

SERIE EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

ROSA BAROCIO

DISCIPLINA CON AMOR PARA ADOLESCENTES

Guía para llevarte bien con tu adolescente

Para padres
y maestros



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAN

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna de su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

EDITORIAL PAX MÉXICO



COORDINACIÓN EDITORIAL: Matilde Schoenfeld

PORTADA: Víctor M. Santos Gally

© 2008 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.

Av. Cuauhtémoc 1430

Col. Santa Cruz Atoyac

México D.F. 03310

Teléfono: 5605 7677

Fax: 5605 7600

editorialpax@editorialpax.com

www.editorialpax.com

Primera edición

ISBN: 978-968-860-924-8

Reservados todos los derechos

Impreso en México / *Printed in Mexico*

Índice

<i>Introducción</i>	vii
CAPÍTULO 1. “¡Socorro! ¡Me cambiaron a mi hija!”	1
El proceso de individuación	2
De la concepción a la infancia	3
El niño entre los dos y los tres años	4
El niño entre los siete años	4
El cambio de los nueve años	5
¿Se puede apurar la adolescencia?	6
La pubertad	8
Influencia del temperamento	10
El hijo apresurado	11
El hijo sin prisa	12
Padres que abandonan	14
Padres sobreprotectores	17
Ser y pertenecer	20
Los padres en el proceso de pertenecer de los hijos	23
La paradoja de ser y pertenecer	26
Las mujeres y el hecho de pertenecer	26
Los hombres y el hecho de pertenecer	29
Ser y pertenecer en la familia	32
Conclusión	33
CAPÍTULO 2. “¿Qué me está pasando? ¡No reconozco mi cuerpo!”	35
Cambios físicos en la adolescencia	35
Las expectativas de los padres	39
El padre como representante del mundo masculino	40
La madre como representante del mundo femenino	41
Mi hijo siempre está cansado	43
Ayudas positivas	44
CAPÍTULO 3. “¡Bájenme de esta montaña rusa!”	51
Cambios emocionales y mentales en el adolescente	51

El adolescente está estresado	53
El estrés es contagioso	55
Cuando el estrés se convierte en crisis	56
<u>“A veces quiero ser adulto, pero otras veces quiero seguir siendo niño”</u>	<u>58</u>
<u>“Mi mundo es blanco o negro”</u>	<u>60</u>
<u>“¡Me encanta el drama!”</u>	<u>62</u>
<u>Cambios mentales en el adolescente</u>	<u>65</u>
<u>Ayudas positivas</u>	<u>68</u>
<u>Reaccionar <i>vs.</i> responder</u>	<u>71</u>
CAPÍTULO 4. “¡Me sacas de quicio, hijo!”	75
Cómo manejar nuestro enojo	75
El enojo como emoción humana	76
¿Podemos controlar todo lo que nos molesta?	78
Lo que sí podemos cambiar	79
Podemos disminuir nuestro estrés	80
Ayudas positivas para liberar el estrés	81
Ayudas adicionales	84
El inseparable compañero de nuestro enojo:	
nuestros pensamientos	84
El villano: nuestros pensamientos detonadores	85
<u>Características de los pensamientos detonadores</u>	<u>86</u>
<u>Los pensamientos liberadores</u>	<u>87</u>
<u>Cuidado con los “siempre” y “nunca”</u>	<u>90</u>
<u>Qué hacer si ya nos enojamos</u>	<u>91</u>
<u>Manejo adecuado del enojo</u>	<u>92</u>
CAPÍTULO 5. “¡Auxilio, mi adolescente está enojado!”	105
<u>Cómo manejar el enojo del adolescente</u>	<u>105</u>
CAPÍTULO 6. “Aquí déjame, no quiero que me vean llegar con mi padre”	119
La necesidad del adolescente de pertenecer	119
La vestimenta	119
Su lenguaje	122
Su privacidad: su espacio	123
“ <i>No aguanto a mi hermano</i> ”	126
El diario	127

El teléfono, el celular y el chateo por Internet	128
Ayudas positivas	129
CAPÍTULO 7. “Crecer significa responsabilizarte de tu vida” .	135
<u>Cómo poner límites y crear responsabilidad</u>	<u>135</u>
Ser buenos educadores quiere decir que le damos al hijo la responsabilidad que puede ir manejando conforme madura	137
Actitudes que no crean responsabilidad	137
Actitudes que crean responsabilidad	138
Consecuencias vs. castigos	141
<u>Los enemigos de la responsabilidad</u>	<u>149</u>
<u>El fracaso y el dolor</u>	<u>150</u>
<u>El adolescente y el trabajo</u>	<u>152</u>
<u>El eterno adolescente</u>	<u>154</u>
CAPÍTULO 8. Las adicciones en la adolescencia	157
El adolescente explora el mundo adulto	157
Cuando la exploración se convierte en adicción	159
La raíz de las adicciones	165
Qué hacer cuando hay adicciones	167
<u>La mejor ayuda que podemos ofrecer</u>	<u>168</u>
<u>Sugerencias para prevenir las adicciones</u>	<u>169</u>
Mantengan su miedo a raya	172
CAPÍTULO 9. Veinte cosas de los adultos que más molestan y que más gustan a los adolescentes	175
Las veinte cosas de los adultos que más molestan a los adolescentes	175
Las veinte cosas de los adultos que más gustan a los adolescentes	191
CAPÍTULO 10. Alas para volar: los sueños del adolescente . .	197
<u>Hagamos memoria</u>	<u>197</u>
<u>¿Qué pasó con nuestros sueños?</u>	<u>199</u>
<u>Ayudas positivas</u>	<u>200</u>
<u>Conclusión</u>	<u>205</u>
<u>Compendio de afirmaciones</u>	<u>207</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>209</u>
<u>Acerca de la autora</u>	<u>211</u>

Mi agradecimiento a
Gloria Ugalde y a los alumnos
de secundaria de la Comunidad
Educativa "Cato Hanrath"

Introducción

*Sabes que tus hijos han crecido cuando dejan de preguntarte de dónde vinieron, y se niegan a decirte adónde van.**

P.J. O'ROURKE

Todos hemos sido adolescentes. De esa etapa, algunos conservamos más recuerdos; otros, menos. Unos quisiéramos olvidarla, mientras que otros desearíamos nunca haberla abandonado. Como sea, todos hemos estado ahí, llenos de incertidumbre, apasionados, anhelantes, temerosos; con la sensación de estar en el umbral de algo importante pero sin saber qué es. Queriendo y no queriendo, al mismo tiempo. Pero ahora, frente a nuestros hijos adolescentes y ante el reflejo de lo que alguna vez también fuimos, nos vemos obligados a hacer memoria y reflexionar, con el fin de tenderles la mano en esta importante transición de sus vidas.

Cuando escuchamos hablar de adolescentes, los comentarios a menudo son negativos. Decía un hombre:

*“Dios es providencial. Nos da 12 años para alimentar el amor por nuestros hijos... ¡antes de convertirlos en adolescentes!”***

La adolescencia es sin duda un momento de cambio acompañado de conflictos, confusión y altibajos muy marcados, pero no podemos dejar de ver que es un proceso por demás signi-

* Tomado de Judy Brown, *Squeaky Clean Comedy*, Andrews McMeel Publishing, Kansas City, 2005, p. 45.

** Tomado de Bob Phillips, *The World's All-Time Best Collection of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva York, 1996, p. 296.

ficativo. Recuerdo cuando una madre preocupada me contaba que, al comentarle a una psicóloga lo mucho que estaba disfrutando a su hija adolescente, la psicóloga le respondió: “Eso es imposible; seguramente estás en negación.” Resulta obvio que esta profesional solamente reconoce los aspectos negativos de la adolescencia. Como el que ve un capullo y lo encuentra insípido y poco estético por ignorar lo que ocurre en su interior, así también pensamos en la adolescencia sólo como una etapa molesta y preocupante que hay que sobrellevar. Entonces dejamos de admirar los procesos milagrosos de transformación por los que pasan nuestros hijos.

Para mejor comprender estos cambios, comparemos el proceso de individuación del ser humano con la metamorfosis de una mariposa. Diríamos que la oruga que come, come y come, se asemeja a la niñez, a ese niño que está nutriéndose de todo y todos los que lo rodean. Pero cuando por fin hace su capullo, recordamos al adolescente: esa etapa de transformaciones profundas de donde emerge un ser distinto. Sin la creación del capullo no existiría la mariposa, de la misma manera que sin la adolescencia no existiría el adulto. Cuando la mariposa sale del capullo pero aún tiene sus alas húmedas y cerradas, nos hace pensar en el adulto joven; pero cuando al fin las extiende y emprende el vuelo, vemos al adulto que en libertad sale a la vida en busca de sus propias experiencias.

Los invito a crear un espacio de reflexión para que juntos podamos revisar ese papel tan importante que jugamos como padres y como maestros de adolescentes. No pretendo decirles nada nuevo, pero sí acompañarlos en este recorrido, recuperar esa sabiduría que está dentro de cada uno de nosotros y despertar las partes adormecidas por los años que nos vuelven insensibles y duros. El objetivo es guiar con interés y con respeto, pero sin libertinaje; con firmeza, pero sin imposición.

Guiar a los adolescentes nunca ha sido fácil, pues nos lleva al autocuestionamiento, nos confronta con nuestras deficien-

cias y nos obliga, en pocas palabras, a vernos de frente. Si queremos ayudarlos, tenemos que estar dispuestos a emprender con ellos este viaje de autoconocimiento en el que, sin palabras, les comunicamos:

Te acompaño en tu transformación, con profundo respeto por tu persona, tu camino y tu destino, sabiendo que en el guiarte está mi propio aprendizaje. Porque tus retos, provocaciones y dudas me sacan de mi comodidad y me obligan a revisar nuevamente mis valores, mis creencias y mis prioridades. Me llevan a ver muchas veces la incongruencia entre mis palabras y mis acciones. Así, al ayudarte, me ayudo a mí mismo. Y así también, a través de tu búsqueda, yo puedo aclarar la mía. En pocas palabras, me ayudas a despertar.

La crianza del niño pequeño exige mucho de nosotros. Requiere que gran parte de nuestra energía se enfoque en dar, nutrir y educar. En esta etapa los padres por lo general se muestran ávidos de información y asisten con gusto a cuanta conferencia se les invita sobre educación de menores. Pero, al pasar de los años, apoyados en rutinas y hábitos que los ayudan a sobrevivir en una vida cada vez más apresurada, empiezan a sentirse más seguros como educadores, y cuando el hijo entra a primaria los padres ya no muestran el mismo interés cuando se les convoca para tratar de orientarlos. Pareciera como si la vida lentamente los fuera arrullando, y empiezan a adormecerse. Hasta que un buen día, este hijo deja de ser niño. Es decir, deja de admirar ciegamente a sus padres y comienza a contradecirlos, cuestionarlos y confrontarlos. Como decía una madre:

*“¡Ay! Si yo fuera sólo la mitad de maravillosa que aún me cree mi nena de cinco años, y sólo la mitad de estúpida que me considera mi adolescente...”**

* Adaptado de Bob Phillips, *The World's All-Time Best Collection of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva York, 1996, p. 296.

Este cambio de la niñez a la adolescencia pareciera como la alarma de un despertador. Algunas tienen un sonido fuerte, mientras otras son más suaves y delicadas, pero ¡todas por igual nos llaman a despertar!

En esta etapa muchos padres se quejan de sus hijos y, sin embargo, se resisten a recibir ayuda.

Al finalizar una clase de gimnasia, la instructora se me acercó y me pidió una entrevista urgente. Sentadas en un café, me platicó angustiada los problemas que tenía con su hija adolescente. Pensando en ayudarla le dije: "Tengo grabadas una serie de conferencias que te pueden servir para que conozcas el proceso por el que está pasando tu hija. Tan pronto pueda, te las traigo." Como su cumpleaños era la siguiente semana, aproveché para regalárselas.

Dos meses después la noté algo deprimida y, al preguntarle qué le sucedía, me contó que su hija se había ido de la casa. "¿Qué te parecieron las grabaciones que te regalé? ¿No te ayudaron?" Por la expresión de su cara me di cuenta de que no las había escuchado.

Como el enfermo que se queja de sus dolores pero se niega a tomar el medicamento, algunos padres piensan que la adolescencia de sus hijos es un mal que estoicamente deben padecer con la esperanza de salir lo mejor librados posible.

Pero si les llamó la atención este libro, me atrevo a pensar que es porque están interesados en recibir ayuda. A través de esta lectura les ofrezco preguntas para reflexionar y ejercicios prácticos para desarrollar y sostener una visión positiva del futuro. No tengo interés en aumentar su preocupación, ni manipularlos provocándoles miedo. Los medios de comunicación y otros autores ya han tomado esa ruta. Me queda claro que provocarle miedo a un padre de familia sólo empeora la situación y que el temor puede convertirse en su peor enemigo. El peligro de dejarnos invadir por el miedo es que empezamos a ver problemas donde no los hay, y a tomar decisiones a

partir de esos fantasmas que nosotros mismos hemos fabricado. En otros casos, el miedo nos puede paralizar e impedirnos actuar. Si no lo mantenemos a raya, nos produce ansiedad y nos vuelve pesimistas; invade nuestras vidas y arruina también la de nuestros hijos.

Por eso, en vez de atemorizar a los padres, busco fortalecerlos; en vez de acobardarlos, alentarlos; en vez de deprimirlos, inspirarlos. Pretendo despertar su valentía para que, a través de la comprensión y la empatía por su adolescente, se sientan capaces de acompañarlo en su camino a la madurez. Quiero convencerlos de mirar siempre hacia delante sabiendo que tienen la habilidad para enfrentar y resolver cualquier dificultad que se les presente. Y, finalmente, aspiro a que recuerden que somos nosotros los que vamos creando la realidad que estamos viviendo y que, por lo tanto, tenemos la posibilidad de cambiar lo que no nos gusta.

Como apoyo, les presento una serie de afirmaciones para que modifiquen los pensamientos limitantes que tienen como educadores. Una afirmación es una frase que nos ayuda a enfocar la atención en nuestra valía y nuestras capacidades. Son frases positivas que ayudan a desarraigar pensamientos negativos que aparecen en nuestra conciencia y de los que a menudo no logramos precisar su origen. Puede ser que una frase que escuchamos cuando éramos niños –“¡Nunca haces nada bien!”– ahora surja en nuestra conciencia cuando estamos tratando de educar a los hijos. Entonces nos sentimos incapaces de ponerles límites y nos entristece sentirnos incompetentes. En consecuencia, no sabemos qué hacer, ni qué decirles.

De niños y adolescentes escuchamos muchas veces frases negativas o entretuvimos pensamientos equivocados que se fueron repitiendo una y otra vez hasta que se convirtieron en creencias. Una creencia es simplemente un pensamiento que nos hemos repetido muchas veces. Por tal razón albergamos creencias equivocadas sobre nosotros mismos y nuestra rela-

ción con el mundo. Dichas creencias se almacenan en nuestro subconsciente y, ahora que somos padres de familia, surgen cuando menos lo esperamos y nos hacen sentir impotentes frente a nuestros hijos adolescentes.

Para cambiar una creencia necesitamos generar pensamientos positivos que nos animen y nos infundan fuerza. Así, cuando titubeemos al ponerle un límite al hijo y recordemos estas afirmaciones, podremos recuperar nuestra seguridad para hacer lo que consideramos correcto.

Escojan una o dos afirmaciones, las que más les atraigan y consideren más adecuadas en ese momento. Cópienlas en varios papeles y colóquenlas en lugares estratégicos: sobre el espejo del baño, en el buró de la cama, en la cartera. Cada vez que las vean, repítanlas en voz alta o mentalmente. Si lo hacen con frecuencia empezarán a notar que cada vez les serán más familiares, hasta que se conviertan en parte de ustedes.

Los felicito por su interés y les agradezco el privilegio de poder acompañarlos.

“¡Socorro! ¡Me cambiaron a mi hija!”

“Mi hija era un encanto, generalmente amable y de buen humor. Disfrutaba de nuestra compañía y hacíamos muchas cosas juntas. Pero ahora no sé qué le está pasando. Muchas veces está furiosa con su padre o conmigo y ni siquiera sabemos por qué. Todo lo que le decimos le parece tonto o absurdo y es motivo de discusión. A veces hasta pienso que se avergüenza de nosotros. ¿Será que un extraterrestre nos la cambió?”

Vivir con un adolescente es vivir en el cambio, es regresar al caos. Como cuando nace un bebé y la vida de los padres de repente se ve completamente transformada, y se preguntan:

“¿Cómo puede la llegada de un ser tan pequeño causar tanto revuelo? ¿Cómo es posible que su mera presencia sea motivo para que yo tenga que cambiar mis hábitos y rutinas?” Y con voz más desesperada: “¿Algún día volveré a dormir toda la noche sin interrupciones?”

Pero a toda crisis por fortuna le sigue una etapa de tranquilidad que nos permite recuperarnos, para que, cuando ya estamos nuevamente acomodados y se nos hayan olvidado esas épocas turbulentas, nos despierte nuevamente, de golpe, otra crisis. Y así continúa la vida, con periodos de calma seguidos por periodos de crisis. Esta es la forma en la que la vida nos permite crecer o, mejor dicho, nos obliga a crecer. Porque si fuera por nosotros, creo que muchos optaríamos por permanecer cómodos, aunque significara vivir semidormidos.

Cuando un hijo inicia la pubertad, sus cambios alteran instantáneamente nuestras vidas organizadas y rutinarias, y nos sentimos fuera de control. Nos preguntamos:

"¿Qué pasó con ese niño que ya creíamos conocer, que parecía confiar ciegamente en nosotros y era accesible? ¿Dónde quedó esa hija a la que pensamos que habíamos 'domesticado'? ¿Qué ocurrió con nuestra tranquilidad familiar?"

Como decía un padre:

"La adolescencia es una etapa de grandes cambios. Entre los 12 y los 17 años, un joven puede ver a sus padres envejecer 20 años."*

Para mejor comprender lo que ocurre es necesario revisar el proceso completo de individuación. Es decir, el proceso a través del cual nos convertimos en individuos, en personas. También puede llamarse el proceso de "ser", que nos permite darnos cuenta de lo que nos hace únicos y distintos de los demás.

El proceso de individuación

Este proceso se inicia desde el momento en que nacemos y nunca termina realmente de completarse, pues seguimos en continua transformación interna hasta el día de nuestra muerte. Aunque no siempre las escuchamos, nos acompañan constantemente las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué quiero? ¿A dónde voy? Preguntas que marcan la dirección de nuestro diario caminar por la vida.

Pero si analizamos este proceso, podemos decir que la adolescencia es la última etapa de maduración de la cual el joven emerge con la capacidad para buscar, como ser independiente, su propio camino en la vida.

* Adaptado de Bob Phillips, *The Best Ever Book of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva Jersey, 1998, p. 275.

Revisemos, pues, cómo se da este proceso de individuación que, como ya les mencioné anteriormente, no es lineal ni parejo. Es decir, es un proceso marcado por momentos de grandes transformaciones a los que siguen periodos de descanso y recuperación. Como si la naturaleza nos permitiera tomar aire antes de sumergirnos nuevamente en lo desconocido.

De la concepción a la infancia

Así, podemos ver en la concepción un momento de profunda transformación seguido por un periodo de reposo: los nueve meses de embarazo, durante los cuales el niño crece en un ambiente totalmente resguardado y protegido por la madre. Este niño en vientre no es aún independiente de ella.

Con el nacimiento, viene nuevamente un momento crítico de cambio al desprenderse éste físicamente por primera vez de su madre. Cada nacimiento es único y muy representativo de lo que será a futuro su individualidad. Reflexionaba una madre:

“Cuando di a luz a mi hijo, por poco y no llego al hospital. ¡Todo fue tan rápido! Parecía como si tuviera mucha prisa por llegar, y así ha sido su vida. Cuando era niño, ya quería ser adolescente, cuando era joven, ya quería ser adulto. Toda su vida parece transcurrir a gran velocidad... como su nacimiento.”

Pasado el nacimiento, vienen dos años de calma. Aunque al nacer hay una separación física, a nivel emocional la madre y el hijo siguen estrechamente unidos. El bebé se siente uno, no sólo con ella, sino también con su entorno.

Cuando empieza a caminar se aleja de la madre, pero todavía no quiere separarse de ella por mucho tiempo. Prueba su nueva libertad pero con mucha cautela. Se separa, pero regresa inmediatamente corriendo a su regazo, para sentirse seguro. Si es la madre la que se aleja, el niño puede sentirse ansioso y llorar.

El niño entre los dos y los tres años

Alrededor de los 18 meses, el niño tiene el primer vislumbre de individualidad al darse cuenta de que su madre puede sentir algo distinto que él. Cuando se opone a sus deseos y dice "no", experimenta claramente esa separación.

"Vente a bañar, Toño", le dice la madre a su hijo de dos años. "¡No!", contesta el niño. "¡Cómo de que no, claro que te vas a bañar, ven acá!", le dice la madre tomándolo del brazo.

El niño percibe la reacción de la madre y ve que también él tiene poder; la experiencia le dice, a nivel inconsciente: "¡Puedo contradecir a mi madre! Estoy separado de ella, somos dos personas distintas. Ella quiere una cosa y yo puedo querer otra."

Elisa, de dos años, está tratando de ponerse el suéter. Con esfuerzo intenta meter el brazo en la manga, cuando su madre entra en la recámara. "A ver, hija, déjame ayudarte." La niña, enojada, le quita la mano y se aparta: "No, mamá, ¡yo solita!"

Cuando Elisa se refiere a sí misma como "yo", se está afirmando como persona, y al decirle "no" a su madre, le está poniendo un límite que por primera vez le permite asumirse como un ser independiente de ella. Todos los padres deberían sentirse muy orgullosos cuando sus hijos dicen "yo solito", pues están claramente tratando de sostenerse sobre sus propios pies.

El niño a los siete años

A la etapa de los dos a los tres años de edad le siguen algunos años de calma en el desarrollo, hasta que entre los seis y los siete se inician nuevos cambios. Aquí empieza lo que me gusta llamar la "primera minipubertad". No es la verdadera pubertad, pero sí un primer vislumbre de ella. El niño muestra cambios físicos notorios: se alargan sus extremidades, le crecen la quijada y la nariz, y pierde su belleza infantil. No crecemos parejos;

antes, pareciera que a la naturaleza le gustara gastarnos bromas, y que ésta fuera una de ellas. Miramos al niño y decimos: “¿Qué le pasó?... ¡si era tan bonito!” Otra cosa muy importante y reveladora de esta edad es el cambio de dientes: el niño pierde su dentadura de leche, aún carente de personalidad, para empezar a adquirir la permanente, que es única y que lo distingue de los demás. Es un reflejo claro de su individualidad.

Al igual que en la verdadera pubertad, estos cambios físicos vienen acompañados de cambios emocionales. El niño tiene ahora nuevas capacidades; puede estar sentado por más tiempo y poner atención en la escuela, puede esperar, tiene mayor conciencia de su persona y su entorno. Este niño quiere y admira a los adultos que lo rodean, y busca aprender de ellos. Es el momento ideal para que entre a la primaria.

El cambio de los nueve años

Después de dos años de calma y cumplidos ya los nueve, el niño pasa por cambios que marcan la “segunda minipubertad”, es decir, el segundo destello de lo que será la verdadera pubertad como inicio de la adolescencia. Pero esta transición, como no va acompañada de cambios físicos, suele pasar inadvertida por muchos educadores. Simplemente escuchamos que los niños de tercero y cuarto de primaria son muy rebeldes, volubles e inquietos. En realidad lo que está ocurriendo es que están dejando atrás el mundo mágico de la niñez. Por decirlo de alguna manera, están perdiendo el paraíso terrenal para sentirse de una manera más clara separados de su entorno. Esto es algo muy necesario para que madure su sentido de individualidad, pero les puede producir cierta tristeza y un sentimiento de soledad. Se preguntan: “¿Me quieren, de veras me quieren mis padres? ¿Me querrán mis amigos? ¿Tengo amigos?” También comienzan a hacerse preguntas sobre la muerte:

Me decía un sobrino: "Primero se va a morir mi papá, después mi mamá, luego mi hermana mayor, después la que sigue... y yo voy a quedarme solito." ¡Este niño aún piensa que nos morimos por orden de aparición!

El niño de nueve años puede parecernos también caprichoso, a ratos triste y llorón, en otros momentos enojado y rebelde, y después encantador. Si no entendemos que está pasando por este proceso, nos podemos sentir muy confundidos como padres.

El que se sienta más separado de su entorno quiere decir que también observa con mayor detenimiento a las personas y que empieza a despertarse su sentido crítico:

"Mi mamá es bonita, pero no taaan bonita. La mamá de Sergio, ella sí que está guapa."

"Mi padre es inteligente, pero el otro día se equivocó."

"¡Qué gorda está mi maestra!"

Ese niño que era todo un objeto de admiración para sus padres y maestros está creciendo.

¿Se puede apurar la adolescencia?

Como todas las características del niño de nueve años semejan a la pubertad, muchos padres confunden esta etapa con el inicio de la adolescencia. Así, empiezan a tratarlos como adolescentes dejándolos que se vistan, se peinen y vean películas de adolescentes, y ellos, en consecuencia, adoptan poses y actitudes de mayores. Hay que tener cuidado. Si hacen esto, estarán adelantándose al niño, a quien todavía le faltan algunos años para iniciar esa fase. A los niños que tienen prisa, hay que detenerlos: "Claro que sí vas a ver esa película, pero cuando seas adolescente." Es necesario marcar límites precisos para no volverlos precoces.

Algunas personas tienen la idea equivocada de que si los niños empiezan la adolescencia a una temprana edad, madura-

rán y serán adultos más pronto. Impulsados por esta vida apresurada en la que participamos todos, para ciertos padres esta ilusión puede parecerles por demás atractiva. Pero esto no es posible. El que promovamos la precocidad en los niños no significa de ninguna manera que madurarán antes. Lo que sí puede ocurrir es que se prolongue la adolescencia, y en vez de que sea niño hasta los 12 años, empiece a vivir simulando ser adolescente desde los nueve. De todas formas, no será un adulto joven sino hasta más o menos los 21 años. Es decir, tendrá una niñez corta y una adolescencia muy larga. La nueva tendencia parece ser despertar al niño lo antes posible y tratarlo como adolescente, cuando lo que aún corresponde a su etapa de desarrollo es seguir siendo niño.

Me pregunto: ¿por qué querer acortar la niñez e iniciar la adolescencia antes de tiempo, en vez de permitir que el niño disfrute de ser niño y que, en su momento, inicie la pubertad? El adolescente prematuro es una caricatura del verdadero adolescente, está jugando un papel que no le corresponde y se desfasa en su crecimiento. Está adelantado a nivel verbal, pues tiene todo tipo de información que puede repetir pero que aún no está listo para digerir a nivel emocional, y aunque imita actitudes y comportamientos de adolescente, su cuerpo aún no presenta los cambios que corresponden al inicio de la pubertad. Este interés por apresurar el desarrollo de los niños se traduce en la precocidad a todos niveles que vemos actualmente en ellos.

Pero ¿qué hacer si las compañeras de su hija ya se maquillan o se visten como adolescentes a los 10 años de edad? Muchas madres temen que sus hijas se sientan desplazadas si no hacen lo mismo. Permítanme ponerles un ejemplo. Si al llevar a su hija a una fiesta usted se encuentra con que todos ya están comiendo pero se entera de que la comida está contaminada, ¿dejaría que su hija la coma por miedo a que se sienta fuera de lugar? Para que no se incomode o se sienta criticada, ¿dejaría

que se intoxique? Si decide retirarle el plato, seguramente su hija no estará de acuerdo y protestará. Pero más adelante comprenderá.

Los hijos no quieren ser distintos de sus amigos y en el momento se disgustan con nosotros, pero con el pasar de los años, cuando comprenden que fuimos congruentes con lo que creíamos mejor para ellos, ese enojo se transforma en respeto. No somos responsables de cómo otros padres eduquen a sus hijas, pero sí de cómo guiamos a las nuestras en su proceso de maduración. Ser padre significa desarrollar el valor para atrevernos, cuando es necesario, a ser diferentes. Nos sentiremos incómodos ante los demás, pero tranquilos con nosotros mismos. Al final de cuentas hay que recordar que sólo tenemos que responder ante nuestra propia conciencia.

La pubertad

Si seguimos el desarrollo natural del niño, veremos que, después del cambio de los nueve años, nuevamente habrá un periodo de calma, y tendremos la oportunidad de recuperarnos. Los 10 y 11 años son generalmente tranquilos y nos permitirán tomar aire para estar listos para el siguiente ciclón, pues como decimos en broma: "la tercera es la vencida". Y es que alrededor de los 12 años, para las niñas, y los 13, para los varones, inicia la verdadera pubertad. Aunque hay que agregar que, por las hormonas en los alimentos y la influencia del medio ambiente ya descrito, la pubertad parece estarse acercando a los cambios del niño de 9 y 10 años, como si el periodo entre unas y otros se acortara cada vez más.

La pubertad conlleva marcados cambios físicos, emocionales y mentales, y es el verdadero inicio de la adolescencia. Pareciera como si todos los cambios anteriores hubieran sido sólo ensayos y una preparación para esta etapa crucial del desarrollo.

Cuando presento este proceso de individuación en mis cursos, me gusta hacerlo de bulto, es decir, pido a una pareja que pase al escenario y represente a los padres y yo tomo el lugar del hijo que lentamente, al ir creciendo y pasando por las distintas etapas, se va separando de ellos. Camino lentamente al ir cumpliendo años y me voy alejando. Así se puede apreciar cómo el hijo necesita separarse física y emocionalmente para descubrir su propia individualidad, pues mientras siga unido a los padres ese proceso no acaba de madurar. La adolescencia es el último paso de esa separación, y su rebeldía marca la necesidad del hijo de rechazar a los padres para poder encontrarse a sí mismo.

Recuerdo cuando uno de mis hijos adolescentes me preguntaba: "Mamá, ¿cuál camisa te gusta más, la roja o la verde?"

"La roja me gusta más, hijo", le respondía.

Media hora después lo veía salir con la camisa verde.

En aquel entonces pensaba: "¿Para qué me pregunta, si va a hacer lo contrario?"

Pero ahora comprendo que era precisamente por eso. El mensaje que nos dan los hijos es muy claro:

"Quiero saber qué prefieren mis padres, para elegir lo contrario, porque aunque todavía no descubro quién soy, sí tengo claro que no soy ellos. No soy mis padres. Así que, si ellos prefieren el rojo, yo tengo que escoger el verde."

Pero esta rebeldía a menudo toma por sorpresa a los padres y los confunde. "¿Qué le pasa a mi hija? Era tan linda, dócil y obediente, y ahora todo es discusión y pleito. No está de acuerdo con nada y nos contradice en todo." Aunque sea difícil aceptarlo, esta rebeldía es una señal de que están sanos, pues buscan sus propios valores, sus propios gustos y, finalmente, sus propios caminos.

Le pregunta una madre a otra: "¿Hace tu adolescente alguna vez algo que tú le dices?"

“Ocasionalmente, cuando nadie lo está viendo”, contesta la amiga.*

El desprendimiento a todos niveles es necesario para que el hijo encuentre y asuma su propia individualidad. La manera en que se dé esa separación va a depender del temperamento del hijo y también de cómo asuman dichos cambios los padres.

Influencia del temperamento

A lo largo de esta obra, haré mención de cuatro temperamentos: el sanguíneo, el colérico, el melancólico y el flemático, con la finalidad de que se den cuenta de por qué sus hijos reaccionan de diferentes maneras, y sean más comprensivos y tolerantes con ellos. Si quieren profundizar en el tema pueden consultar mi libro *Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones*, publicado por esta casa editorial.

Les recuerdo que los temperamentos sólo son “tendencias” y que ninguno es mejor que otro. Todos tenemos algo de los cuatro, pero en diferentes proporciones, aunque generalmente hay uno o dos que predominan. Para fines prácticos, los describiré brevemente:

- *Temperamento sanguíneo*: extrovertido, alegre, ligero, inquieto, simpático, impetuoso, espontáneo, curioso, optimista, adaptable, juvenil, distraído, inconstante, vanidoso, irreflexivo, superficial, oportunista, imprudente, quiere caer bien y le importa “el qué dirán”.
- *Temperamento colérico*: extrovertido, enfocado, decidido, valiente, fuerte, claro y directo, perseverante, comprometido, eficiente, visionario, líder, brusco, insensible, enojón, impo-

* Adaptado de Bob Phillips, *The Best Ever Book of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva Jersey, 1998, p. 117.

sitivo, dominante, controlador, cree tener siempre la razón, intolerante y arrogante.

- *Temperamento melancólico*: introvertido, reflexivo, profundo, sensible, delicado, tímido, detallista, romántico, soñador, servicial, se ofende con facilidad, quejumbroso, se victimiza, exagera las cosas, pesimista, negativo, rencoroso, preocupón y dependiente.
- *Temperamento flemático*: introvertido, tranquilo, sedentario, rutinario, lento, observador, meticuloso, ordenado, leal, veraz, objetivo, paciente, previsor, precavido, ahorrador, comelón y dormilón, inseguro, pasivo, sin iniciativa, callado, fachoso, flojo y apático.

Veamos ahora de qué forma las diferencias de temperamento llegan a influir tanto en el proceso de individuación de los hijos, como en la manera en que se separan de sus padres. Empezaré por describirles dos casos extremos: el hijo con prisa de separarse de los padres y el hijo que no los quiere soltar.

El hijo apresurado

Hay hijos que pareciera que nacen con prisa, como el niño que todo lo quiere hacer solo y que desde pequeño nos dice: “No mamá, no me ayudes, yo puedo solo.” Nos quita la mano cuando queremos hacerle las cosas y se enoja cuando interferimos. Este chico parece estar viendo siempre hacia el futuro y se quiere adelantar a su crecimiento. Se enoja cuando le dices que es pequeño y asevera, con énfasis: “¡Yo ya soy grande!” Cuando es bebé quiere ser niño, cuando es niño quiere ser adolescente, y cuando es adolescente quiere ser adulto.

Recuerdo las largas discusiones con uno de mis hijos, a los 13 años, que insistía en que ya tenía la madurez para manejar un automóvil. “Tengo mejores reflejos que tú, mamá, no entiendo por qué no puedo aún manejar.” A los 16 me platicaba

lo feliz que iba a ser cuando tuviera su propio departamento. Parecería como si alguien empujara a estos niños vivir más rápido, o como si se les estuviera acabando el tiempo. Cuando los demás caminan, ellos quieren correr; cuando otros corren, ellos quieren volar. Desean crecer y desprenderse del hogar lo antes posible para no depender de los demás. Les urge ser adultos para sentirse verdaderamente independientes. Este tipo de niño es por lo general colérico o sanguíneo de temperamento.

El hijo sin prisa

En el otro extremo tenemos a los niños sin prisa alguna. Estos hijos están felices con su madre y padre y no sienten la necesidad de soltarlos, pues con ellos se sienten seguros, protegidos y muy cómodos. Crecen despacio, y a veces, inclusive, tardan en cambiar de dientes, o presentan cambios físicos propios de la pubertad después de sus compañeros. Les gusta depender del adulto, pues se sienten inseguros de afrontar la vida solos. Por eso aceptan gustosos los cuidados y la protección que se les brindan. Estos niños suelen ser de temperamento melancólico o flemático. Aprovecho para relatarles una anécdota:

Cuando su hermano se fue a estudiar al extranjero, Sandra empezó a decir: "Mamá, no quiero crecer." Su madre empezó a darse cuenta de que, cuando el hermano venía a casa para las vacaciones de verano, ella crecía notablemente de estatura, y de que durante el resto del año el crecimiento era mucho más lento.

En este ejemplo vemos que, para Sandra, el apoyo y la presencia de su hermano eran muy importantes, y que su seguridad dependía en gran parte de él.

Para fines didácticos les presento estas dos circunstancias opuestas, aunque puede ser que sus hijos se encuentren en algún punto intermedio. *El arte de ser buenos padres o educadores es saber detener al que lleva demasiada prisa y empujar al que no*

quiere soltarnos. Si no lo detenemos, el niño apresurado corre peligro de lastimarse, pues es como el pajarito que aún no tiene completo su plumaje y ya quiere volar. Hay que retenerlo, pero sin asfixiar sus deseos de libertad, sus anhelos y sueños de crecer y realizarse como ser humano.

En cambio, al hijo que no nos quiere soltar hay que darle un empujón, con cariño pero con firmeza, para ayudarlo a desprenderse y a encontrar su propio camino. Si no lo hacemos, este hijo se quedará atado a nosotros y nunca terminará de madurar. Seguirá por siempre siendo hijo de papá y mamá, aunque se encuentre casado y con su propia familia. Hay que animarlo y apoyarlo para que se independice, enseñándole a valerse y a resolver sus problemas por sí solo. Hay que confiar en él para sembrar así la semilla de la confianza en sí mismo, que le permitirá afrontar la vida con mayor seguridad.

Si tienen varios hijos, sabrán apreciar cómo, de acuerdo con su temperamento, cada uno irá conformando su proceso personal de individuación. Por eso los hijos no son comparables, y lo que es bueno para uno, no lo es necesariamente para el otro. Si queremos educar y tratar a todos de la misma manera, nos encontraremos con graves dificultades. La educación necesita ser personalizada. Si al colérico hay que calmarlo, al flemático hay que despertarlo y azuzarlo. Si al sanguíneo hay que ayudarlo a que se enfoque, al melancólico hay que apoyarlo a valerse por sí mismo. Lo que necesita uno es muy diferente de lo que le hace falta al otro. Por eso no hay recetas cuando se trata de educar a los hijos.

Educar conscientemente significa saber reconocer y responder, desde nuestra intuición y experiencia, a las necesidades individuales de cada uno de nuestros hijos.

Afirmación

☆ *Yo aliento a mi hija a caminar por la vida y la ayudo a crecer segura e independiente.*

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo fue mi propio proceso de separación? ¿Tenía prisa por soltarme o quería permanecer protegido por mis padres?
2. ¿Cómo ha sido este proceso para cada uno de mis hijos?
3. ¿Cuáles tienen prisa y cuáles quieren seguir dependientes?
4. ¿Con cuáles me siento más cómodo? ¿Los trato igual o tomo en cuenta sus temperamentos?
5. ¿Con cuál me identifico?

Ahora veamos este proceso pero desde el punto de vista de los padres. Al igual que con los hijos, analicemos los dos opuestos: los padres que sueltan a los hijos demasiado rápido y los que no los quieren dejar ir.

Padres que abandonan

Los padres que sueltan demasiado rápido a los hijos suelen ser padres que trabajan o que simplemente están muy ocupados con su propia vida profesional y social, y los hijos parecerían estorbarles. La nueva tendencia de las mujeres de ser primero exitosas profesionalmente para después tener hijos, crea una situación en la que tienen una vida ya tan hecha que no hay espacio para incluir a un pequeño. Sacrificar la vida profesional de la madre y reducir el ingreso familiar para que atienda al hijo, en muchos casos ya no es una opción, y la solución termina siendo dejarlo, desde muy chico, en una guardería o al cuidado de un pariente. La pareja entonces elige no hacer todos los cambios necesarios en sus vidas para adaptarse a la llegada de ese nuevo ser. El que se tiene que acomodar, en consecuencia, a la vida ocupada de sus padres, es el niño. En pocas palabras, tiene que apurarse a crecer pues sabe que los padres esperan que se valga por sí mismo y se independice lo antes posible. Los padres lo tratan como pequeño adulto, pues les impacienta te-

ner que atenderlo. Como decía un tío mío: “A mí denme a un niño cuando cumpla 12 años. Entonces ya es una persona y se puede hablar con él.”

Jaime, de seis años, ha terminado preescolar y la madre lo lleva a visitar un colegio nuevo. Después de recorrer las instalaciones y recibir todos los informes, la madre le pregunta:

“¿Cómo ves, hijo, te gusta? ¿Te quieres quedar aquí? ¿O prefieres el colegio que visitamos ayer?”

Esta madre le pide a su hijo que elija el colegio que mejor le convenga. Me pregunto, ¿con base en qué va a tomar esta decisión el niño? Quizá fue que le gustó el patio del recreo, porque le parecieron atractivos los adornos de las paredes, o porque encontró simpático algún niño con el que platicó. Todas ellas ¡razones de peso para escoger el lugar donde cursará sus estudios de primaria!

Una directora me comentó que en algunas ocasiones, aunque el niño ya esté registrado, los padres llaman para cancelar su inscripción “porque el niño dijo que no”.

En estos casos, los adultos le entregan la responsabilidad al hijo mientras ellos se lavan las manos de la suya. Decisiones de peso en manos de seres inmaduros que aún no tienen ni el juicio ni la experiencia para saber lo que les conviene.

Estos padres apresurados se desprenden con facilidad de los hijos, pues los avientan a la vida, estén listos o no. Acaso los hijos se sientan abandonados, pero pronto sabrán arreglárselas solos y salir adelante. Aprenderán a resolver sus problemas y a no depender de los demás. Esto quiere decir que no les queda más remedio que madurar rápido para cumplir con las expectativas que tienen de ellos.

Nury está cursando el quinto grado de primaria y su grupo ha organizado un día de campo. Cuando la ven llegar agotada y con una mano vendada, la maestra le pregunta qué le sucedió. “Como sabía que mi madre no me iba a despertar y tenía miedo de quedarme dormida, puse el despertador, pero me equi-

voqué y sonó a las 4:00 a.m. Me levanté y me vestí, y cuando traté de abrir la lata para preparar los frijoles, me corté. No me quise volver a dormir por miedo a no estar a tiempo."

Nury sabe que no puede contar con la ayuda de su madre y que tiene que resolver sola sus problemas. Está aprendiendo a ser autosuficiente porque no le queda de otra, pero saberse sin apoyo desgraciadamente también afecta su autoestima. Por otro lado, esta autosuficiencia la aparta de los demás, pues piensa: "Estoy sola y no necesito de nadie."

En este mismo caso se encuentran los padres que tratan a sus hijos como compañeros, en vez de recordar que son sus hijos.

Una madre le dice orgullosa a su amiga: "Yo tengo una excelente comunicación con mi hija de 11 años. Platico y comparto todo con ella. Por ejemplo, en las mañanas le comento si tuve o no relaciones sexuales con su padre."

Tener una comunicación abierta con nuestros hijos no significa que podemos olvidar nuestro lugar como sus padres. Tratarlos como amigos los desubica, los confunde y los coloca en una situación de abierta desventaja. ¿Qué hijo quiere saber de la vida sexual de sus padres? ¿Y cuál puede ser la motivación de esta madre para compartirla con su hija?

Cuando los padres se divorcian, muchas veces convierten a los hijos en confidentes porque, en su dolor, no resisten la tentación de desahogarse con ellos. El padre siente alivio al compartir sus problemas, pero el precio lo paga el hijo que carga con algo que no le corresponde. Se ve obligado a madurar para poder sostener y apoyar a sus padres.

Aquí también se aprecia la influencia del temperamento. Los niños de temperamento colérico o sanguíneo tendrán menos dificultades para adaptarse a situaciones en que tienen que vérselas solos; en cambio, los de temperamento melancólico o flemático sufrirán, pues necesitan más tiempo para terminar de

madurar y requieren de mayor apoyo para independizarse. Se pueden sentir presionados e inseguros sin el respaldo de los padres.

Afirmaciones

- ☆ *Comprendo que mi hijo, como ser en desarrollo, necesita de mi guía y protección.*
- ☆ *Yo soy el adulto maduro y con juicio en esta situación.*
- ☆ *Reconozco tu lugar de hijo y asumo respetuosamente el mío como tu padre.*

Padres sobreprotectores

En el otro extremo tenemos a los padres que no quieren dejar ir a los hijos. Disfrutan estar con ellos y cuidarlos, y no entienden por qué necesitan soltarlos algún día. Estos padres quieren retener al hijo para que se quede siempre a su lado y les cuesta aceptar que está creciendo y madurando. Cuando el hijo es adolescente, lo quieren seguir tratando como niño, y al ser adulto lo quieren seguir viendo como adolescente. Parecen estar continuamente desfasados en relación con su desarrollo. Inconscientemente quieren que permanezca pequeño para que nunca se vaya de casa. Aunque el hijo proteste, lo seguirán llamando por su apodo de niño e insistirán en que para ellos siempre será su “chiquito”.

“Madre, no me llames Paquito, soy Francisco”, dice el adolescente molesto. “Pues lo siento, hijo, para mí siempre serás Paquito, te guste o no”, responde con orgullo la madre.

Estos padres nunca dejan de sentirse responsables de la vida de sus hijos, tengan la edad que tengan. Si los hijos son de temperamento melancólico o flemático, tal vez se sometan y acepten quedarse atados a sus padres, pues al fin y al cabo tiene su ven-

taja que les resuelvan todo: que les hagan de comer, les laven la ropa y les den casa para vivir sin costo alguno. Estos hijos cumplen con las expectativas de los padres de quedarse a su lado, pero se vuelven inútiles, flojos, sin iniciativa y cobardes frente a la vida. Puede ser que se les dificulte encontrar pareja y casarse, pues les resulta más atractivo quedarse resguardados para siempre en la comodidad del hogar de sus progenitores.

Me gusta decir en broma que, cuando la hija de los padres sobreprotectores les comunica a éstos que se va a casar, la madre le pregunta: "¿Con quién dijiste, hija, que nos vamos a casar?"

Aunque la hija se case, los padres jamás la sueltan. En algunos casos, incluso, vemos que hacen arreglos para que se mude a vivir a la casa de al lado. Así los padres siguen gozando de su presencia y les es fácil también seguir controlando su vida. En otros casos, aunque sí haya una separación física, emocionalmente la liga nunca se corta. El precio que paga este hijo es el de no encontrar su propia individualidad, de quedarse como un reflejo de los padres y de no hacer su propio camino. Seguirá siendo por siempre codependiente e inmaduro.

Hay que comprender que los hijos se quedan atados a los padres como un gesto de amor. Es por amor que el hijo sacrifica su vida y se la entrega a sus padres.

Ester creció en un pueblo donde no había universidad. Ella soñaba con estudiar para recibirse de psicóloga, pero cuando ingresó a la preparatoria, la madre lloraba todos los viernes al pensar en lo mucho que iba a sufrir si su hija la abandonaba para ingresar a la universidad. Cuando Ester terminó la preparatoria no se atrevió a dejarla y se resignó a quedarse a su lado. Pasaron los años y nunca trabajó ni se casó.

Actualmente tiene un problema de obesidad y la relación con la madre se deteriora día con día. Ahora cuando la madre sale con sus amigas, es la hija la que llama para pedirle que regrese pronto a casa.

¿Cómo puede esta madre pagarle a la hija el precio de haberle truncado su vida? ¿Y podrá la hija algún día perdonarse a sí misma por haber cedido? Sólo ellas podrán algún día responder estas preguntas.

Los hijos se quedan por amor con sus padres pero pagan con el resentimiento de no haber logrado hacer sus vidas. Y es también por amor que los padres no sueltan al hijo. El amor del hijo es un amor inocente y leal, el de los padres está contaminado de egoísmo, inseguridad, afán de control y miedo. El hijo se queda al lado de los padres como el pájaro enjaulado que nunca llega a volar. No tiene que hacer esfuerzo alguno para conseguir su alimento, y goza de todos los cuidados, pero paga con su libertad. De igual forma está ahí el hijo para deleite de sus padres, pero conoce el mundo sólo a través de los ojos de estos últimos. ¿Acaso queremos esto para nuestros hijos?

Pero ¿qué pasa cuando los hijos son de temperamento colérico? Pues que les será muy difícil aceptar esta situación. El colérico, cuando no está de acuerdo, pelea enérgicamente, es decir, se rebela y se defiende como mejor puede de estos padres sobreprotectores. Y si no le queda de otra, se escapará o se casará con tal de salir del hogar. Habrá mucha fricción y la relación entre ellos se lastimará, pues los padres, al no comprender su rebeldía, se sentirán muy heridos con su rechazo. Por otro lado, el hijo se colmará de enojo y resentimiento al no sentirse respetado ni tomado en cuenta. Hay que recordar que al colérico no le gusta sentirse controlado y que la rebeldía sana, propia de cualquier adolescente, cuando los padres insisten en seguir tratándolo como niño, se acrecentará. El peligro en estos casos es que, con tal de soltarse, puede caer en situaciones adversas que dañen de por vida la relación entre padres e hijo. Una vez que se aleja, los verá sólo por obligación o cortará para siempre los lazos con ellos.

Afirmaciones

- ☆ *Me sobrepongo a mis miedos para permitir a mi hijo crecer en libertad.*
- ☆ *Celebro la libertad de mi hijo para avanzar en la vida.*

Preguntas para reflexionar

1. Si imagino una línea con el padre que abandona en un extremo y el padre sobreprotector en el otro, ¿dónde diría que me encuentro?
2. ¿Quisiera retrasar de alguna manera que dejen mis hijos el hogar y sean independientes?
3. ¿Se quejan de que los trato como "pequeños"? ¿Me niego a ver que están creciendo?
4. ¿Estoy deteniendo a mis hijos por mis propios miedos?
5. ¿Me falta confianza para soltarlos? ¿Confianza en ellos o en la vida?
6. ¿Me parece aburrido o fastidioso tener que cuidarlos? ¿Pienso que estoy perdiendo el tiempo?
7. ¿Pienso que están afectando mi desarrollo profesional?
8. ¿Me estorban y quisiera que crecieran lo antes posible para que yo pueda hacer lo que deseo?
9. ¿Pienso que se aprende a través de los golpes de la vida, y que "entre más pronto aprendan los hijos mejor"?

Ser y pertenecer

Hasta ahora he estado describiendo el proceso a través del cual el niño se va separando de sus padres y de su entorno para ir conformando su individualidad, es decir, el proceso de "ser". Pero al mismo tiempo está ocurriendo otro movimiento que parece dirigirse en sentido contrario: el impulso de unirse a su entorno. Me refiero al proceso de "pertenecer". En realidad,

debería de escribirse con “s” en vez de “c”, “pertene-ser”. Pertenecer significa “ser parte de”, “sentirse unido a”. Como seres sociales que somos, pertenecer es una de nuestras necesidades básicas. A través de este movimiento buscamos nuestro lugar para participar, cooperar y contribuir en el mundo.

Este impulso por buscar la unión forma parte de nuestro ADN. Partimos del mundo espiritual, en donde somos parte del Todo, y encarnamos como seres humanos. Al nacer tenemos necesidad de vincularnos con nuestra madre y ser parte de la familia, pero poco a poco sentimos también la urgencia de separarnos de ellos para conformar e integrar nuestra individualidad. Una vez maduros e independientes, buscamos nuevamente la unión. Este deseo es claramente ejemplificado en la relación amorosa, que viene a ser una expresión de nuestra necesidad de completarnos, un anhelo inconsciente de regresar a la unión que teníamos en el mundo espiritual. En resumen, nos separamos para conformar nuestra individualidad y, una vez que estamos integrados como seres independientes, buscamos la “comunidad”.

Pero veamos con mayor detalle este proceso de pertenecer. Se inicia al nacer y se desarrolla lentamente. Si observamos al bebé, diríamos que su mundo entero casi se reduce a una persona, la madre. Con ella establece su vinculación primaria y, como expliqué, está totalmente identificado con ella en el proceso de individuación. Los primeros 18 meses esa liga es tan completa que parece no sentir separación alguna. Durante toda la primera etapa de su vida, hasta los siete años, su vinculación principal seguirá siendo con ella, que representa el mundo femenino, ese mundo que nos envuelve, protege y nutre; ese mundo que nos ofrece una seguridad completa, donde podemos disfrutar del amor incondicional.

“Mi madre me quiere sobre todas las cosas. Yo soy todo para ella. Cuando estoy con ella nada malo me puede suceder.”

En estos años el padre tiene un papel importante también en su vida, pero, a menos de que sea él el que se ocupe totalmente del niño, su lugar es secundario.

Entre los siete y ocho años vemos un cambio: ahora su atención se dirige al padre, que representa al mundo masculino, el mundo de la acción y del trabajo. En esta etapa la madre, que anteriormente era la vinculación primaria, pasa a un lugar secundario, mientras que el padre ocupa la posición primaria. Observamos cómo, tanto el hijo como la hija, quieren ahora jugar con él y acompañarlo a todos lados. Recuerdo la siguiente anécdota de uno de mis hijos:

“Papá, quiero verte trabajar”, le dijo sonriente y entusiasmado mi hijo un sábado, y se dispuso a acompañarlo a la oficina. Se sentó frente a su escritorio mientras mi esposo, que vende bienes raíces, llamaba a sus clientes. Cuando regresó mi hijo, lo noté algo fastidiado.

“¿Cómo te fue?” le pregunté.

“Me aburrí, no hace nada más que hablar”, contestó mi hijo.

Para un niño, esto puede ser decepcionante; él esperaba más acción que ¡ver a su padre en el teléfono! Ésta es una buena edad para que el niño entre en contacto con todo tipo de oficios, que visite al panadero, al herrero, al policía, a los bomberos, etcétera. Necesitan ver acción, movimiento, conectarse con “hacer”, que es lo que ellos realmente interpretan como “trabajar”.

En las noches, el niño de esta edad espera ansiosamente la llegada del padre para que lo acompañe a acostarse: “No, contigo no, mamá, ¡quiero a papá!”

Es así como el mundo del niño y la niña se va ampliando poco a poco. Aunque siguen interesados en el padre, alrededor de los nueve y 10 años los amigos empiezan a ser cada vez más importantes. En la pubertad y la adolescencia, pertenecer al grupo de los compañeros se convierte en su mayor prioridad. El mundo del joven, conforme éste madura, se va extendiendo

para incluir a la comunidad, hasta que como adulto joven se convierte en ciudadano del mundo. Gracias a los medios de comunicación, este sentido global empieza a despertarse a una edad cada vez más temprana.

Si queremos darnos una idea más clara de este proceso de pertenecer, imaginémoslo como un movimiento en forma de abanico que, al abrirse, se vuelve cada vez más amplio.

El abanico empieza a abrirse debido a la relación estrecha con la madre, el padre y la familia, para después seguirse abriendo e incluir a los amigos y a la comunidad, luego a la sociedad, al país, al mundo y, por último, ya completamente abierto, al universo entero.

Los padres en el proceso de pertenecer de los hijos

Cuando la mujer disfruta de su maternidad, de ser la que nutre, cuida y provee al hijo, puede resultarle difícil cuando éste haga la transición hacia el padre. Ella quiere seguir siendo el vínculo primordial y no entiende el cambio de interés en el niño. Se sentirá quizás abandonada, rechazada y deprimida cuando el hijo, que antes todo lo hacía con ella, ahora la reemplaza por el padre.

“¿Cómo que no quieres que yo te acueste? Siempre te he acostado yo, ¡y nunca te habías quejado!”

“¡No seas necio! ¡No vamos a esperar a tu padre! Yo te voy a llevar al club.”

Si la madre no entiende que este cambio es una parte necesaria del desarrollo del hijo, llegará a sentir celos, frustración y resentimiento. El niño, por su parte, aunque no entiende el sufrimiento de la madre, sí se siente culpable al verla molesta y triste. La necesidad emocional de la madre de seguir siendo indispensable se contrapone con la necesidad del hijo de incluir al padre para ampliar su mundo.

Pero, ¿qué ocurre cuando el padre está cómodo en su papel secundario y se siente desconcertado cuando ahora el hijo quiere que juegue el papel principal? Este padre se puede sentir atosigado por el hijo que a todos lados lo sigue y ahora quiere estar siempre con él. Si no se da cuenta de que busca relacionarse de una manera más profunda para entrar en contacto con el mundo masculino, lo sentirá como un estorbo. El padre, que no se adapta a este cambio en el crecimiento del hijo porque no entiende su necesidad emocional, puede terminar rechazándolo.

"Vete con tu madre, ella es la que se ocupa de ti."

"No, no puedes acompañarme; tengo mucho trabajo y te vas a aburrir. Quédate con tu madre."

"Ya déjame en paz, ¿por qué me sigues a todos lados?"

Para el hijo, el padre es su dios, que todo lo sabe y todo lo puede. Cuando el padre lo rechaza, el hijo asume la culpa y la traduce como indicador de su propia falta de valor y merecimiento. El rechazo del padre termina convirtiéndose en vergüenza personal para el hijo y en una herida para su autoestima. El niño llegará a cualquiera de las siguientes conclusiones, aunque sea de manera inconsciente:

"Mi padre es lo más importante para mí, y no me quiere."

"Si mi padre, que es mi dios y por lo tanto no puede equivocarse, no quiere estar conmigo, es por que yo estoy mal."

"Soy una decepción para mi padre; por eso no quiere estar conmigo."

"Si me rechaza es porque debo ser defectuoso. No soy lo suficientemente bueno para él."

Imaginemos a un hombre en un trapecio. Está meciéndose y a punto de soltar a su compañera que lo sostiene, para lanzarse y ser recibido por el otro trapecista que se columpia frente a él. Necesita tener el valor para aventarse al vacío y confianza en que el otro lo atrapará. Esto le ocurre al niño cuando suelta a su madre y abandona su mundo seguro que lo nutre y protege

con la esperanza de ser recibido por el padre. En las culturas primitivas había una red de seguridad que le salvaba la vida al joven en caso de que el padre fallara. Esa red era la comunidad de hombres que apoyaba al joven en ese proceso de iniciación al mundo masculino. Pero en nuestras culturas modernas, ¡ya no hay red! Si el padre no lo recibe no hay comunidad que lo respalde. El muchacho se encuentra solo, y entonces se apoya en sus amigos, que están igual de desorientados que él. Es el caso del “ciego guiando al ciego.”

El hijo necesita que, cuando la madre amorosamente lo suelte, el padre lo reciba con los brazos abiertos. Esto permite que el niño haga la transición de dejar el maravilloso mundo femenino, ese capullo de amor incondicional, de nutrición y completa protección, para ingresar al mundo masculino, el mundo de la acción, la competencia y el riesgo. La relación con la madre y después con el padre le ofrece al hijo la posibilidad de conocer dos mundos distintos que se complementan y completan.

Para permitir que el hijo, al inicio de la pubertad, avance en su proceso de pertenecer, ambos padres tienen que dar un paso atrás. El nuevo grupo de amigos ahora reclaman su atención y necesita sentirse aceptado por ellos. Esto significa vestirse, hablar y comportarse como lo aprueba el grupo. Cuando los padres se resisten a dejar que el hijo haga este cambio, él se siente jalado en dos direcciones opuestas. Quiere a sus padres y le duele verlos contrariados, pero internamente reconoce el impulso que lo llama a soltarlos para pertenecer, en un sentido más amplio, y así seguir creciendo y madurando.

El verdadero amor por nuestros hijos tiene que querer lo mejor para ellos: verlos maduros e independientes, felices de ser ellos mismos y responsables de su vida. Cuando los dejamos ir con ese amor libre de egoísmos, cosechamos una relación de cariño para toda la vida. Cuando dejamos que el proceso de individuación y el de pertenecer fluyan, el hijo regresa a buscar-

nos como adulto maduro, no por obligación, sino para gozar de nuestra presencia. ¿Qué más podemos desear de ellos?

Afirmación

☆ *Confío en la vida y confío en la capacidad de mi hijo para aprender y madurar.*

La paradoja de ser y pertenecer

Nuestra tarea como seres humanos es doble; por un lado, desarrollar y conformar nuestra individualidad, aquello que nos distingue y separa de los demás, lo que nos hace únicos, y, por el otro, pertenecer, es decir, aprender a ser parte de y contribuir a nuestro medio social. Y esta es la paradoja: ¿cómo puedo pertenecer sin perder mi individualidad? Por que es fácil conservar mi individualidad si no pertenezco, es decir, si me aparto o tengo poco contacto con otros. Si el colérico individualista exige que los demás siempre se adapten a sus deseos, y el introvertido melancólico o flemático se aparta, ambos conservarán su individualidad pero no pertenecerán. Aquí vemos cómo el ermitaño y el dictador son los reyes.

Por otro lado, es fácil pertenecer si sacrifico mi individualidad. El sanguíneo complaciente, que quiere dar gusto a todos, que se convierte en camaleón con tal de caer bien, no tiene problemas de pertenencia pero sí de individualidad, pues se siente parte de todo y de todos. El que siempre quiere quedar bien con los demás termina por olvidar sus propias necesidades y sus preferencias personales. Se pierde en la relación al vivir siempre en simpatía con todos.

Las mujeres y el hecho de pertenecer

Las mujeres especialmente tenemos dificultad para conservar nuestra individualidad cuando convivimos en familia o en el



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Educo de distinta manera a mis hijos que a mis hijas? ¿Les concedo diferentes privilegios? ¿Tengo prejuicios sexuales?
2. ¿Permito el abuso entre ellos? ¿Soy parcial o sobreprotectora con los varones o con las mujeres?
3. ¿Considero que mis necesidades y preferencias son importantes? ¿Las expreso de manera clara y abierta para que sean tomadas en cuenta?
4. ¿Pienso que las necesidades de los demás en la familia anteceden a las mías? Cuando le doy preferencia a mis necesidades o deseos, ¿me siento egoísta y culpable?
5. ¿Necesito exigir y pelear para que mis familiares me tomen en cuenta? ¿Me siento con frecuencia resentida con ellos por ignorarme?
6. ¿Me siento muchas veces triste o deprimida porque no aprecian todo lo que hago por ellos? ¿Me quejo continuamente?
7. ¿Estoy constantemente cansada y abrumada de trabajo? ¿Nunca tengo tiempo para divertirme o darme gusto? ¿Por qué?
8. ¿El bienestar de mi pareja y mi familia dependen de mí? ¿Me siento indispensable?
9. ¿Diría que con frecuencia sacrifico mis gustos para complacer a los demás? ¿Tengo la enfermedad de complacer?
10. ¿Cuando estoy con otros, especialmente con mi pareja, tomo en cuenta mis necesidades, o cedo para evitar conflictos? ¿Mi pareja me toma en cuenta?

Los hombres y el hecho de pertenecer

Por otro lado, los hombres tienen sus propias dificultades. En las sociedades primitivas los hijos varones, al cumplir los siete años de edad, eran retirados de sus madres para pasar a formar

parte de la comunidad masculina. Desde ese momento el padre, apoyado por la comunidad de hombres, se encargaba de su educación.

Pero a partir de la Revolución industrial el padre fue desterrado de la familia y dejó de ser educador de sus hijos para convertirse únicamente en proveedor económico. Los hijos empezaron a crecer sin una guía masculina y el padre por su parte olvidó que tenía algo importante que aportar al núcleo familiar. Como atinadamente dicen Don y Jeanne Elium en su libro *Raising a Son*:

*Cuando los hombres se reúnen en grupo para trabajar sus sentimientos, la emoción detrás del enojo es de duelo. El hombre de la era tecnológica carga en el alma el duelo de todos los hombres de todas las épocas por haber perdido su conexión con la naturaleza, por haber sacrificado su profundidad emocional y por la pérdida de su intimidad e involucramiento con la familia.**

Los hombres en la actualidad corren el peligro de pensar que pertenecer a la familia significa solamente ser proveedores, es decir, que con sólo aportar dinero para sostener el hogar queda cubierta su participación. El hombre desarrolla ampliamente su sentido de individualidad en el trabajo pero descuida las relaciones personales con la pareja y los hijos. En tales casos olvidan que pertenecer implica estar, compartir y participar en la convivencia diaria con la familia.

Joaquín llega a casa después de un día de trabajo. Su hijo Flavio corre a saludarlo. "Papá, ¿vamos a ir a jugar fútbol al parque? ¿Te acuerdas que me lo prometiste?" El padre deja su portafolio y sin voltear a verlo le contesta: "Hoy no, hijo, vengo muy cansado. Pero le voy a dar dinero a tu madre para que te compre la playera de fútbol que querías."

* Jeanne y Don Elium, *Raising a Son*, Celestial Arts, Berkeley, 1996, p. 60.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

9. ¿Cómo podemos lograr un equilibrio en que se atiendan las necesidades de los hijos, las de la relación de pareja y las individuales de cada ser humano?

Ser y pertenecer en la familia

Si revisamos este tema en relación con la familia, veremos que en los países menos avanzados la familia como estructura social es muy fuerte. Sus miembros tienen un sentido claro de pertenencia y el apellido tiene peso. El hijo desde pequeño siente su obligación como parte de este núcleo, y responde a las necesidades de los demás: sabe qué se espera de él y responde a las responsabilidades y deseos de la familia, que tienen mayor peso que los propios. La familia se consolida por encima de las necesidades individuales de cada miembro, y se apoya el proceso de pertenencia en detrimento muchas veces del de la individualidad.

En cambio, en los países más avanzados, el sentido de individualidad prevalece sobre el de pertenencia a la familia. Los padres están ambos enfocados en su realización personal y profesional, y dan menor importancia a la convivencia familiar. Al niño se le apoya desde pequeño para que desarrolle su individualidad, pero no siempre se le enseña a pertenecer. Es decir, es muy asertivo para lo que quiere, pero poco tolerante y respetuoso hacia las necesidades de los demás. Cada miembro tiene su propio horario, y en muchas familias comen y duermen a distintas horas. A veces, cada uno cena viendo en su recámara su programa favorito de televisión. Los adolescentes sólo llegan a dormir y cruzan un mínimo de palabras con sus padres. Cada uno se afirma en su persona, pero tiene poco contacto con los demás. Los padres a menudo desconocen lo que hacen los hijos fuera de casa, a menos que tengan que resolver algún problema grave de drogas o delincuencia.

Observando estos dos extremos, me pregunto, ¿es posible convivir en familia y al mismo tiempo desarrollar una identidad fuerte y definida? Porque en el primer caso se crean individuos serviles y sometidos, mientras que, en el segundo, personas egoístas y solitarias. ¿Cómo podemos apoyar a cada miembro de la familia para que conserve un sentido claro de su individualidad y, al mismo tiempo, enseñarle a participar y cooperar con las necesidades de los demás? Porque pertenecer implica respeto, cortesía y tolerancia.

No es fácil lograr este equilibrio entre ser y pertenecer, pero estoy convencida de que ésta es nuestra tarea como seres humanos. Pues aunque son dos movimientos aparentemente contrarios, con conciencia podemos tratar de vivir en equilibrio pasando de uno al otro. Tenemos que aprender a vivir en comunidad, tomándonos en cuenta el uno al otro, pero sin dejar de afirmarnos como personas. Es decir:

Honro mi ser, pero también trato de honrar el tuyo. Busco la unidad pero sin perder o sacrificar mi propia esencia. Es así como puedo relacionarme sin peligro de someterme.

Conclusión

Si realmente queremos lo mejor para nuestros hijos, debemos apoyarlos en este doble proceso de ser y pertenecer. Para que puedan ser, tenemos que soltarlos poco a poco, por doloroso que sea, para que encuentren su propia individualidad y su propio camino en la vida. Soltar poco a poco significa tomar en cuenta las necesidades de cada hijo, para saber dónde están en su desarrollo y cuánta libertad podemos darles. Como veremos en los siguientes capítulos, a mayor madurez corresponde mayor libertad con responsabilidad. Sólo los padres sabremos medir lo que cada hijo está listo para manejar.

Al mismo tiempo, tenemos que enseñar a nuestros hijos a pertenecer. A ser parte, primero, de la familia; después, de la

sociedad, y por último, del mundo entero. Enseñarles a relacionarse, respetándose a sí mismos al mismo tiempo que toman en cuenta a los demás; que puedan relacionarse sin perderse en la relación; que sepan convivir, cooperar y participar de manera responsable.

Nuestra tarea es dejarlos ir, al mismo tiempo que conservamos vivo el vínculo de una relación respetuosa; es ayudarlos a iniciarse en la vida, para que una vez convertidos en adultos jóvenes tomen completa responsabilidad de ella. Podemos con orgullo sentir la satisfacción de saber que hemos contribuido a la formación de este ser humano, porque no hay mayor placer que el de ver a nuestros hijos convertidos en adultos contentos y satisfechos con sus vidas, seguros y deseosos de salir adelante, interesados en el mundo y llenos de entusiasmo por vivir.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

otros mismos. Es decir, para sobrevivir cuando estamos estresados necesitamos volvernos egocéntricos, porque tenemos una cantidad limitada de energía. Por eso, cuando estamos con una persona estresada, vemos que se le dificulta ponernos atención y le cuesta trabajo escucharnos, nos da la impresión de estar en su propio mundo. Me gusta imaginarme que está envuelta en un capullo de estrés.

Si pensamos ahora en el adolescente, comprenderemos por qué todo lo que le sucede le parece ser siempre más importante que lo que le ocurre a los demás. De pequeño también era egocéntrico, pero por razones distintas; aún no comprendía que otras personas podían pensar y sentir como él. El niño pequeño no puede compartir porque no entiende que otras personas tienen necesidades como las suyas. Pero a partir de los cinco o seis años empieza a convertirse en un ser social y a tomar a otros en cuenta. Su mundo se amplía y entiende que tiene que esperar y compartir.

Pero al llegar la adolescencia parece como si hubiera habido un retroceso; nuevamente el joven se torna egocéntrico, aunque esta vez por motivos distintos. Está ingresando a un mundo nuevo y se siente inseguro y presionado. No sabe si podrá responder adecuadamente ante las expectativas de los adultos y, por lo tanto, llega a sentir:

Confusión

"No me reconozco en este cuerpo. ¿Qué me está sucediendo?"

Ansiedad y preocupación

"¿Cómo iré a quedar? ¿Seré lo suficiente atractiva(o) para el sexo opuesto? ¿Les gusto a mis padres? ¿Soy como esperaban?"

Vulnerabilidad

"Todos se dan cuenta de mis defectos y mi inseguridad. No sé como defenderme."



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para concluir este capítulo, resumiré quizá los tres mejores consejos que puedo darles a los padres:

1. Acepten a su adolescente como es en este momento, al mismo tiempo que vislumbran su potencial.
2. Enfóquense en sus aspectos positivos y minimicen sus errores.
3. Deseen y esperen lo mejor, y recibirán lo mejor.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

9. ¿Me gusta desinflarle sus globos, es decir, destruyo sus sueños para que vea la realidad y ponga los pies en la tierra? ¿Soy un “matasueños”?

“Si yo fuera el gobernador de este estado, sabría cómo solucionar esos problemas. Empezaría por cambiar...”, comenta el adolescente. “¡Sí, cómo no!”, interrumpe con tono sarcástico la madre, “ya me parece que lo harías, ¡si no puedes ni siquiera pasar tu examen de química!”

Cuando descalificamos o nos burlamos de algún sueño de nuestro adolescente no nos damos cuenta del daño que le hacemos. Si sólo pudiéramos ver lo que ocurre en su interior, sabríamos que estamos aplastando sus aspiraciones y lo estamos arrastrando al piso. Le decimos sin palabras que es iluso, impotente y tonto. Socavamos su confianza en sí mismo y merma- mos su autoestima.

Afirmación

☆ *Respeto y valoro mis sueños y los de mi hijo.*

Ayudas positivas

Volvamos a soñar

Si queremos acercarnos al adolescente tenemos que recuperar nuestra habilidad para soñar. Tenemos que desempolvar esa capacidad para volver a confiar en que podemos atraer a nuestras vidas todo lo que queremos, para que veamos el futuro con confianza y optimismo, y podamos contagiar a nuestros hijos de ese deseo de vivir.

Cuando el adolescente sueña, necesita tener a su lado un adulto que comprenda y valore sus sueños, que se dé cuenta de que, para poder crear, primero tiene que imaginar. Como decía Albert Einstein:



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para padres estresados

- ☆ *Yo merezco descansar y recuperarme para poder ser una madre amorosa.*

Para padres perfeccionistas o exigentes

- ☆ *Amo ser flexible y tolerante conmigo mismo y con los demás.*
- ☆ *Permito y perdono los errores de mi hijo, pues comprendo que sólo son medios de aprendizaje.*

Para padres miedosos

- ☆ *Me sobrepongo a mis miedos para permitir a mi hijo crecer en libertad.*
- ☆ *Mi miedo no le pertenece a mi hija, sólo yo soy responsable de mis emociones.*
- ☆ *Me sobrepongo a mi miedo para guiar a mi hijo con confianza.*

Para padres que critican

- ☆ *Aprecio y valoro los dones y las cualidades de mi hija.*

Para todos los padres

- ☆ *Respeto y valoro mis sueños y los de mi hijo.*
- ☆ *Yo asumo la responsabilidad de crearme la realidad que deseo.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

“Cuando mi hija adolescente está conmigo, siempre está de mal humor y fastidiada, pero con sus amigas se transforma: es dulce y encantadora.”



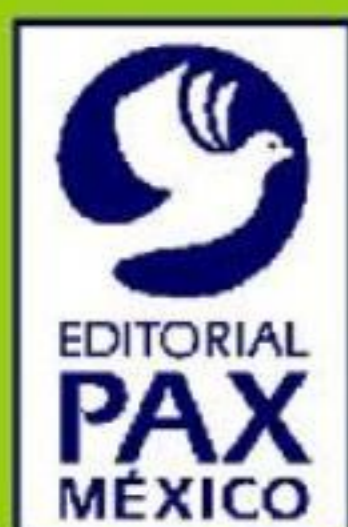
“Parece como si mi hijo hubiera olvidado todo lo que le enseñé de niño: su cuarto es un desastre, es un flojo y ¡sólo dice groserías!”



“Mi hijo era buen alumno, pero ahora que es adolescente, lo único que le interesan son sus amigos.”



“Tenía una buena relación con mi hija, pero desde que es adolescente me contradice constantemente y nos la pasamos discutiendo.”



¿Es posible disfrutar la etapa de la adolescencia con los adolescentes? ¿O la única alternativa es sobrellevarla y esperar salir lo mejor librado posible? ¿Comparte el lector la opinión del comediante que dijo: “Dios es por demás compasivo. Nos da doce años para encariñarnos con nuestros hijos antes de convertirlos en adolescentes”?

Cada hijo es distinto. Por lo tanto, es imposible predecir cómo será de adolescente. Pero sí podemos estar seguros de que para todos, la adolescencia es una etapa de profundos cambios. Cuando los padres no los comprenden, e insisten en querer seguir tratándolos como niños, lo único que propician es su enojo y rebeldía. Tanto padres como maestros necesitan entender las transformaciones que están viviendo para poder acompañarlos de la mejor manera en esta última etapa, de la que emergerán como adultos jóvenes.

Rosa Barocio nos invita a ver a nuestros adolescentes con el corazón. Para darnos cuenta de que necesitamos acercarnos a ellos de una nueva manera: abiertos pero sin juicios, interesados pero respetuosos, presentes pero sin ser controladores. De esa forma cambiarán las actitudes de crítica y cinismo por las de cuestionamiento y compasión. Los miraremos a través de un cristal distinto para apoyarlos y reconfortarlos en sus momentos difíciles.

Con gran sentido de humor, la autora conducirá al lector paso a paso para adquirir nuevas habilidades que lo convertirán en la mejor guía para sus hijos.

