en cierta forma se arrepentía haberse quedado con las cosas del botellón. Javier estaba tan abstraído mirando a sus amigos que no se dio cuenta que dos policías uniformados se acercaron por detrás de él.

Policía: Por favor documentación.

A Javier en ese momento se le pusieron los huevos de corbata porque se acordaba de la charla que había tenido con sus padres por los 100g de María (ver capítulo de los 100g de Marihuana) y no podía, unos meses después, llegar con una multa por beber en la calle. Javier, nervioso, con ganas de llorar por el lío en que estaba metido, entregó el DNI.

Policía: ¿Sabe usted que no se puede beber en la calle?

Javier: Esto no es mío es de mis amigos que están ahí con los patinetes, yo no he bebido.

Policía: pero usted está con todo el alcohol, ahora iremos a identificar a sus amigos, porque no deberían estar cogiendo esos patinetes bebidos, es peligroso.

Javier: les juro que no he probado el alcohol, huélanme el aliento o háganme un test de alcoholemia. Javier estaba diciendo la verdad, después de lo de la María se estaba reteniendo con la bebida.

Policía: no tenemos alcoholímetro aquí, sin embargo, olió el aliento y vio que el adolescente decía la verdad. Aun así, tenemos que multarle.

Javier se echó a llorar y les contó lo que le pasó con la María y la charla que tuvo con sus padres.

Javier: por favor no me hagan esto, en casa me van a matar.

Policía: eso lo tendría que haber pensado antes de venir a un botellón. Para evitarse estos problemas lo mejor es no venir y quedarse en casa o buscar un plan alternativo.

Javier: por favor se lo ruego, haré todo lo que quieran, pero no me multen.

Policía: has sido franco con nosotros y no se te ve bebido, por esta vez lo dejaremos pasar, pero que no vuelva a ocurrir.

Javier: se lo juro, aunque mis amigos queden si hay botellón, no iré, me juego mucho en casa.

Policía: por favor recoja todo esto y deje limpio el parque.

Y Javier se levantó como un rayo y empezó rápidamente a recoger antes de que el Policía cambiara de opinión.

Los Policías se dirigieron hacia sus amigos para identificarlos y probablemente multarlos, pero no llevaban alcoholímetro.

En ese instante Pedro se encontró con un peatón con el cual se iba a chocar. Como no iba atento e iba un poco borracho tardó en reaccionar así que se metió en la calle, donde los coches.

Justo en ese momento pasaba un taxi, y atropelló a Pedro. Cuando los amigos se dieron cuenta fueron a socorrerle. La policía acudió a socorrerlo y pidió una ambulancia, Pedro mientras se retorció de dolor en el brazo y en la pierna.

Adolescentes con el alcohol y las drogas nos envalentonamos a hacer cosas pensando que controlamos, cuando no es cierto, nuestros reflejos están mermados aunque pensemos estén muy activos

Mientras venían, la policía les echó a todos la bronca por hacer botellón y por coger los patinetes borrachos, pero no pasó a más porque lo importante era el estado de salud de Pedro

Vino la ambulancia y se lo llevó al hospital. Al final la cosa no fue tan grave, aunque se podría haber matado, una fractura del cúbito y radio en el brazo y otra en el fémur de la pierna, no había daños internos, el taxi le había pasado simplemente por sus extremidades derechas.

Cuando llegaron los padres de Pedro al hospital Pedro les contó lo sucedido omitiendo el tema botellón.

Padre: si es que esta vida es una mierda, no paran de ocurrirnos desgracias.

Madre: gracias a dios que no te ha pasado nada grave, sólo unas fracturas, no quiero ni pensar lo que hubiera pasado si las ruedas del coche te hubieran pasado por la cabeza o por la tripa.

Pedro: si es que todo me tiene que pasar a mí. No sé cómo lo hago, pero no tengo más que desgracias, sin embargo a mis amigos no les pasa nada.

Padre: es una cosa de familia, a mí me pasa igual. Tenemos mala suerte.

Madre: si es que parece que nos han echado un mal de ojo.

Y los tres estuvieron durante un buen rato maldiciendo la vida y la mala suerte que ellos tenían con todo.

Padres, adolescentes, cuando uno es negativo hacia la vida, la vida le trae cosas negativas, pero si uno es positivo, le atrae cosas positivas

Javier se encerró en su cuarto pensando lo que podría haberle pasado a él si le hubieran multado después del lío de la María y que lo le pasó a Pedro. Efectivamente Pedro era un atractor de problemas y muchos le salpicaban. Era un chico muy majo, pero muy negativo a veces y se pasaba con el alcohol y las drogas y no tenía respeto por las normas. No sabía qué hacer pues el susto con los policías le recordó el problemón que tendría con los padres a raíz de los 100g de Marihuana.

Al día siguiente Javier fue a ver a Pedro al hospital.

Javier: ¿cómo estás?

Pedro: ¿cómo voy a estar?, me ha pasado un taxi por encima!, estoy super dolorido, pero dicen que tengo que estar en reposo total dos semanas y en 1-2 meses me quitan la escayola.

Javier: ¿y con tus padres?

Pedro: como siempre, son unos empanados y no se enteraron ni de que estábamos haciendo el tonto ni de que iba borracho

Javier: pues has tenido suerte, te podría haber caído una gorda

Pedro: ¿qué he tenido suerte? Pero mírame como estoy. Esta vida es una mierda, siempre me pasan cosas negativas.

Javier: bueno algunas te las buscas.

Pedro: ¡de qué vas!, es un tema de familia, todos tenemos mala suerte y tenemos que aceptarlo

Siguieron un rato hablando de la mala suerte de la familia hasta que cambiaron a temas más entretenidos.

Al salir del hospital Javier se dio cuenta de que sus padres llevaban razón, Pedro era una mala influencia y a veces le hacía ver las cosas negativamente cuando sus padres eran muy positivos.

Esa misma noche tras mucho pensarlo, tomó la decisión, se alejaría de Pedro. Y respecto a los botellones solo iría a los que se hacen en casa, los de los parques pasaría, aunque se quedase sin plan o fuera un marginado, no podía arriesgarse con sus padres.

La violación por el novio

Nacho y Ana llevaban unos meses saliendo. Nacho era buen chico y trataba bien a Ana. Los dos eran estudiantes medios.

Ana por su parte había recibido una educación religiosa estricta y desde el principio dejó claro a Nacho que no tendrían sexo en mucho tiempo, aunque no fuese lo normal para chicos de su edad. A Nacho le daba coraje que Ana fuera tan estrecha, sin embargo, le gustaba tanto y se lo pasaba tan bien con ella que no le importaba demasiado.

Ana se había enamorado perdidamente de Nacho y tras la insistencia de Nacho pasados unos meses se dejaba tocar las tetas y el coño con los pantalones puestos. Alguna vez Nacho intentó tocarla por dentro de los pantalones pero Ana no le dejó. Al principio a Ana le daba cosa que Nacho la tocara, pero cuando lo normalizó superando el conflicto que tenía con su educación religiosa, se dio cuenta que se excitaba y lo veía como una muestra de su amor por ella.

Nacho no estaba del todo enamorado, pero Ana le gustaba y era una tía maja, era una buena pareja para pasar el curso.

Un día Nacho llamó a Ana y le propuso que se viniera a su casa que sus padres se iban de fin de semana y que si quería incluso se podía quedar a dormir. A ella la idea de pasar una noche con Nacho se le hizo apetecible así que accedió con la condición de que las cosas a nivel sexual no fueran a más, Nacho accedió. Ana les dijo a sus padres que se iba a dormir a casa de Andrea y como los padres nunca lo comprobaban estaba tranquila de que no la pillarían.

El sábado Ana llegó a casa de Nacho. Nacho le puso algo de beber y sacó algo para picar. Estuvieron hablando entretenidamente y muy acaramelados dándose el lote continuamente.

Nacho le propuso que hicieran un calimocho y así tendrían una tarde más divertida. A Ana no le pareció mala idea, así que cogieron una botella de vino del padre y la mezclaron con cocaola.

Se pusieron a beber y conversaron tan animadamente que a la hora ya iban por la segunda botella de vino.

Ana: ya estoy un poco borracha, creo que no debería de beber más.

Nacho: no seas tonta, si la cama está en la habitación de al lado.

Ana que no quería quedar de floja delante de Nacho le dijo:

Ana: venga ponme otra más

Nacho: a ver quién se la bebe más rápido

Ana: seguro que tú que eres un chico

Sin embargo, las ganas de Ana por impresionar a Nacho hicieron que ella fuera la más rápida.

Ana: jajaja, te he ganado, ere un flojo, ganado a beber por una chica.

Nacho: quiero la revancha.

Ana: no, creo debo parar de beber.

Nacho: venga, me merezco una revancha, no puedo quedar tan mal.

Finalmente volvieron a competir por quién bebía el vaso de calimocho más rápido. Esta vez Nacho que estaba picado fue quien ganó.

Después de las competiciones Nacho se echó encima de Ana y se empezaron a enrollar. Él intentó tocarla las tetas sin el sujetador, pero Ana no se dejaba. Nacho en un momento dado dijo:

Nacho: Ana, ¿acaso no me quieres?

Ana: con locura

Nacho: ¿y por qué no me dejas tocarte las tetas y el coño sin el sujetador y sin el pantalón, no te gusta que te toque?

Ana: sí me gusta, pero aún no estoy preparada para dar ese paso.

Nacho: ¿y cuando lo estarás?

Ana: no lo se.

Y volvieron a enrollarse. Para entonces en cuestión de media hora los dos vasos de calimocho bebidos de golpe se le subieron a Ana y a Nacho. Ana se pilló una borrachera monumental.

Nacho por su parte estaba cada vez más caliente y volvió a intentar tocarle las tetas a Ana, ella hizo un ademán de impedirse, pero finalmente se rindió al momento y a su embriaguez.

Nacho que vio vía libre le desabrochó el pantalón y metió la mano dentro de él y para esos momentos a pesar de su embriaguez estaba totalmente empalmado.

Ana se sentía rara, por un lado, le gustaba que la tocara, por otro no quería y por un tercero estaba tan borracha que apenas podía pararle los pies. Como le quería tanto, dejó que la tocara el coño y le metiera el dedo. Sabía que quedaría todo en unos toqueteos.

Nacho le pidió que se quitase los pantalones, ya que tocarla con ellos puestos era muy incómodo. Ana se los quitó y se quitó también la camisa quedándose en braguitas y sujetador.

Nacho no se lo podía creer, estaba tocando tetas y coño. Estaba totalmente excitado y se le pasó por la cabeza que lo mismo podría perder ese día la virginidad.

Con la idea en la mente se quitó él la ropa quedándose totalmente desnudo. Cuando Nacho le preguntó que qué hacía él le dijo que se había desnudado para que ella también le pudiese tocar a él.

Así tocándose estuvieron un buen rato, hasta que Nacho no podía más con su calentón, tenía que intentar follar a Ana, era ahora o nunca. Ana para esos momentos también estaba totalmente desnuda.

Ella estaba empezando a sentirse incómoda, pero no quería que Nacho pensase era una estrecha, así que se dejaba, hasta que llegó un momento que dejó de disfrutar.

Nacho se puso encima y empezó a intentar meterla. Ana que estaba muy borracha no se dio cuenta de lo que estaba haciendo Nacho hasta que al final Nacho encontró el hueco y por fin consiguió meterla. Había triunfado, mañana sería el rey del cole.

Ana en ese instante se espabiló:

Ana: ¡pero qué haces!. No quiero esto

Nacho: no seas tonta si lo vas a disfrutar.

Ana: Nacho por favor apártate. Mientras intentaba quitárselo de encima. Pero no podía por un lado porque él pesaba mucho y ella tenía poca fuerza y por otro porque estaba demasiado borracha.

Ana gritando ahora: ¡Por favor, Nacho, para, no quiero esto!.

Nacho que estaba muy excitado le contestó

Nacho: vamos tonta, si es lo que estaba buscando toda la tarde.

Ana volviendo a gritar: Te he dicho que no, quítate de encima y empezó a pegar a Nacho. Nacho ya no pensaba con la cabeza, sino pensaba con la polla y con el alcohol. Sin pensarlo inmovilizó sus brazos y siguió follándosela.

El momento no duró más que unos pocos minutos porque Nacho se corrió muy rápido porque estaba muy excitado y no tenía experiencia.

Ana estaba llorando a lágrima tendida, se vistió y se fue para su casa.

Al llegar a casa trató de serenarse, pero la madre la notó algo raro.

Madre: ¿Qué te ha pasado hijas?

Ana: Nada mamá que he discutido con una amiga

Madre: pero no tienes muy buena cara, ¿qué ha pasado con tu amiga?

Y Ana comenzó a inventarse una historia, pero a mitad de la misma se puso a llorar.

Madre: Cariño, si lo que te ha pasado con Carmen no es tan grave, verás que en unos días os reconciliáis.

Viendo la comprensión de la madre, Ana venció la vergüenza que tenía y le contó lo que había pasado. Inmediatamente llamaron al padre y éste dijo de ir a la policía inmediatamente. Ana tenía sentimientos encontrados, por un lado quería a Nacho y por otro había sido un cabrón por no respetarla, pero no quería meterle en problemas. Pero los padres fueron muy tajantes y dijeron que eso era una violación y eso no se puede permitir.

En ese instante Ana se dio cuenta de por qué se sentía tan mal y con tanta vergüenza, la acababan de violar. ¡Acababa de ser violada por su novio!

Fueron a comisaría, la tomaron declaración y dos policías los acompañaron al hospital para que le hicieran un análisis forense. El informe del médico dejaba clara la violación, rotura de himen, laceraciones en la vagina y moretones en las muñecas. Además, en el hospital le dieron la píldora antiabortiva para que no se quedara embarazada.

A la mañana siguiente Nacho se levantó todo contento, se había follado a Ana y llamó a Guillermo para contárselo. Al colgar llamaron al timbre. Nacho abrió y se encontró con dos policías que preguntaban por él.

Policía: Carlos Dominguez

Nacho: Si soy yo, ¿qué quieren?

Policía: Debe acompañarnos a comisaría

Nacho: ¿pero por qué? si no he hecho nada

Policía: Tenemos una denuncia contra usted por violación y debe venir a prestar declaración

Nacho: pero si ella quería, llevaba toda la tarde pidiéndomelo a gritos. Es verdad que al final se fue un poco mosqueada, pero nada más.

Policía: el análisis forense no corrobora su versión, debe acompañarnos a comisaría.

Nacho: pero por favor, no pueden hacerme esto, estábamos un poco borrachos y no sabíamos lo que hacíamos

Policía: aunque estén borrachos eso no le da derecho a violar a una chica, cuando ellas dicen NO es que NO, sean las circunstancias que sean.

Así que Nacho se fue detenido con esposas y todo a la comisaría. La policía llamó a los padres que no se lo podían creer y adelantaron su regreso para sacar a Nacho de la comisaría. Cómo gestionaron los padres de Nacho no es relevante, sólo es relevante que Nacho se metió en un lío gordísimo por no respetar la opinión de Ana y que Ana quedó dañada psicológicamente por ello.

A Ana sus padres la llevaron a un psicólogo para que le ayudase a procesar lo ocurrido. Ella no terminó de recuperarse de ello y desde entonces sentía rechazo físico por los chicos y se ponía muy nerviosa cuando la tocaban.

En el recreo Ana estaba triste y las amigas lo notaron, así que le preguntaron que qué le pasaba. Ella les dijo que había sido un fin de semana nefasto, por un lado había Nacho había cortado con ella y por otro se había muerto su tío y la había dejado muy triste, se sentía tan avergonzada que no quería ni contárselo a su mejor amiga.

Ana: no quiero volver a ver a Nacho en mi vida

Mercedes: bueno se entiende que lo estés pasando mal porque haya cortado contigo, pero el tiempo lo cura todo.

Ana: el tiempo no va a curar esto, es un capullo

Natalia: ¿pero qué ha pasado? ¿Por qué ha cortado?

Ana: no quiero hablar de ello

Natalia: venga tía si siempre nos cuentas todos.

Ana enfadada: que no quiero contarlo y punto

Natalia: bueno, bueno, no te pongas así.

Mercedes: ¿y qué pasa cuando quedemos con ellos?

Ana: yo no os voy a pedir que no vayáis con ellos, pero yo no iré si Nacho va.

Mercedes: joe, sí que te has cogido una perreta gorda, no te preocupes que ya veremos lo que hacemos.

Y así las amigas fueron comprensivas ajenas a lo que realmente había ocurrido.

Adolescentes, el alcohol y las drogas os pueden llevar a perder el control, nunca lleguéis a ese extremo pues cosas como ésta o el ya control de Pedro pueden ocurrir.

Chicos, cuando una chica dice NO es que NO. Da igual que antes haya estado cariñosa, en el momento que dice que NO hay que parar.

Chicas, no os metáis en situaciones potencialmente peligrosas, y menos borrachas. Si aún así os metéis en un follón de éstos gritad todo lo que podáis, arañad, morded, retorceros. Y luego denunciad, eso no se puede consentir.

Carta a los padres

El objetivo de este libro era dar una herramienta que permitiese iniciar la comunicación con vuestros hijos, lo he hecho de dos formas, tanto en formato de historias de situaciones como en formato divulgativo para que podáis decidir por donde abordar los temas. En la parte divulgativa he entrado en cada uno de los puntos importantes de la adolescencia para que tengáis datos y los conozcáis algo mejor. Espero haber cumplido con mi objetivo y os haya servido de ayuda con vuestros hijos o para cambiar vuestra perspectiva respecto a la adolescencia.

Os recuerdo los 5 objetivos de la adolescencia según mi opinión:

1. El primer objetivo es tener al final de la adolescencia un adulto independiente, con cabeza, con criterio y preparado para la vida adulta. Desde ahora le llamaré el objetivo de la adolescencia.
2. El segundo objetivo como padres es que haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos, para que puedan acudir a nosotros cuando lo necesiten y para que tengan seguridad. Que acudan a nosotros para servirles de guía y no tenerles que intentar guiar por la fuerza. Que sean independientes, chicos con valores y con cabeza.
3. El tercer objetivo que tenemos que tener como padres para los adolescentes es que sean responsables de sus vidas, independientes, chicos con valores y con cabeza.
4. El cuarto objetivo que tenemos que tener como padres para la adolescencia es que el adolescente tenga una nota media adecuada de acorde a lo que quiera estudiar nuestro hijo.
5. El quinto objetivo para nuestros hijos, es que el adolescente quiera estudiar por sí mismo para tener un futuro mejor y se autoresponsabilice de su vida.

Si pensáis que los objetivos son otros, no pasa nada, coged los vuestros, pero no dejéis nublaros la vista por el árbol (las situaciones que nos ocurren con nuestro hijo) y cuando tomemos decisiones y actuemos tened en cuenta el bosque (los objetivos de la adolescencia).

Aquí quiero recordaros que la cabeza de un adolescente es como la de un proceso con múltiples variables de las cuales no controlamos la mayoría de ellas y de las cuales es imposible saber que si actuamos de una forma a largo plazo dará el resultado que queremos. Estos procesos se autogobiernan solos, es por eso que tenemos que intentar que sea nuestro propio hijo el que se autocontrole e irle dando paulatinamente la independencia que él necesita para madurar para ser un adulto.

El excesivo control sólo trae como consecuencia que nuestros hijos se cierren en banda con nosotros y complicará las cosas, si algún día tienen un problema importante como podría ser una depresión, una violación, bullying, necesitamos que haya un clima de confianza en casa para que lo cuente.

Es por eso que establecí un segundo objetivo para la adolescencia, que es haya buena comunicación con los adolescentes y crear un clima de confianza con ellos. Ellos tienen no que vernos como una figura autoritaria, sino como alguien en quien apoyarse en momentos de duda. Y sobre todo, alguien en quien apoyarse si surgen problemas graves como en “las situaciones de los adolescentes”.

El tercer objetivo es que vayan siendo independientes, chicos con valores y con cabeza. Ellos se van a encontrar infinitas situaciones en las que no vamos a poder estar para controlar o para guiarlos, ellos deben desarrollar criterio para decidir y deben aprender a decir que NO a los amigos cuando les incomode una situación.

El cuarto objetivo lo voy a cambiar un poco respecto al que puse al principio del libro, pues ahora deberías de tener la mente más abierta. Debemos prepararles para la vida de adultos. Ya hemos visto que en España esto significa tener buenas notas e ir a determinadas universidades, espero haberte abierto la visión y consideres también la importancia de las softskills y el Ikigai que está relacionado con sus gustos y talentos. Lo importante es que sea un adulto feliz.

Dicho esto, tenemos que hacer que nuestro hijo interiorice que su principal prioridad de la adolescente es estudiar para sacar buenas notas y tener un futuro mejor. Si tiene una pasión, podemos aceptar que sea la segunda prioridad (por lo que hemos hablado del ikigai), pero nunca puede ser relegada más abajo.

Si os ha gustado el libro recomendarlo y cualquier sugerencia me la podéis enviar a luisarimany@gmail.com Si os ha ayudado a vosotros con vuestros hijos u os ha clarificado algunas cosas, ayudad a otros padres y regalárselo.

Para terminar la carta a los padres quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.padresyadolescentes.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para que llegue a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Carta a los adolescentes

Adolescentes, he tratado de hacer este libro lo más cercano a vosotros y para que vuestros padres os dejen la mayor libertad posible y os dejen de dar el coñazo.

Pero para eso debéis de asumir la responsabilidad de vuestras vidas, con todo lo que ello conlleva. Os he dado la solución para que os dejen de dar la murga, y es el autocontrol y la sensatez, pero está sólo en vosotros intentarlo o no.

Si os llega este libro por un amigo y os gusta, regalárselo a vuestros padres y cuando lo lean intentad dejar atrás lo que os enfrenta con ellos y exponedles con claridad cómo os sentís y qué queréis. Este libro os dará argumentos externos para apoyar vuestras opiniones.

Si queréis independencia, si queréis aumentar vuestra zona de control, sólo tenéis que hacer dos cosas autocontrol (demostrando que es con cabeza) y ser proactivos, es decir luchar por ello. Si vuestros padres no están receptivos dadle el libro a un tutor y luego comentadlo con él, vuestro tutor es un gran aliado y él, al igual que yo, sabe que sois mucho más de lo que los padres se piensan.

Los estudios determinarán vuestro futuro profesional y aunque lo veáis lejano, tenéis que trabajar ahora en ello para que el futuro sea bueno. Sed proactivos y mirad qué queréis estudiar, qué tipo de notas piden, qué otras alternativas tenéis, etc. No dejéis la decisión de la universidad a la nota que saquéis en la EBAU, tenéis que trabajar ya por ello. Y si lo hacéis con las indicaciones que os he dado en el libro y vuestros padres leen el libro, os garantizo os dejarán de dar el coñazo. Poned los estudios como primera prioridad de la adolescencia y si no como vuestra segunda.

No sólo es importante que tengáis buenas notas, sino que estéis preparados para crecer y afrontar la vida de adultos. Para eso mirad la sección de Ikigai e interesaros ya por desarrollar las softskills. Tenéis que pensar que de adultos no tenéis que ser tal o cual, sino que tenéis que ser felices. Para iniciar este camino a la felicidad, empezad meditando.

Habéis visto que, en temas como el alcohol, tabaco, drogas, sexo, no os digo que no lo hagáis, sólo os pido que tengáis cuidado y lo hagáis con control. Si practicáis sexo, siempre con condón, no sólo por el riesgo de embarazo, sino por las enfermedades de transmisión sexual (1 de cada 4 de vosotros las cogerá durante la adolescencia).

Por último, aunque viváis en un estado policial en vuestras casas, tenéis que saber que hay situaciones como las comentadas en la segunda parte “historias de situaciones que viven los adolescentes” sobre las que no podéis hacer nada. Lo ideal es que acudáis a vuestros padres cuando no podáis solucionar algo, pero si la relación es tan mala o son tan estrictos que no queréis, al menos a un adulto como vuestro tutor o vuestros tios. Ellos os guiarán y si ven que se necesitan involucrar vuestros padres podrán hacer que eso no sea traumático para vosotros.

Perdonad ser pesado, si tenéis situaciones graves, acudid a un adulto lo antes posible. El posponerlo solo os causará sufrimiento y a lo mejor problemas psicológicos de mayores.

Si os ha gustado el libro recomendarlo en redes, recomendarlo a amigos, hagamos que se mueva. Cualquier sugerencia me la podéis enviar a luisarimany@gmail.com. Si os ha ayudado a u os ha clarificado algunas cosas, ayudad a otros adolescentes y movedlo.

Para terminar la carta a los adolescentes quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.padresyadolescentes.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para que llegue a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Datos de contacto

Luis Arimany

(+34) 699305423

luisarimany@gmail.com

www.luisarimany.com

Para terminar quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.padresyadolescentes.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para que llegue a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com