



## Diario



**A**ma y aita son unos pesados, no me dejan en paz y no me dejan hacer nada. Siempre me están dando la chapa y me están preguntando cosas como si fuese un interrogatorio ¿Estás bien? ¿Qué te pasa? ¿Por qué no hablas?

Muchas veces tengo un mal día y no quiero hablar, y por eso también me echan la bronca. Y es que, a veces, no me apetece ni contestar, porque todo les va a parecer mal, o "no es para tanto". Además, mi ama siempre me pide que le cuente cosas, pero luego ella nunca lo hace. Hace poco, le vi hablando con aita algo en voz baja, le pregunté qué pasaba, y me dijeron que eran cosas de mayores, que no era importante. Ah! pero luego ella ¡quiere que le cuente todo!

Estoy segura de que si le contase que he suspendido mates, aunque me haya esforzado, o que quiero salir este finde de fiesta, y además hay alguien que me gusta que sé que irá, todo serían preguntas y juicios ¿Hasta qué hora? ¿Con quién vas? ¡Ni se te ocurra fumar o beber! Más te vale que no te gastes todo el dinero, cuidado con lo que andas... Siempre igual, como si no confiaran en mí.

La cuadrilla me entiende mejor, y puedo ser como yo quiera, o al menos estoy más cómoda que con aita y ama, porque me da menos miedo hablar de algunas cosas. A mis amigas les pasa lo mismo en casa, que sus padres o madres siempre están encima dando la chapa, y siempre están de broncas. El aita de Ziortza, por ejemplo, no para de preguntarle a todas horas dónde está, con quién y qué es lo que hace, y la madre de Hodei le castigó casi todo el verano porque iba a repetir curso.

Parece que a veces lo hacen para fastidiar, y nunca les parece bien lo que hacemos. A mí, por ejemplo, ya me han dejado salir alguna vez de fiesta, pero no me dejan beber alcohol. Ellos no lo saben, pero yo ya hago litros algunas veces con la cuadrilla. Además, yo soy muy responsable y nunca me paso bebiendo, pero piensan que estoy descontrolada. Siempre les pregunto si ellos han sido jóvenes alguna vez, y me dicen que sí, pero no como lo soy yo ahora, desobediente, contestona y rebelde.

# No entiendo a mi hijo e hija adolescentes

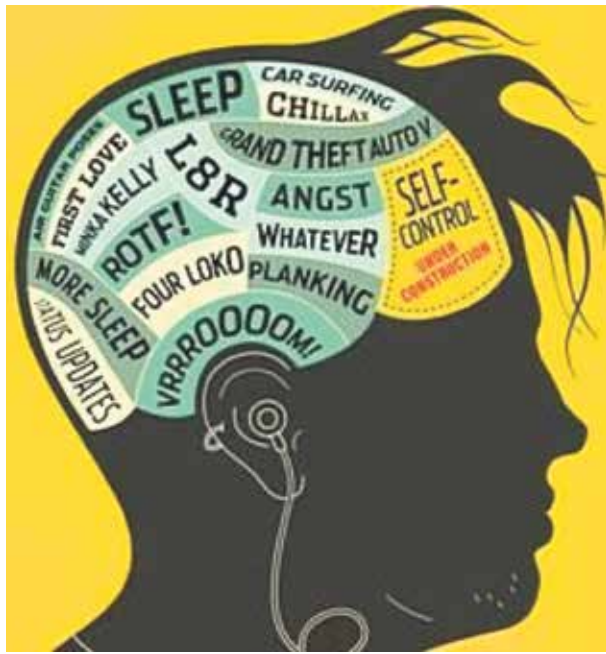


La etapa adolescente comienza a tambalear las normas de la casa, genera una crisis familiar, comienzan nuevos conflictos, hay que aprender a negociar, empiezan las primeras salidas, las primeras fiestas... todo ello conlleva la necesidad de una comunicación eficaz, pero ¿Cómo se hace?

**D**ebemos entender la adolescencia como una etapa de transición y de cambio y, a su vez como una etapa evolutiva en desarrollo. Sin embargo, ésta pérdida de identidad de la etapa infantil provoca un periodo de crisis, puesto que se están sometiendo a cambios biológicos, psicológicos, emocionales, relacionales y neurológicos. Los cambios biológicos hacen referencia a las alteraciones físicas, corporales y sexuales, siendo el cuerpo el eje de la identidad. Esto les supone un conflicto entre el cuerpo extraño adulto y el conocimiento del cuerpo del funcionamiento infantil y, a su vez, una alta preocupación por el cuerpo físico, su aceptación y la imagen que proyecta, siendo de alguna manera un duelo interno que, en muchos de los casos, pasamos por alto.

El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa, pero aún hay muchas diferencias entre la forma de pensar de una persona adolescente con la de una adulta. El lóbulo frontal es la última área del cerebro en madurar y no está completo hasta que la persona tenga veintitantos años. El lóbulo





frontal desempeña un papel importante en la coordinación de las tomas de decisiones complejas, el control de los impulsos y la capacidad de tener en cuenta varias opciones y consecuencias. Esto explicaría la necesidad de conseguir lo que desean de manera inmediata, las dificultades de medir las consecuencias de sus actos, las dificultades para ver riesgos, los arrebatos, los altibajos y emocionalidad intensa que manifiestan.

## La vida familiar se convierte en un campo de batalla muy difícil de gestionar

Otra de las mayores características de la adolescencia es el desarrollo del pensamiento crítico no solo hacia ideas o situaciones alejadas sino que empiezan a cuestionar lo más conocido y cercano, incluida a la propia familia. Si mezclamos la necesidad de cuestionamiento constante, con la desidealización de la figura paterna y materna, unido a la necesidad de dirigir su enfado hacia los padres y madres, la vida familiar se convierte en un campo de batalla muy difícil de gestionar.

## Entonces, ¿Cómo comunicarme mejor con mi hijo o hija?

Uno de los principales consejos para mejorar la comunicación consiste en **aplicar la calma, la serenidad, la paciencia y la constancia**. Por lo tanto, la mirada no debe de estar puesta en tu hijo e hija sino en tus propias fortalezas y debilidades. Practica la autoobservación e identifica tus puntos fuertes y aspectos a mejorar.

**Entender los cambios y mostrar empatía** ante el ciclo vital que atraviesa tu hijo o hija es otro paso

## Practica la autoobservación e identifica tus puntos fuertes y aspectos a mejorar

para una comunicación efectiva. Comprender que están sufriendo cambios bruscos y desestabilizantes nos ayudará a actuar bajo las pretensiones educativas y desde nuestra figura de autoridad, sin entrar en un conflicto de iguales. Si no mostramos una actitud con intención de entender a la otra persona y validar cómo se siente, estamos invalidando la importancia de su problema, generando una falta de aceptación y reconocimiento en la familia.

**La comunicación debe de ser bidireccional**, es decir, que ambas partes deben tomar parte. Seguro

en un interrogatorio lleno de preguntas, impulsado por los temores y la necesidad de control de los padres y madres.

La comunicación con una persona adolescente debe **plantear y acercarse a temas de su interés**. Generalmente, no les preguntamos sobre aquello que les resulta interesante, sino sobre aquello de nuestro interés, muchas veces con el objetivo de mantener el control.

A veces, les exigimos que hablen de sus cosas cuando nosotros y nosotras no les hacemos par-

## La comunicación con una persona adolescente debe plantear y acercarse a temas de su interés

que te suena eso de que todas las preguntas acaban en un "Sí", "No", "Sin más", "No sé". Sin embargo, cuando interactúan con su grupo de amistades la conversación es mucho más fluida ¿Pero, por qué sucede esto?

Por un lado, la persona adolescente se identifica mucho más dentro de su grupo de iguales, ya que atraviesan el mismo conflicto interno, siendo más fácil identificarse con el grupo que con las personas adultas. Por otro lado, el espacio de comunicación **debe de ser un espacio seguro y sin juicios**. Sin embargo, la comunicación entre padres y madres e hijos e hijas adolescentes acaba transformándose

típicos de las nuestras. Comparte tus éxitos, tus problemas, pídeles consejo... en pocas palabras, hazles partícipes de tu vida.

Por último, debemos tener cuidado **de no juzgar, dar consejos que no nos han pedido, o minimizar sus preocupaciones o sentimientos**. Por ejemplo, imaginemos que nos cuenta cómo uno de sus amigos ha comenzado a fumar. Desde el temor respondemos; "ese chico no es buena compañía", "a ti ni se te ocurra". De esta forma, anulamos directamente la comunicación, porque es probable que no se vean con la confianza de contar nada más.

## Comparte tus éxitos, tus problemas, pídeles consejo... en pocas palabras, hazles partícipes de tu vida







## ¿Debemos ser sus amigos? ¡No! Se trata de buscar el equilibrio entre una comunicación efectiva y la pretensión educativa

Es importante remarcar la bidireccionalidad. Al igual que entre el grupo de amistades se cuentan experiencias o se revelan sentimientos, debemos hacerlo con nuestros hijos e hijas. Entonces ¿debemos ser sus amigos? ¡No! Se trata de buscar el equilibrio entre una comunicación efectiva y la pretensión educativa, entendiendo la posición de jerarquía madre y padre, hijo e hija, sin posicionar la estructura de la familia en un grupo de iguales, es decir, no posicionarse al mismo nivel. Dicho de otra forma, se trata de garantizar un espacio comunicativo constante, donde se preserve el respeto mutuo y la empatía, generando un espacio libre de juicios o de temores constantes, sin fijar una autoridad inflexible y con imposibilidad de una comunicación de ambas partes.



### Algunas pautas para la comunicación con tus hijos e hijas

#### Escucha activa y empatía.

Mostrar empatía supone dar voz y lugar a la otra persona, haciéndole sentir respetada y parte de la comunicación, a pesar de no compartir la opinión.

#### La emocionalidad como herramienta educativa.

Al igual que quieres saber qué le está sucediendo a tu hijo o hija, saber cómo se siente o que comparta cosas contigo, tú también debes mostrar cómo te sientes; verbalizar tu enfado, tristeza, felicidad. En ocasiones, tendemos a suponer que sienten lo mismo que tú; otras, invalidamos los sentimientos de la otra persona. Si nuestra pretensión es que nuestros hijos e hijas nos cuenten cómo están o cómo se sienten, antes debemos de haber predicado con el ejemplo.

#### Dale autonomía.

Siempre que consideremos oportuno, en actividades cotidianas, dejarles elegir. Hacerles partícipes de nuestra vida, les dota de confianza y libertad, sin sentir que su opinión no cuenta para nada.

#### Pide perdón.

Les hará ver que no sucede nada cuando las cosas no salen y les dotaremos de una mayor confianza y tolerancia a la frustración.

#### Refuézale positivamente.

A veces olvidamos que son personas que necesitan una constante aceptación social y personal, y se encuentran en un periodo de construcción de autoestima. Para ello, al igual que comunicamos mandatos, normas o castigos, es vital transmitir orgullo, felicitaciones o las gracias.

**Las normas y límites les proporcionan seguridad y protección y se deben de aplicar desde la infancia**

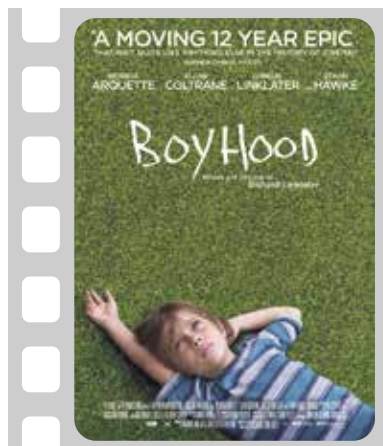
¡Todo esto está muy bien hasta que tengo que decirle un NO! ¿Entonces qué? **Las normas y límites** les proporcionan seguridad y protección y se deben de aplicar desde la infancia, ya que llegar a la adolescencia sin aplicar normas y límites es sinónimo de llegar tarde. La diferencia en la adolescencia es que la resistencia a la norma y conversación para la negociación es más intensa y, en ocasiones, más bronca. De hecho, es probable que cuando en la familia se dé una comunicación efectiva y afectiva, en la cual tengamos previsto cómo actuar cuando las normas no se cumplen, habiendo acordado con nuestro hijo e hija previamente la posible sanción, el conflicto estará mejor controlado. ■





# Recursos [Recomendaciones]

## [Películas]



### Boyhood

Richard Linklater (2014)

Esta historia dramática narra la vida de un joven adolescente durante 12 años, desde los 6 hasta los 18. Durante este periodo, se producen todo tipo de cambios, mudanzas y controversias, relaciones que se tambalean, bodas, diferentes colegios, primeros amores, desilusiones y momentos maravillosos. Un viaje íntimo basado en la euforia de la niñez, los sísmicos cambios de una familia moderna y el paso del tiempo.



### A cambio de nada

Daniel Guzmán (2015)

Los padres de Darío, un chico de dieciséis años, se separan y él decide huir de su hogar. Luismi, su amigo inseparable, Caralimpia, un pobre diablo que se cree un triunfador y Antonia, una mujer mayor, se convierten en su nueva familia durante un verano que cambiará su vida para siempre.

## [Libros]



### Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen

Adele Faber y Elaine Mazlish

Este libro, lleno de consejos fáciles de aplicar, viñetas y páginas de resumen, es una obra indispensable que ayudará a establecer los cimientos de una relación sana, basada en la comunicación y no en las reprimendas. Las autoras han creado un innovador enfoque para un diálogo sincero, abierto y de respeto mutuo entre padres y adolescentes.



### Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito

Jaume Funes

Este libro nos habla de las principales incertezas educativas que solemos tener tanto padres y madres como maestros y maestras respecto a la sobreprotección, el papel de la escuela, el equilibrio emocional y la comprensión de la sociedad. Intenta resumir criterios y reflexionar para ayudarnos a convivir activa y positivamente con las personas adolescentes.



### El cerebro del adolescente

David Bueno

David Bueno, biólogo y neuroeducador de prestigio mundial, nos invita, de forma magistral y amena, a descubrir qué sucede en el cerebro de los adolescentes con la intención de conocerlos y entenderlos. A lo largo de estas páginas encontraremos información valiosa que nos ayudará a estimularlos y empoderarlos, a darles ejemplo, a ser respetuosos con sus ritmos de maduración, a apoyarles emocionalmente cuando lo precisan y, en suma, a entender la adolescencia como una etapa necesaria y maravillosa.

## Escuela de Familias de Getxo

## Calendario de actividades Octubre-Diciembre 2022

TEMA	FECHA	HORA	LUGAR
<b>La adolescencia ¡Manual de instrucciones! (Secundaria)</b>	13, 14 octubre	16:15 -18:30	Romo Kultur Etxea
<b>Primeras salidas y primeros consumos (Secundaria)</b>	19, 20 octubre	16:15 -18:30	Aula Cultura Villamonte (Algorta)
<b>Deberes y dolores de cabeza ¿Cómo le puedo ayudar con los estudios?</b>	24 octubre	17:00 -19:15	Romo Kultur Etxea
<b>Tareas domésticas por edades y cómo aplicarlas</b>	25 octubre	17:00 -19:15	Aula Cultura Villamonte (Algorta)
<b>Miedos infantiles y cómo afrontarlos (Primaria)</b>	9, 10 noviembre	16:30 -18:45	Romo Kultur Etxea
<b>Afrontando situaciones de crisis: separaciones, muertes...</b>	23, 24 noviembre	17:00 -19:15	Aula Cultura Villamonte (Algorta)
<b>Estrategias para mejorar la relación entre hermanos y hermanas</b>	12, 13 diciembre	16:30 -18:45	Romo Kultur Etxea

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar, o a través del código QR.
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de dos sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.

+info  
94 466 01 51

