



eBOOK  
GRATIS  
LaFamilia.info

# ¡Ayuda!

## Tengo un hij@ adolescente

Todo lo que necesitas saber sobre la adolescencia de tus hijos



LaFamilia.info  
—Contenidos inspiradores en un mundo digital—

# **¡Ayuda! Tengo un hij@ adolescente**

**Todo lo que debes saber sobre la adolescencia de tus hijos**

**LaFamilia.info**

**Contenidos inspiradores en el mundo digital**

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	4
<b>CAPÍTULO I: CONOZCAMOS LA ADOLESCENCIA</b> .....	5
Adolescencia: la etapa más difícil según los padres.....	5
5 Cosas que los padres de adolescentes deben saber.....	7
8 Características de la adolescencia que todo papá debe conocer .....	10
<b>CAPÍTULO II: NUESTRA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS</b> .....	13
Cinco reglas de oro para comunicarse mejor con los adolescentes .....	13
Frases que un adolescente necesita escuchar de sus padres .....	15
10 Ideas para mejorar el ambiente en casa cuando hay adolescentes.....	17
<b>CAPÍTULO III: SITUACIONES ESPECIALES DE ESTA ETAPA</b> .....	19
Noviazgo adolescente: ¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?.....	19
Primeras salidas nocturnas de tu hijo adolescente: este decálogo te será de gran ayuda .....	22
Claves para que los hijos no caigan en las drogas.....	27
Hijos al volante: ¿cuándo entregar las llaves?.....	29
5 peligros que amenazan a los adolescentes en las redes sociales... algunos no tan evidentes .....	31
<b>CAPÍTULO IV: AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD</b> .....	33
4 Reglas de oro para educar a los hijos en la sexualidad.....	33
¿Cómo le hablo de sexo a mi hijo/a adolescente? .....	35
8 Cosas que los padres pueden hacer ante el sexting .....	40
<b>QUIÉNES SOMOS</b> .....	42
Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring.....	42
<b>NUESTROS PROGRAMAS</b> .....	43
• Certificación Internacional como Coach Profesional.....	43
• Servicio individual de Coaching .....	43
• Certificación Líder Coach .....	43
• Certificación Coaching Life .....	43
• Branding Personal .....	43
• Certificación Padres Coach.....	43

## PRESENTACIÓN

El contenido del presente libro hace parte del portal educativo [www.LaFamilia.info](http://www.LaFamilia.info) uno de los sitios dedicados a la familia más leídos en el mundo de habla hispana.

LaFamilia.info nació en el año 2004 como una propuesta dirigida al grupo familiar y educativo interesado en una formación orientada en valores. Con alrededor de 100.000 visitas mensuales, el Portal ha abarcado rincones de todo el mundo, siendo España y los países latinoamericanos los principales usuarios.

LaFamilia.info hace parte de los proyectos de familia de la *Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring*. Junto con otros programas dirigidos al desarrollo familiar, trabaja con la conciencia de que los valores familiares y la vida familiar son esenciales para que las personas sean felices, y para construir una sociedad humana y justa.

Para más temas similares, te invitamos a visitar [www.LaFamilia.info](http://www.LaFamilia.info)

# CAPÍTULO I: CONOZCAMOS LA ADOLESCENCIA

## Adolescencia: la etapa más difícil según los padres

En un sondeo que realizamos en LaFamilia.info, les preguntamos a los lectores cuál era la etapa más difícil en la crianza de los hijos, a la que respondieron en su mayoría, que era la adolescencia; seguida de la preadolescencia, la primera infancia, la juventud, y por último la escolar. Por eso, hemos elaborado algunas recomendaciones que les serán de ayuda a los padres con hijos adolescentes.

### **Lo primero: informarse**

Cada etapa tiene sus “luchas” con relación a la crianza, pero es la adolescencia la que resulta más retadora para los padres, precisamente por los cambios hormonales que influyen en el plano físico y emocional de los chicos. De ahí que para aprender a manejar las posibles situaciones difíciles, es determinante conocer a fondo lo que es lo que ocurre en la adolescencia, de esta manera se partirá del conocimiento y la comprensión. El primer paso entonces es informarse y prepararse, incluso mucho antes de que los hijos se conviertan en plenos adolescentes. Así que el presente libro te ayudará a afrontar esta etapa.

### **El porqué del comportamiento**

“A veces, se muestran irreflexivos, se angustian, o entran en pánico. Su conducta resulta algo extraña y muchas veces ‘desconcertante’...” A muchos padres se les puede hacer familiar esta descripción de la autora Carmen Gómez, pero todo tiene un porqué. La autora destaca tres elementos que explican dicho comportamiento:

**La angustia:** es uno de los fenómenos más frecuentes en el adolescente. Esta angustia a veces se expresa en forma de miedos, o de sentimientos de extrañeza, o en “nostalgias”. Otras veces se elabora en forma de rebeldía, depresión, soledad... etc.

**La inseguridad:** Junto a la angustia, e inseparable de ella, surge la inseguridad. El adolescente se nota incierto ante sí y ante lo que le rodea, por eso es ambivalente frente a la mayoría de las cosas.

**La introversión:** La inseguridad y la angustia, unidas a su capacidad de conceptualización, conducen al adolescente a un “meterse en sí mismo”. Se vuelve introvertido y se plantea una serie de cuestiones acerca de él mismo: ¿Quién soy yo?, ¿qué quiero?, ¿adónde voy? No le resulta fácil contestarse: no se comprende a sí mismo y por eso piensa que los demás tampoco le comprenden. Esto lo desanima, duda de sí, se siente inseguro y todo ello contribuye a que se aisle (se encierra en su habitación, por ejemplo).

### **Manejar la autoridad asertivamente**

Los padres no pueden perder el miedo a exigir y a ejercer la autoridad en la familia, pero sin perder el cariño, la cercanía, la comunicación y la alegría. Por lo tanto no se necesitan gritos, ni amenazas, basta unas palabras firmes para dar una orden. Se debe evitar a toda costa “salirse de casillas”, ser irrespetuosos al corregirles, e igualarse a su comportamiento inmaduro; de ser así, los padres perderán toda autoridad. Tampoco se debe hacer lo contrario de lo que se le exige a los hijos; hay que ser coherentes.

Los límites y normas deben estar más presentes que nunca, es ahora cuando más las requieren. También se les debe asignar deberes, es la única forma de que aprendan a ser responsables y a valorar el esfuerzo.

### **Comunicación, la mejor herramienta**

Es usual que los padres les hablen mucho a sus hijos y les escuchen poco. Escuchar sus opiniones, sentimientos, alegrías y dificultades constituye un aspecto determinante para lograr la confianza del adolescente porque constituye el verdadero diálogo.

## **5 Cosas que los padres de adolescentes deben saber**

“Me lo cambiaron”, “ya no es el mismo de antes”, “¿qué le pasa?”... son pensamientos que retumban en la mente de papás y mamás que tienen en casa un adolescente, y lo cierto es que la respuesta está en nuestras manos pero no la queremos ver: nada más y nada menos que la adolescencia.

Además de los cambios físicos que suceden en el cuerpo del ser humano durante este ciclo, surgen cambios en la personalidad que requieren del conocimiento y de la preparación de los padres para comprenderlos mejor y saber abordar las situaciones que surgirán en el camino. Así que les presentamos cinco aspectos principales que los padres deben saber, ojalá antes de que sus hijos entren en la adolescencia:

### **1. Verás grandes cambios en tu hijo**

Ya no será el niño juguetón que te contará sus aventuras, ni te abrazará cuando llegues a casa; ahora te responderá con monosílabos y tal vez ni te salude.

Una queja común de los padres de adolescentes es que su hijo pasó de ser una persona tierna, amable y buen genio, a ser un joven retraído, tal vez algo rebelde y altanero. En algunos chicos es más drástico que en otros, pero lo normal es que se presenten cambios, por ejemplo, en la infancia es característico el juego y la actividad; en la adolescencia ocurre lo contrario: inactividad, dejadez y pereza. De ahí que el adolescente pueda dormir horas y horas.

También, por esa misma flojera, podrán ser desordenados y olvidadizos, lo que se convierte en un campo de batalla entre padres y adolescentes. “Si te vuelves loco con el abrigo tirado en medio, o las toallas tiradas en el baño, respira profundo y sigue adelante. Simplemente hay que tener en cuenta que no lo hace para molestarnos, es un reflejo de que sus pensamientos están en otra parte.” Explica Tania Santiago, Profesora de Secundaria y Bachillerato, en un artículo de Sontushijos.org.

### **2. Se preocupará por su apariencia más que nunca**

Una de las mayores preocupaciones de los adolescentes es su apariencia. El cuerpo está en pleno cambio, no es de extrañar que los adolescentes pasen tanto tiempo mirándose al espejo.

“Si tu hijo no es feliz con lo que ve (pocos los son) esto puede mermar su autoestima. Intenta evitar hacer bromas sobre su físico, y también es un error hacerles pensar que no tiene importancia. Para lo que en tu opinión es una tontería para ellos representa un mundo. Intenta explicarle que la gente apenas nota lo que a ellos dan tanta importancia. Cuanto mejor se sientan los adolescentes con ellos mismos, su autoestima será mejor y tendrán más armas para enfrentarse a los problemas de cada día.” Sugiere la educadora Salgado.

### **3. Será un torbellino de emociones**

En la adolescencia se da el descubrimiento de la propia identidad. Hay una ambivalencia entre infancia y madurez, es decir, se descubre a sí mismo con rasgos de adulto y rasgos de niño. Esta situación lo lleva a una inseguridad ante la ambigua realidad, para lo cual usa máscaras de comportamiento que impiden a los demás darse cuenta de la realidad. Esto es un mecanismo inconsciente.

Esas máscaras son la agresividad y la rebeldía. Cada adolescente tiene una forma distinta de ser agresivo, algunas veces con violencia verbal o de comportamiento, y otras en forma de ensimismamiento. Otros en cambio lo expresarán a través de un deseo de llamar la atención, pues le quieren gritar al mundo “yo soy yo”.

#### **4. Deberás seguir siendo su padre, no te conviertas en su amigo**

Durante la adolescencia es frecuente que los padres se cuestionen hasta dónde deben ser amigos de sus hijos y hasta dónde deben ser sus figuras de autoridad, pues sienten temor de ser ‘malos’ con ellos y no quieren sentirse rechazados.

La sicóloga chilena Pilar Sordo explica al respecto: “No queremos verles la cara larga, que nos digan que somos anticuados, distintos a los padres de sus compañeros, que somos 'mala onda'. En realidad, queremos ser papás buena onda, aparecer como evolucionados y esto nos hace ser tremendamente ambiguos en nuestra forma de educar; nos cuesta decir que no. (...) Con lo que metemos a los niños en una red de inseguridades que les impide conocer qué es correcto y qué no y todo parece permitido.”

Lo cierto es que la amistad anula la autoridad de los padres: no es posible que ambos conceptos compaginen en el rol de padres, tienen fines distintos; la autoridad educa, la amistad desvía el objetivo educativo.

Lo que sí es adecuado es construir una relación de confianza, incluso cuando un padre logra ganarse la confianza de sus hijos, es cuando realmente está haciendo un buen manejo de la autoridad. Dicha confianza se caracteriza por la existencia de líneas abiertas al diálogo, la escucha permanente, al trato cercano y las orientaciones pertinentes -todo esto hace parte del ejercicio educativo de los padres, muy diferente a la dinámica que llevan los amigos-.

#### **5. Necesitará de ti. No lo dejes solo**

Todos estos cambios no resultan fáciles para los padres, pues muchos no saben cómo adaptarse y optan por dejarlos vivir en su mundo para no generar roces y discusiones. Pero este distanciamiento es un gravísimo error. En esta etapa, los padres deben estar muy presentes, esto les da seguridad y les refuerza su autoestima.

Así lo aseguran numerosas investigaciones, una de ellas de la Universidad Estatal de Pennsylvania la cual reveló que mientras más tiempo pasen los padres con sus hijos, estos tendrán mejor desarrollo social en el colegio y mayor autoestima en la adolescencia. “Disponer tiempo con los hijos puede ser una tarea compleja para muchos padres por el trabajo. Sin embargo, todo cuenta”, dice al diario La Tercera Susan MacHale, sicóloga y autora de la investigación.



Es que los hijos en esta edad, ven en todo contacto, interés por ellos. “La presencia y cercanía con los hijos les demuestra interés en su vida, lo que repercute en su autoestima, ya que se sienten validados por el otro”, sostiene el doctor en Psicología, Rodrigo de la Fabián. Y si ese “otro” son los padres, su salud mental es más fuerte.

## **8 características de la adolescencia que todo papá debe conocer**

Por M<sup>a</sup> José Calvo para LaFamilia.info

Alguien dijo en una ocasión que tener un hijo adolescente era como convivir con una persona con cierta “locura pasajera”... Pero ¿por qué se comportan de esa manera?

Es un periodo en que se encuentran tan cambiados física, y psicológicamente, que están desconcertados. Y por otra parte, descubren su “yo”, aunque no se reconocen. Quieren ser ellos mismos, pero no saben cómo; son tremendamente inseguros. Por eso se dice que "lo que le pasa al adolescente es que no sabe qué le pasa..."

En esta etapa es cuando nace la intimidad, la vida interior; y por eso es tan importante. Comprende una travesía de la que no conocen la meta. Son inseguros, pero no quieren protección: quieren ser ellos mismos.

Por eso es necesario que se sientan queridos. Tenemos que conocerles para poder comprenderles y, de esa forma, que se sientan valorados, acogidos y queridos. Estas son algunas características que todo papá de un adolescente debe saber:

### **1. Nace su intimidad**

Descubre su “yo”, pero no se reconoce. Descubre su interioridad y la protege. Por eso necesita tranquilidad, islas de silencio, para reflexionar sobre su vida. No le gusta que indagemos en su intimidad: quiere que le respetemos su autonomía, su forma de ser, sus conversaciones, sus cosas.

Piensa por cuenta propia y por eso se cuestiona nuestras ideas y valores. Pero es preciso decirle lo bueno que tiene, para que lo sepa y lo desarrolle... Porque muchas veces no lo saben: solo ven lo negativo que tienen, incluso aumentado.

### **2. Se define su personalidad y necesita autoafirmarse**

No quiere ayudas porque quiere hacerlo él mismo, aunque a veces no sabe cómo.

Discute por sistema, porque quiere afirmar su independencia, su pensamiento... Por ello se rebela contra todo: sobre todo contra sus padres.

Por eso hay que saber por qué se comportan así; porque quieren ser ellos mismos, actuar por cuenta propia con su pensamiento, sus acciones, etc. Y no debemos impedirles su crecimiento, aunque sí, orientarlo.

### **3. Cambia su imagen**

A veces crecen muy rápido, y no les gusta el resultado. Pueden tener complejos y lo pasan muy mal. Por eso hay que decirles lo positivo que tienen, porque ellos no son muy objetivos. Para que se valoren, para elevar su autoestima.

### **4. Inestabilidad afectiva**

No controlan sus sentimientos o estados de ánimo. El sistema límbico, estrato anatómico fundamental de la afectividad, está a tope por su desarrollo hormonal. Tienen gusto por emociones fuertes, por el riesgo; porque valoran mucho la recompensa emocional por esas actividades.

Pero parte de su cerebro no ha madurado totalmente: en concreto la corteza prefrontal, que es lo último en madurar, con el pensamiento, el autocontrol, el control de impulsos, la toma de decisiones, el juicio...

Entonces son todo emociones vividas al máximo, sin un control que racionalice sus vivencias. Y como pueden estar efusivos en un instante, en otro se hunden en el más profundo abismo por algo insignificante.

Su cerebro está aprendiendo a manejarse, pero el control y el pensamiento no están totalmente operativos. Su afectividad está al máximo, pero sufre desajustes que no saben controlar.

Por eso dan prioridad a los estímulos, a los impulsos, al “me apetece”, sobre lo lógico o razonable. Porque no tienen el filtro de la inteligencia, ni el autocontrol operativos.

### **5. Inseguridad por todos estos cambios**

Intentan demostrar, sobre todo a ellos mismos, que pueden. Ven todo en negativo, y su autoestima suele ser baja. Por eso se muestran prepotentes o insolentes a veces o con conductas agresivas.

### **6. Incertidumbre**

No saben lo que quieren. Por eso necesitan nuestro cariño, nuestra confianza y nuestra claridad de miras para ayudarles, para ir encauzando acontecimientos hacia su madurez. Pero desde un segundo plano.

### **7. Esperan una libertad entendida como mayor autonomía**

No entienden que las acciones tienen sus consecuencias. Que la libertad conlleva responsabilidad: que va “de la mano” de la responsabilidad. Son como las dos caras de la misma moneda. Es preciso explicárselo.

Y en familia podemos darles responsabilidades. Son como “cotas” que tienen que ir alcanzando con su comportamiento responsable, para tener más libertad: se la tienen que ir ganando...

Por otra parte, como la corteza prefrontal no ha madurado, no podemos dejarles solos ante situaciones que les desborden, que no pueden controlar. Porque son todo “acelerador”, y nada de “freno”, aunque ellos no se den cuenta o crean ser ya “maduros”.

### **8. Descubren el valor de la amistad**

Y por eso, muchas veces la anteponen a la familia. Pero no significa que no la valoren. Solo que ven en los amigos algo muy importante, con quienes pueden conectar, y a quienes les pasa lo mismo: que son unos incomprendidos.

En resumen, necesitan que les ayudemos a aprovechar sus enormes posibilidades para madurar y mejorar como personas. También a ver las grandes energías que hay en su interior y que luchan por salir. Y que les ayudemos a desarrollarse, fijándonos especialmente en sus fortalezas y talentos, en sus cualidades “especiales”, en lo bueno que tienen, en el esfuerzo que ponen, para que lo fomenten y lo pongan al servicio de los demás.

Necesitan que confiemos en ellos, que les creamos capaces de grandes retos. Que les ayudemos en el proceso de formación de su personalidad, pero dejándoles ser “ellos mismos”. En definitiva, que les ayudemos a madurar, respetando su intimidad, sus cosas.

Y el cariño que les damos es el artífice de su maduración. A mayor rebeldía, necesitan mayor cariño, pero un cariño incondicional, pase lo que pase... Es como si nos dijeran: “si te importo, ¡préstame atención!”

*\* Colaboración de M<sup>a</sup> José Calvo para LaFamilia.info. Médico de familia por la Universidad de Navarra y Orientadora familiar y conyugal por IPAO, y a través del ICE de la Universidad de Navarra. Colaboradora habitual en la revista “Hacer Familia” sobre temas de pareja. [optimistaseducando.blogspot.com.co](http://optimistaseducando.blogspot.com.co)*

## **CAPÍTULO II: NUESTRA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS**

### **Cinco reglas de oro para comunicarse mejor con los adolescentes**

Si..., no..., bien...; son las respuestas que normalmente reciben los padres de sus hijos adolescentes. La dificultad para comunicarse con ellos, son una de las principales causas de preocupación que expresan los padres.

Sin embargo, no toda la responsabilidad debe recaer sobre los jóvenes. Los adultos también deben revisarse, cuestionarse, mirar cómo están propiciando el ambiente de diálogo en el hogar. Un error donde la mayoría de los padres caen, es limitar su comunicación a un interrogatorio, cerrando así la oportunidad para que nazca la conexión entre padre e hijo por medio de una comunicación positiva de intercambio de sentimientos.

Cuando un adolescente se les acerca a sus padres, es porque verdaderamente necesita que lo escuchen y está sediento de amor, lo menos que hace falta en ese momento son los regaños o juicios, que, sin intención de herir a los hijos, salen a flote.

**Estas son las cinco reglas:**

#### **1. Darles oportunidad de ser responsables, delegándoles deberes.**

Ellos tienen que saber que se confía en ellos y les consideramos capaces. La mejor forma de que aprendan lecciones es enseñarlas a otros, por eso es tan eficaz el que se haga responsable, por ejemplo, del cuidado de un hermano pequeño, en ausencia de sus padres o el que le explique una materia en la que necesita ayuda. También en múltiples gestiones personales que pueden hacer por sí mismo en lugar de los padres.

#### **2. Haga que el adolescente participe de las discusiones, alegrías y preocupaciones de la familia.**

Es común oír esta queja por parte de los jóvenes: ¡Es que en mi casa no me cuentan nada! ¡Siempre me entero por otras personas!

A veces, por miedo a que no sufran no les comunicamos una adversidad familiar; un problema económico, la enfermedad de un pariente cercano, etc. Ante esta postura, el adolescente puede imaginarse que algo terrible está pasando, incluso exagerar en su cabeza dada a la fantasía las circunstancias, y lo que es peor, creer que son demasiado insignificantes como para que sus padres les tengan confianza. Se les debe informar para que se involucren, colaborando - si pueden hacer algo - o rezando para que el problema se solucione.

Estas muestras de confianza nunca caen en saco roto, pues al comunicárselas los consideramos personas dignas de nuestra confianza, y ellos se considerarán dignos de la confianza de sus padres.

### **3. Comuniquemos a nuestros hijos cómo nos sentimos.**

Escuchar a los hijos sus opiniones, sentimientos, alegrías y dificultades constituye sólo un aspecto de la comunicación. También tenemos el derecho y la libertad para expresarles nuestros propios sentimientos y ser oídos: alegrías, cansancio, una buena o mala jornada laboral, etc. Esta dualidad en la comunicación es imprescindible para lograr la confianza del adolescente porque constituye el verdadero diálogo.

No vamos a perder nuestro prestigio como padres cuando nuestros hijos aprendan a vernos como personas que se cansan y tienen buenos o malos momentos; es más es con esa persona con las que querrán comunicarse no con el padre o la madre ideal o perfectos porque sencillamente no existe.

La obediencia está muy relacionada con el cariño y el cariño se fomenta con el conocimiento real de una persona. Un adolescente que quiere a sus padres puede desobedecerles, pero se sentirá muy mal al hacerlo, el cariño a sus padres hará que él mismo se proponga rectificar.

### **4. No dejar de exigirles en el plano moral y social.**

Ante una mentira, o hurto (tomar dinero sin permiso), la falta de modales, la muestra de irrespeto hacia algún miembro familiar, profesor o personal de servicio, no deben ser nunca pasadas por alto.

No basta pedir perdón, a veces creen solucionado el problema, se necesita compensar con un detalle su falta. En este tipo de conducta se debe ser inflexibles, porque el adolescente necesita de esta exigencia, si ante una conducta de este tipo la pasamos por alto la traducirá como indiferencia o que no nos importa.

### **5. La formación de un frente unido.**

En todas las edades, pero aún más en la adolescencia, es importante el hecho de que los hijos vean que padre y madre van en la misma línea de exigencia. Se debe tener muy claro en las cuestiones que considere importante que sus hijos obedezcan. Estas normas de obligado cumplimiento hay que delimitarlas bien para no ir a transmitir mensajes contrapuestos.

No nos encontremos en la situación en la que uno tenga que ser "el malo" mientras que el otro sea siempre "el bueno". Los hijos aprenden muy pronto la idea "divide y vencerás". También saben distinguir muy bien cuál de las partes, ese día, está agotado y -al no tener ganas de pelear tiende por el camino más fácil, que es ceder a su petición- con lo cual a la opinión contraria la pone en una situación conflictiva.

## **Frases que un adolescente necesita escuchar de sus padres**

Es posible que tu hijo sepa cuánto lo quieres y que estás ahí para cuando te necesite, ¿pero se lo has dicho? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué circunstancias? Tal vez las fricciones causadas por la edad dejan de lado la parte cariñosa y cercana que todo padre debe brindar.

Todos hemos tenido momentos en que necesitamos una voz de aliento, unas palabras que nos reconforten; lo mismo sucede con los hijos, en especial cuando son adolescentes. En esta etapa, cargada de turbulencias emocionales, los hijos piden a gritos la presencia, el cariño y la autoridad paterna; así demuestren lo contrario.

Las siguientes son frases que empoderan a los chicos y les recuerdan que siempre se busca lo mejor para ellos pues el amor que se siente hacia un hijo es infinito e inexplicable. Las palabras son muy poderosas, y más cuando vienen de los padres, así que ¡manos a la obra!

### **1. “¡Tú puedes!”**

La adolescencia es una etapa de crisis, en la cual la seguridad y la autoconfianza brillan por su ausencia. Aunque no todos los chicos son iguales, son rasgos que se presentan con frecuencia. Por lo tanto los hijos necesitan saber que sus padres creen en ellos, creen en sus capacidades y los consideran más capaces de lo que ellos piensan; de esta manera los haces más fuertes y valientes.

### **2. “Todo en la vida requiere un esfuerzo”**

No existe nada fácil en la vida, y si algún día descubren algo fácil pues es muy factible que sea incorrecto. Esto lo deben tener muy claro los hijos y no hay que esperar que sean adolescentes para hacérselo saber. Desde pequeños hay que inculcarles que toda recompensa lleva un trabajo detrás, que el artista o el futbolista que tanto admiran, tuvo que luchar bastante para ganarse ese puesto, y cuando las cosas se las pintan fáciles, pues simplemente hay “gato encerrado”.

Hazle conocer el mundo adulto –que es el mundo real– sin pintárselo de forma trágica ni tenebrosa, pero hazle saber que la vida implica retos y responsabilidades las cuales estará en plena capacidad de asumir.

### **3. “Aprende de los errores”**

“Los errores son aprendizajes y como padres te perdonamos”. Y si quieres puedes añadirle: “confiamos en que no lo volverás hacer, pues eres un chico(a) muy capaz e inteligente!” Con esta poderosa frase le depositas nuevamente la confianza y es muy posible que salga arrepentido, además se dará cuenta de los padres tan valiosos que tiene.

Pero también deberá saber que toda acción genera una consecuencia negativa o positiva, dependiendo del caso. Explícale que por ley de vida, cuando se falta a una norma o a un acuerdo, siempre pasará algo. Lo mismo sucede en casa, si el chico ha fallado en su desempeño escolar a causa de su descuido o ha quebrantado las reglas de familia -como por

ejemplo llegar más tarde de lo permitido-, debe asumir los efectos de dicho comportamiento.

#### **4. “Te amamos y por eso te corregimos”**

Cuando los padres se abren realmente de corazón es algo que genera un impacto muy positivo en los adolescentes. Nunca sobrarán recordarles cuánto los quieren y todo lo que significa en sus vidas. Este ejercicio genera una conexión única y muchas veces es un paso determinante en la superación de los conflictos familiares.

#### **5. “Valora cada momento y cada cosa que tienes”**

Algunos chicos dan por sentado que el “mundo ideal” durará por siempre y además así lo exigen. Pues no. Si tienen un estudio, un techo, una familia que los espera, una deliciosa cena, es porque son privilegiados y deben sentirse inmensamente agradecidos. Sin necesidad de recriminarles ni echarles en cara los esfuerzos que como padre has hecho por ellos, es necesario que se los digas, pues muchos niños no han tenido su suerte.

No hace falta aprenderse este artículo a modo de libreto para recitárselo a los hijos; basta con tomar las ideas generales que desde LaFamilia.info te proponemos para adaptarlas a la situación de cada quien. Vale aclarar además que todo lo anterior, debe ir acompañado de un tono cálido, un ambiente tranquilo, armonioso y privado: de padre a hijo, de corazón a corazón.



# 10 Ideas para mejorar el ambiente en casa cuando hay adolescentes

Por Aníbal Cuevas

Recientemente preguntaba a unos padres que era lo que más les molestaba de sus hijos adolescentes, me contestaron que las malas contestaciones, los silencios, la desobediencia. Yo les preguntaba acerca de lo que esto generaba, mal ambiente me contestaron.

Luego les pregunté cómo respondían ellos a esta situación. Ante su propia sorpresa me contestaron que con enfados, silencios, monosílabos, acerca de lo que esto generaba llegaron a la misma conclusión que antes, mal ambiente.

Educar es complicado, sin duda, pero cuando el ambiente es malo, cuando las relaciones personales son malas, la misión se vuelve casi imposible. Genera malos pensamientos, la creencia de que el otro hace las cosas para fastidiarme. Esto hace que el ambiente empeore no sólo exteriormente sino en los corazones.

Parece un quicio fundamental que en casa haya buen ambiente, sólo así las relaciones personales pueden ser óptimas para que todos crezcamos como personas, nos queramos y seamos mejores; que de eso se trata, de ser felices haciendo felices a los demás.

A modo de decálogo, he aquí 10 propuestas para mejorar el ambiente en casa. Sin perder de vista que mejorar el ambiente, en cualquier realidad humana, está en primera instancia en mi campo, soy yo quién tiene que dar el primer paso:

- 1. Procurar un ambiente tranquilo.** Reservar momentos para ello, por ejemplo la comida en familia.
- 2. Fomentar el trato cariñoso entre todos.** Por ejemplo saludarse al entrar o salir de casa, ceder el paso, sonreír, preocuparse por los demás.
- 3. Respetar su intimidad,** lo cual no significa no estar al tanto de los amigos y actividades.
- 4. Acercamientos indirectos** (buscar gustos o aficiones comunes con los hijos). Llegar a acuerdos en temas “calientes”: salidas, estudio, orden en casa, etc...
- 5. Exigir con cariño y respeto.** Evitar los sarcasmos y las burlas.
- 6. Ser modelo de lucha** más que conferenciante sobre lo que está bien y lo que está mal.
- 7. Abrir el hogar** para que puedan estar con sus amigos.
- 8. Fomentar una rebeldía sana,** darles razones para actuar frente a las injusticias que tanto rechazan.
- 9. Enseñarles a pedir perdón** pidiéndolo nosotros cuando fallemos.
- 10. Transmitirles una imagen positiva** de sí mismos. Ayudarles a descubrir lo bueno que tienen y a luchar en aquello que pueden mejorar.

Son 10 ideas que espero sirvan de orientación para padres “despistados” y de ánimo para padres cansados.

*Cortesía del autor Aníbal Cuevas para LaFamilia.info. Blog "Ser Audaces":  
anibalcuevas.wordpress.com*

## **CAPÍTULO III: SITUACIONES ESPECIALES DE ESTA ETAPA**

### **Noviazgo adolescente: ¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?**

No hay duda que las generaciones modernas van a un ritmo más acelerado de lo que se acostumbraba anteriormente; y es lo que sucede hoy con los “noviazgos” a tempranas edades. Una realidad para la que ni padres ni hijos, se encuentran preparados. ¿Qué hacer ante esta situación? En LaFamilia.info te orientamos al respecto.

#### **Una mirada al entorno**

Son muchos los fenómenos que pueden estar acelerando los procesos naturales que deben ser vividos en cada etapa de la vida, pero tal vez los más contundentes, son aquellos relacionados con el avance tecnológico y los medios de comunicación, los cuales imprimen en el mundo moderno, un ritmo tan vertiginoso que se sale de control. A esto hay que sumarle, el bombardeo constante de mensajes que los niños reciben a través de dichos medios, gran parte de ellos, emitiendo “modelos” poco aptos para su formación ética, precisamente en una edad donde el criterio aún se halla en formación, obteniendo así unos jóvenes desorientados y confusos.

De igual forma, la soledad de los niños y jóvenes, la descomposición de las familias, el poco tiempo del que disponen los padres para estar con sus hijos, la carencia de normas y límites, entre otros tantos, también afectan de forma directa esta situación.

Así pues, aparte de reconocer que existen unas condiciones en nuestra sociedad -imposibles de evitar-, la mejor alternativa entonces, es trabajar desde los hogares para que nuestros hijos se enfrenten al mundo con una voluntad firme, un conjunto de valores inalterables, un respeto por la autoridad y una familia que espera en casa rebosada de amor, comprensión, escucha y apoyo.

#### **¿“Noviazgo” adolescente?**

La adolescencia es una etapa de intensos cambios corporales, emocionales e intelectuales. Es una constante montaña rusa de emociones y sentimientos, por ello sus manifestaciones agresivas o afectivas al extremo. Es aquí donde las hormonas se vuelven inquietas y los jóvenes comienzan a vivir sensaciones hasta el momento desconocidas, como por ejemplo la atracción sexual.

Partiendo de esta base, se podría decir que lo que se presenta a estas edades no es propiamente un noviazgo; más bien es un estado de “enamoramiento” que se limita a una atracción física, la cual puede ser confundida fácilmente con el verdadero amor y llevar a consecuencias irreversibles en la vida de los adolescentes.

Decimos pues que el auténtico noviazgo, es aquella relación entre un hombre y una mujer, en donde su vínculo de amor, los lleva a vivir un tiempo de maduración para culminar en su fin principal: el matrimonio. Por tanto, hablar de algo de tanta envergadura como el compromiso marital a los quince años, es algo salido de contexto.

“El noviazgo en los jóvenes, suele ser una relación muy inestable, que se ve afectada por la inexperiencia propia de la juventud. También influyen terceras personas que juzgan, presionan, imponen, prohíben, etc. Por lo general, los noviazgos adolescentes no son duraderos, por la misma inestabilidad física y emocional de los jóvenes, que muchas veces lo hace insostenible. (...) El inconveniente de la adolescencia, es no saber lo que se quiere, y sin embargo quererlo a toda costa, aquí y ahora, sin fijarse en el tiempo y circunstancias.” Explica el autor Francisco Gras de Micumbre.com, “El noviazgo explicado a los hijos adolescentes”.

### **¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?**

Como es apenas comprensible, algunos padres entran en pánico cuando se enteran que sus hijos de doce o trece años han iniciado una relación de noviazgo, otros reaccionan de forma agresiva, llegando incluso a tomar posturas extremas como prohibir la relación o imponer drásticos castigos, mientras que otro grupo de padres, opta por darle de largas a la situación e ignorar por completo lo que sucede con los hijos. Ah... y no ha de faltar aquellos que alcahuetean o aprueban estos noviazgos prematuros.

Todos los casos anteriores, no son la mejor forma de afrontar la situación. Cuando los padres se inclinan por la prohibición sin dar argumento alguno, se causa el efecto contrario: el noviazgo se hace aún más atractivo y se abre el camino para que los episodios de rebeldía y/o desafío de la autoridad paterna, se hagan presentes. Al mismo tiempo, el castigo tampoco es la solución, pues el problema no está en enamorarse, sino en la ausencia de unas condiciones necesarias para ello. En cuanto a “hacerse el de la vista gorda” frente algo tan trascendental, será un silencio que hará tanto daño como el mismo castigo. Con relación a aprobar este tipo de noviazgo, es algo que corresponde a los amigos de los hijos, no a los padres, quienes deben brindar las orientaciones adecuadas desde su óptica de responsabilidad y madurez.

Lo que los padres deben hacer, es enseñarles a sus hijos a dominar sus impulsos y deseos, deben ayudarles a fortalecer su voluntad, a identificar las consecuencias de cada acto, a valorar su cuerpo como su mayor tesoro, a respetar la integridad de la otra persona, a ser asertivos y fomentar su autoestima, a saber enfrentar las presiones externas (amigos, publicidad, series, películas, música, etc.) Asimismo, se les debe explicar que cada cosa tiene su debido tiempo, se debe vivir lo propio de cada etapa, sin adelantarse al curso natural.

Para ello, los padres han de utilizar el diálogo como su mejor aliado, conversar con sus hijos de este tema con mucha naturalidad, y tal vez anticiparse, antes de que los hijos busquen información en otras fuentes, la mayoría de ellas erradas. A través de estas charlas, se les debe advertir sobre los peligros que asumen con un noviazgo anticipado y las

consecuencias de iniciar una vida sexual temprana, como puede ser un embarazo no deseado, la dificultad para lograr proyectos profesionales, enfermedades que comprometen los sueños de cada quien, la materialización del cuerpo –promiscuidad-, etc.

Además, los padres deberán valerse de la autoridad con la que fueron dotados, así que en casa deben existir unas reglas claras, firmes y razonables sobre el comportamiento de los hijos en relación a sus noviazgos. También es importante expresarles cariño a los hijos, que se sientan comprendidos, apoyados, amados y bienvenidos.

Para finalizar: “La responsabilidad de los padres en la educación de los hijos, no es transferible, ni negociable. Los hijos son víctimas del silencio de sus padres, pero responsables de sus actos, si no han puesto los medios para informarse bien, de lo que es el noviazgo y los peligros que pudiera conllevar” señala Francisco Gras.

## **Primeras salidas nocturnas de tu hijo adolescente: este decálogo te será de gran ayuda**

La libertad y la autonomía son competencias que el adolescente debe construir progresivamente respetando las normas y los acuerdos alcanzados con sus padres. Para planificar las primeras salidas nocturnas del hijo adolescente, la entidad española CONCAPA (Confederación Católica Nacional de Padres de Familia y padres de Alumnos) propone el siguiente decálogo, aquí publicamos un resumen de éste:

### **1. Partir de una posición de coherencia entre los padres**

Independientemente de la situación de la pareja (incluida la circunstancia de que los progenitores se encuentren separados o divorciados), se debe adoptar una posición común y coherente antes de dar el paso de hablar con el hijo(a) de sus primeras salidas nocturnas. En caso de desacuerdo, deben alcanzar algún nivel de compromiso que les permita enviar un mensaje claro y consistente al adolescente.

En este asunto no caben las posturas ambiguas ni la inhibición porque son los padres, ambos padres, los que deben dar el permiso para salir de noche. La educación es una responsabilidad que debe ser asumida de forma conjunta y cooperativa por ambos progenitores y, en situaciones que exigen decisiones firmes como las que nos ocupan, es imprescindible que además sean coherentes.

### **2. Crear las condiciones más adecuadas para el diálogo**

El peor error que se puede cometer consiste en ir posponiendo las decisiones para abordarlas unas horas o unos minutos antes de la salida. Ten la certeza de que esos mensajes de última hora (“¡No bebas!” “¡Vuelve pronto!”) no tienen ninguna utilidad e incluso pueden ser contraproducentes. Si queremos dialogar, es imprescindible plantearlo con suficiente antelación. Para ello, tienes que hacerle saber a tu hijo o hija de forma directa y explícita que es preciso hablar sobre este asunto: “Queremos hablar contigo sobre la salida que quieres hacer el próximo fin de semana”.

De igual modo, es muy importante elegir un buen momento para hablar, un momento en el que tanto padres como el adolescente estén tranquilos, poco ocupados y dispongan de tiempo suficiente para dialogar con serenidad.

### **3. Establecer una buena comunicación**

Si de verdad dejas gestionar de forma razonable y eficaz el reto que representan las primeras salidas de tu hijo, es fundamental debatirlo con calma para captar todo lo que él o ella quiere expresarnos con sus palabras y su comportamiento. Ten en cuenta que, para comprender a un adolescente, hay que ir más allá del lenguaje verbal y prestar especial atención a lo que transmite con su lenguaje no verbal: miradas, posturas, gestos, emociones, silencios...

Además, cuida tu manera de hablar: haz preguntas abiertas y no preguntas cerradas donde sólo pueda contestar “sí” o “no” (por ejemplo “¿Qué piensas de ese lugar al que vas?” “¿Cuál es tu opinión sobre esa chica?”). Evita los discursos largos que pueden ser percibidos como moralizadores. Expón sinceramente tus preocupaciones utilizando el “yo”, porque así podrás expresar lo que piensas y sientes y tu hijo percibirá la autenticidad de tu exposición. Evita las descalificaciones, los reproches, y las acusaciones (“Ya se sabe lo desastre que eres”, “Tú eres un ingenuo”, “Temo que te metas en algún lío como siempre...”). Ten la seguridad de que un diálogo entre un acusador y un acusado está condenado al fracaso.

Exprésale claramente el comportamiento que esperas de él. Tómame el tiempo necesario para explicarle claramente sus peticiones y sus deseos y verifica que el mensaje ha sido comprendido tal y como tú quisiste transmitirlo. Es clave evitar confusiones y malentendidos.

#### **4. Permanecer firmes ante un eventual chantaje emocional**

Es frecuente que, si tu hijo o hija no obtiene de forma inmediata lo que desea -dejarle regresar a una determinada fiesta-, recurra al chantaje emocional: “Eres un mal padre (o madre)”, “Lo que pasa es que no tienes confianza en mí” o la frase definitiva de “A los demás sí les dejan”. De ahí que uno de los principales retos a los que deberás enfrentarte es resistir el chantaje emocional que suponen este tipo de argumentos.

En primer lugar, es preciso que permanezcas firme en tus proposiciones y racionalices el tema. Para los adolescentes, la cuestión de la normalidad es importante; lo que ellos consideran “normal” tiene una gran influencia sobre sus opiniones y sus decisiones. Sin embargo, no siempre esa valoración de normalidad que les presentan tiene una base real; si profundizas un poco, comprobarás que “todos los demás” no son en ocasiones más que determinados amigos especialmente relevantes para él o ella.

De cualquier forma, aunque fuera cierto que otros padres lo autorizan, no debes sentirte cuestionado ni empujado a aceptar determinadas decisiones que no compartes. Las pautas educativas, las normas y los límites no tienen por qué ser los mismos en cada hogar. Tu hijo debe aprender que las reglas de juego pueden ser distintas en una u otra familia, además, recuerda que son los padres los responsables de tomar la disposición final.

#### **5. Desarrollo de las salidas: poner normas y límites**

Un aspecto fundamental es conocer lo más posible el desarrollo de la salida. Para ello, pídele que te cuente qué va a hacer. Si no tiene nada previsto -algo relativamente frecuente-, pregúntale sobre el lugar o lugares a los que va a ir y las personas con las que va a salir.

Puede que las informaciones que te dé no sean claras. En ese caso, pídele que sea preciso. Si, a pesar de todo, tienes dudas sobre el lugar y las condiciones de la salida, no dudes en hablar con los padres de sus amigos tras haber advertido, eso sí, a tu hijo o hija de tu intención de hacer ese contacto.

Tan importante como conocer las actividades que piensan realizar durante la salida es conocer el ambiente en el que se va a producir, porque de este modo podremos anticipar posibles situaciones de riesgo a las que nuestro hijo o hija va a estar expuesto. Toda la información recogida facilitará el proceso de negociación con tu hijo o hija acerca de las normas y límites necesarios para la salida. A partir de ahí, trata de que las reglas sean razonables, claras y seguras, y ten la suficiente flexibilidad para ir adaptándolas si fuera necesario.

## **6. Negociar la hora de regreso a casa**

La hora de regreso a casa es sin duda el más representativo de los conflictos que generan las primeras salidas nocturnas de los adolescentes en el hogar. De hecho, esta decisión centra muchas discusiones entre padres e hijos adolescentes; pero, como todas las cuestiones educativas, no admite soluciones simples. Comenzando porque la visión del mundo y de los hijos que tienen los padres constituye el principal punto de partida. Dicho de otro modo, el establecimiento de un horario más limitado o más amplio y la flexibilidad con que se administra no es más que uno de los indicadores que reflejan las pautas educativas que estás siguiendo con tu hijo o hija adolescente.

Cada familia tiene la potestad de establecer éste y otros límites relacionados con la educación de sus hijos en el ejercicio de sus competencias parentales. Pero hay tres premisas que conviene fijar:

La primera premisa que debe quedar clara es la necesidad de que los padres, de forma negociada siempre que sea posible, establezcan horarios de regreso a casa. No pienses que inhibirse es más neutro o más democrático; al contrario, las ambivalencias y los silencios son otra forma de enviar mensajes a tu hijo, sólo que en este caso el mensaje será de permisividad y desinterés y perderás una ocasión extraordinaria de apoyarle en su proceso de autonomía.

La segunda premisa es que los horarios, como cualquier otro límite, deben ser estables, sin que ello impida que puedan modificarse ante acontecimientos o circunstancias especiales.

La tercera es que los horarios deben plantearse de modo progresivo y deben irse modulando en función de dos aspectos fundamentales: la edad y madurez del adolescente y el grado de cumplimiento de los compromisos adquiridos en las salidas anteriores. Estaríamos hablando, pues, de una independencia por etapas.

En resumen, los horarios deben ser razonables, negociados con los hijos siempre que sea posible, adaptados a la edad, las características de cada adolescente y otras circunstancias objetivas (nivel de seguridad de la zona por la que va a moverse durante la salida, existencia o no de transporte público, época vacacional o de estudio, etc.). Además, deben ser progresivos en función de su maduración y el cumplimiento de sus compromisos.

A medida que los hijos vayan cumpliendo sus compromisos y mostrando un mayor grado de responsabilidad, se podrán ir ampliando progresivamente los horarios hasta alcanzar



aquel nivel que se considere irrenunciable, puesto que lo que se pretende en última instancia es que los chicos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones.

### **7. Utilizar un medio de transporte seguro**

Un tema que debes abordar con tu adolescente antes de una salida nocturna es sin duda el del transporte de regreso a casa. Ante todo, recuérdale que no debe subir bajo ninguna circunstancia al vehículo de un desconocido. Tampoco si el conductor ha bebido alcohol o consumido otras drogas. Hay alternativas como el transporte público, el “conductor designado” o “conductor elegido” o ir por ellos.

### **8. Negociar normas claras en relación con el alcohol y el dinero**

El consumo de alcohol, y más aún si se hace de forma compulsiva hasta la embriaguez, es muy perjudicial para los adolescentes; como padre o madre estás obligado a usar tu influencia para incidir sobre el comportamiento de tu hijo adolescente en materia de consumo de alcohol y a prohibir su consumo. Habla con tu hijo sobre las consecuencias de la ingesta de alcohol.

Al igual que en los demás puntos de este decálogo, debes negociar con tu hijo o hija las reglas relativas al consumo de alcohol durante sus salidas de fin de semana, partiendo de un hecho incuestionable: en la mayoría de los países la ley prohíbe la venta y el consumo de alcohol a menores de 18 años. De igual modo, todos los expertos de la OMS y demás organismos oficiales consideran que en menores de 18 años cualquier consumo de alcohol, por pequeño que sea, resulta siempre desaconsejable.

Otro aspecto que puede ser objeto de negociación de cara a las salidas de fin de semana es el que se refiere a la disponibilidad del dinero de bolsillo. Los niños y los adolescentes aprenden a administrar el dinero sólo si pueden disponer de pequeñas cantidades con carácter regular. Administrar esa cantidad fija semanal o mensual con la cual debe afrontar gastos diversos (salidas, pequeñas compras, transportes...) les facilita también la asunción de responsabilidades. Evidentemente, la cantidad se debe corresponder con el presupuesto familiar y debe adaptarse a la edad y las aptitudes del adolescente para hacer un uso adecuado del dinero.

### **9. Transmitir información sobre los riesgos**

El noveno punto de este decálogo incide en la necesidad de transmisión de información acerca de los riesgos que entraña el consumo de alcohol y otras drogas así como las circunstancias en que éste se produce. En este sentido, los padres deben ser realistas y modestos. No está en sus manos suprimir totalmente los riesgos, aunque sí trabajar para crear un contexto susceptible de disminuirlos: dándoles informaciones que les ayudarán a hacer elecciones acertadas, favoreciendo la adquisición de competencias que les permitirán mejorar su comportamiento y ayudándoles a tomar conciencia de las consecuencias de sus decisiones personales. Una vez más hay que recordar que se trata de una tarea educativa que requiere un trabajo a medio y largo plazo.

## **10. Finalmente, abordar el problema como una cuestión de confianza**

La síntesis de todos los puntos anteriores podría ser que tu hijo adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confiar, que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o amenazas, que le sirvan de modelo en su comportamiento, que aprenda a desenvolverse solo para ayudarlo a crecer; personas con las que comunicarse para contarles todo aquello que le asusta o le inquieta, para reconocer sus emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo.

En cuanto a tu tarea como padre o madre, la hemos resumido en una búsqueda constante de equilibrio entre las legítimas aspiraciones de autonomía de los adolescentes y las no menos legítimas obligaciones de proteger y cuidar a los hijos. Este equilibrio se ha sustentado fundamentalmente en el pilar de la negociación considerando que esta técnica educativa está tan lejos de la imposición como de la claudicación. Por tanto, negociar supone eliminar de nuestro vocabulario ese “¡Aquí no se habla más!”, pero sin que eso suponga renunciar a establecer unas reglas que consideramos ineludibles para su seguridad.

Ahora bien, dicho todo lo anterior, la clave para abordar adecuadamente el tema que nos ocupa es tratarlo como lo que es: una cuestión de confianza.

## **Claves para que los hijos no caigan en las drogas**

La adicción a las drogas es una situación que se puede y debe prevenir desde la familia, en buena parte; sin descartar que la sociedad y otros factores tengan injerencia en ello. Por esta razón se recomienda a los padres no desentenderse del tema y asumir una posición activa ante esta realidad.

Este, como muchos otros aspectos educativos, se debe trabajar de manera preventiva -desde la primera infancia- y no cuando se ha convertido en un hecho real, lo cual dificulta la solución del problema. Claro está que cada etapa evolutiva tiene un nivel de complejidad que marca unas características y necesidades, lo importante es que al llegar la adolescencia ya se haya realizado todo un trabajo al interior de la familia. Estas son algunos pilares para prevenir el consumo de drogas.

### **Conocer a los hijos**

Es el primer paso y determina algunas de las actuaciones de los progenitores. Cada hijo es diferente, por consiguiente, los padres deben conocer sus particularidades y así poder impartir asertivamente los objetivos educativos para cada uno, aunque se deben conservar unas reglas y condiciones generales en el hogar.

### **Trabajar la autoestima**

Desde el conocimiento de los hijos, los padres deben potenciar las fortalezas y trabajar las debilidades, ejercicio que genera en ellos confianza en sí mismos y los hace sentir fuertes ante los demás; este es el resultado del equilibrio en la balanza entre lo positivo y lo negativo de cada quien. Una sana autoestima es una especie de “blindaje” ante los ataques y rótulos tan dados a presentarse en las aulas; también es una herramienta que da criterio ante las opiniones de los otros para defender las propias convicciones. Y juega un papel fundamental en la aceptación grupal que tanta importancia adquiere en la adolescencia.

### **Reforzar la voluntad y el autocontrol**

No todos tenemos la predisposición a las adicciones, pero es importante tener claro que esto puede suceder. Tiene entonces un valor importantísimo el ejercicio de la voluntad y el autocontrol. La voluntad genera la fuerza interior necesaria para luchar contra una situación no conveniente, lo mismo sucede con el autocontrol, el cual regula los impulsos y previene situaciones de riesgo.

### **Comunicación y confianza**

Es un binomio inseparable; la relación padres-hijos y viceversa debe construirse bajo estos dos conceptos. Lo uno lleva a lo otro, es decir, una relación que se construye bajo la confianza, abre las puertas del diálogo. A su vez, la comunicación está vinculada a la escucha activa por parte de los padres, la cual hace que los hijos se sientan valorados y a su vez sepan que es la familia es lugar óptimo para resolver dudas sobre este y otros temas de riesgo.

Dentro de este diálogo, está el deber de los padres de hablar con sus hijos de los daños físicos y emocionales que genera el consumo de las drogas. Atrás debe quedar la idea que esta es una situación penosa y difícil de enfrentar, pues es una enseñanza de competencia exclusiva de los padres. La información dada en los colegios es un complemento, no es suficiente.

Como sabemos, la prevención es una misión de todos: familia, escuela y sociedad; no obstante es la primera la que se encuentra en nuestras manos y depende de nosotros, las demás son factores externos. Desde la familia se puede hacer mucho para evitar que los hijos tomen el camino incorrecto.

## **Hijos al volante: ¿cuándo entregar las llaves?**

Conducir es mucho más que manejar un auto. Es uno de los actos de “libertad” que mayor responsabilidad implican, teniendo en cuenta todo lo que hay en juego. Antes de entregarles las llaves a los hijos hay que considerar varios aspectos.

En algunos países la licencia de conducción se puede adquirir desde los 16 años -edad algo prematura para asumir esta gran responsabilidad-, lo cierto es que mientras sean menores de edad, los padres serán los responsables de lo que ocurre mientras ellos conducen. De ahí que sea una decisión que amerite ser analizada, y requiera además, el establecimiento de algunos acuerdos que velen por la seguridad de los hijos y la de los demás.

### **¿Qué tan preparados están?**

No hay que hacer un extenso análisis para saber que en la adolescencia el carácter está tomando forma y la inmadurez emocional es notoria; propia de la etapa. Por eso, no es de extrañar que los jóvenes de 15 a 24 años constituyan un tercio del total de los accidentes de tránsito con víctimas fatales. Es decir, los adolescentes se accidentan tres veces más, que el resto de los conductores.

Cifras tan lamentables como estas, se deben a la combinación entre la inmadurez emocional, sus comportamientos riesgosos y la falta de experiencia en la conducción.

### **Cuando un “no”**

Los rasgos de la personalidad y del carácter, se convierten en señales que ayudan a determinar si los padres podrían conceder a los hijos este pase a la independencia. Las siguientes pautas ayudan a reconocer ciertas actitudes que deberían desembocar en un “no” a la autorización de la deseada licencia:

- Si le cuesta auto controlarse.
- Si la personalidad del hijo(a) es impulsiva, inestable o agresiva.
- Si generalmente es irresponsable en sus situaciones cotidianas.
- Si suele exponerse o verse envuelto(a) en situaciones peligrosas. Si participa de peleas o discusiones habitualmente.
- Si su actitud frente a la autoridad es inapropiada; no obedece ni acata las normas.
- Si copia actitudes peligrosas de amigos o se deja llevar por ellos en cualquier situación.
- Si alguna de las anteriores se llegase a identificar, lo más recomendable es que la licencia tarde un poco en ser concedida. Tal vez más adelante cuando el hijo(a) haya madurado un poco, se podrá considerar nuevamente esta posibilidad.

### **Establecer acuerdos**

**La licencia de conducción es un “trofeo” para los adolescentes, pero como todo, requiere el cumplimiento de medidas y deberes como son los siguientes:**

- 1. Los padres pueden ser los primeros maestros.** Es una oportunidad para estrechar los lazos de confianza entre padres e hijos, además es una forma de cerciorarse con los propios ojos, la forma como conducen.
- 2. Durante los primeros meses es recomendable** que el joven conduzca bajo la supervisión de un adulto, incluso en países como Chile y Estados Unidos es una ley que debe practicarse hasta que los chicos cumplen la mayoría de edad.
- 3. Establecer horarios y control.** Acordar una hora de entrega del auto, es una forma de controlar el buen uso de este.
- 4. No hay que regalare un auto junto a la licencia.** El hijo debe utilizar el carro familiar, así tendrá mayor compromiso y los padres podrán ejercer el control. Después de un tiempo y de acuerdo a su comportamiento, se estudiará la posibilidad de tener su propio carro. Ojalá lo obtuviera con sus ahorros o fruto de su trabajo, de esta forma, lo valorará más y tendrá mayor precaución.
- 5. Puesto que el hijo está haciendo uso del auto familiar,** debe facilitarse para ayudar con los compromisos de la casa, como por ejemplo lavar el auto cuando lo utiliza, ayudar a pagar parte de la gasolina, llevar a los hermanos a clases, hacer las compras, etc.
- 6. Recordar el uso indebido del binomio gasolina-licor.** Aunque es una obviedad, hay que insistir en que jamás conduzcan mientras estén consumiendo licor, así sea una sola cerveza.
- 7. En la escuela de conducción aprenderán las técnicas de manejo,** pero es en la familia donde aprenden las normas de urbanidad, el respeto y las buenas maneras. Lecciones como ceder el paso, evitar insultos, no pitar, no apurar cuando cambian las luces, respetar al peatón... deben ser impartidas por los padres.
- 8. El ejemplo es la clave de la enseñanza.** Los hijos deben ver en sus padres un referente positivo en cuanto a la conducción, el respeto de las normas, y el cuidado de vehículo.
- 9. El uso inadecuado de alguno de las anteriores,** debe ocasionar el retiro de las llaves.

## **5 peligros que amenazan a los adolescentes en las redes sociales... algunos no tan evidentes**

BJ Foster, padre de dos hijos y director de contenidos de la web para padres AllProDad.com, ha elaborado un listado de 5 peligros que amenazan a los adolescentes en las redes sociales y que muchos padres no han tenido en cuenta.

"En lo que se refiere a tecnología y adolescentes, normalmente las cosas peligrosas que vienen a la mente son el 'sexting' (hacer circular fotos de desnudos propios o con contenido erótico), los depredadores online y el ciberabuso (acosar a alguien con amenazas e insultos por Internet o el móvil)". Todos son tremendamente dañinos, más comunes de lo que piensa la gente y hay que hablar de ellos".

"Sin embargo, hay otros peligros sutiles, cotidianos, en las redes sociales que son desconocidos, ignorados o minimizados. Necesitamos educar a los adolescentes y establecer límites adecuados para que estén a salvo. He aquí las cosas peligrosas que hacen los chicos en las redes cada día".

### **1. Fotos de fiestas**

Ir de fiesta ya tiene bastante riesgo en sí. Pero otra cosa es publicar tus actividades (especialmente las ilegales) para que las vean tus amigos, familiares, enemigos y futuros contratantes. Los adolescentes no piensan... excepto en recibir hoy algo de atención. Hay tres preguntas que deberían plantearse antes de publicar algo:

- *¿Te sentirías cómodo si tu futuro jefe o director de tu escuela lo viera?*
- *¿Te parece bien que tu abuela vea esto?*
- *¿Puede usarlo contra ti alguien que esté en tu contra?*

### **2. Compararse**

Es difícil no comparar nuestras vidas con las de otros cuando todo se publica online. Para los adolescentes, las redes sociales rápidamente se convierten en un espectáculo, un lugar para que parezca que tu vida es más emocionante que la de otros. Consisten en construir una imagen. El problema es que alimentan el "embellecer", es decir, una forma sutil pero poderosa de mentir.

Cuando mentimos se debilita nuestro verdadero sentido de identidad y pertenencia. Esas son las dos cosas más importantes que los adolescentes están desarrollando. Al enfocarse en crear fantasía, en vez de asumir su verdadero ser, se debilita su madurez.

### **3. Vestimenta sobresexualizada**

Los adolescentes, especialmente las chicas, enseguida descubren que su sexualidad recién descubierta puede usarse para lograr atención e incluso para manipular. Las redes sociales dan una mayor audiencia a ambas cosas. Da la sensación de tener poder... pero sin la

madurez para autoregularse. Se aplican las mismas consecuencias que en los puntos anteriores.

#### **4. Intentar llegar a ser un video viral**

Muchos adolescentes quieren ser la nueva sensación del Internet. Por desgracia, para eso has de hacer algo extremista. Demasiado a menudo eso significa hacer cosas físicamente peligrosas o humillantes. No solo pueden sufrir heridas o incluso la muerte haciendo eso, sino que no están preparados para las consecuencias si esos vídeos se suben a la red.

#### **5. Humillar a otros públicamente**

"Por desgracia, no se trata solo de un problema adolescente, sino que es un problema para todos", explica Foster. "Recuerdo cuando leía el libro 1984 y siempre pensaba que el Gran Hermano sería el gobierno. En realidad lo somos nosotros con nuestras cámaras en el móvil y hambre de atención. Cada vez que alguien hace algo avergonzante o falta de integridad, hay quien los graba y lo publica sin pensárselo más. Yo creo que hay que rendir cuentas de forma apropiada, pero en cuanto esos videos se suben bajamos como pirañas a la sangre en el agua".

"Un simple error, un lapsus en un juicio moral, rápidamente pueden convertirse en una vida arruinada. Hay sangre en nuestras manos cuando subimos un vídeo, lo compartimos o nos sumamos a un coro de comentarios llenos de odio que contribuyen a destruir personas. Los adolescentes siguen nuestro ejemplo, y no dejarán de hacer esto hasta que paremos nosotros".



## **CAPÍTULO IV: AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD**

### **4 Reglas de oro para educar a los hijos en la sexualidad**

Educar a los hijos en aspectos relativos a la afectividad y sexualidad no debe constituir una carga pesada y difícil; más bien debe ser una ocasión para disfrutar la vida familiar y enriquecer la vida cotidiana.

Los padres son los primeros y principales educadores de sus hijos, también en estos temas. Los expertos hablan de cuatro criterios claves que hay que manejar en cuestión de educación sexual:

#### **Primera regla: Llegar a tiempo**

En este aspecto es mejor no engañarse: nuestros niños saben mucho más de lo que creemos, por eso es mejor hablar “una hora antes” que “cinco minutos tarde”. Ahora los niños desde tempranas edades manejan toda clase de temas, gran parte se debe a la facilidad que hay para acceder a la información a través de las nuevas tecnologías. Este hecho ha llevado a que los niños y adolescentes investiguen por ellos mismos, hallando la mayoría de las veces una información distorsionada acerca de lo que realmente es la afectividad y la sexualidad.

Así que la primera fase de la comunicación con los hijos, debe ser dedicada a escuchar lo que piensan y dicen, o a interpretar sus silencios ante ciertas situaciones. A través de la escucha, se podrá formular las respuestas que los hijos quieren saber. Por eso la necesidad de crear relaciones cercanas con los hijos, de forma que sean los padres los primeros en enterarse de lo que les sucede, así sean cuestiones triviales; después serán unas más serias. Si ante estas primeras inquietudes, los niños encuentran acogida por parte de sus padres, entonces los hijos confiarán en esta fuente para futuras inquietudes sobre sexualidad.

Del mismo modo, los especialistas insisten en que no se trata de dar una sola charla sobre sexualidad, sino que se debe hablar frecuentemente sobre ello: “Los hijos viven en un entorno que les comunica continuamente mensajes contradictorios sobre la sexualidad humana; con frecuencia contrarios a los valores que usted desearía transmitirles. Por eso, es importante que les comunique sus valores con un lenguaje lo más cercano posible. La evasión de temas provocará una curiosidad exagerada en sus hijos, llevándoles a buscar las respuestas en fuentes que podrían ser perjudiciales”, explican los expertos a cargo del proyecto de Educación de la afectividad y de la sexualidad humana desarrollado por la Universidad de Navarra y creadores del sitio Educarhoy.com.

#### **Segunda regla: Hablar con claridad**

Se debe dar una información clara, es decir, llamar a las cosas por su nombre pero con respeto. Alfonso Aguiló, reconocido autor de educación familiar dice: “No es

recomendable recurrir a la fábula –hablar de cigüeñas, de que los niños vienen de París, o historias semejantes– para escapar de las dificultades que lleva consigo la educación sexual. La naturaleza humana aspira a la verdad y el niño o la niña, por pequeños que sean, tienen derecho a ella”.

Se ha notado que los padres sienten demasiado temor de afrontar este tipo de temas y por eso mismo, suelen enredar sus explicaciones al punto que los niños quedan más confundidos que antes de la charla. Por lo tanto, en este aspecto es fundamental que los padres se preparen y lean sobre el tema, hablen con otros padres de sus experiencias y tengan una consulta con los psicólogos del colegio. Lo importante es valerse de fuentes confiables y bien orientadas.

### **Tercera regla: Brindar la información de forma gradual**

No se explicarán los mismos temas ni los mismos detalles a un niño de 6 años que a un adolescente de 14. La información deberá ir nutriéndose a medida que los hijos van creciendo y van reclamando mayor interés. En cuanto a los más pequeños, es recomendable preguntarles qué quieren saber y a partir de ahí darles una explicación básica sin mayores detalles, esto con el objetivo que lo pueda entender y queden tranquilos porque se les ha brindado la información que ellos solicitaban.

### **Cuarta regla: Abarcar todos los aspectos, no sólo los físicos**

La educación afectiva y sexual debe abarcar la totalidad del ser humano, no sólo los aspectos físicos: “Se trata de preparar a los jóvenes para el amor. Aunque le hagan una pregunta sencilla, es preciso contestar de manera integrada. Hable del ‘cómo’, pero también del ‘porqué’ de la sexualidad.

(...) La sexualidad tiene que ver con nuestra autoestima y felicidad. Somos seres sexuales masculinos o femeninos destinados a amar. La sexualidad sana tiene que ver con nuestro crecimiento y maduración personal armoniosa” añaden los expertos de Educarhoy.com.

Una adecuada educación afectiva-sexual puede marcar la diferencia en la vida de una persona, por eso es una responsabilidad exclusiva de los padres. Por último, no se nos ha de olvidar la regla básica de la educación, instruir con el ejemplo; ser coherente con la idea de la sexualidad que se les transmite a los hijos y vivirla en concordancia.

## ¿Cómo le hablo de sexo a mi hijo/a adolescente?

Por Maria Grazia Gualandi - Protege tu Corazón

Hay un tópico bastante frecuente en las películas y en muchas series televisivas (especialmente americanas). Es el momento en el que los padres deciden hablar de sexo a su propio hijo (a). Normalmente se montan unas escenas tragicómica, jugando con el momento embarazoso de los padres y las preguntas “difíciles” de los hijos.

Muchos padres creen que “el hablar de sexo” con sus propios hijos significa planear una cita y tener una conversación cuando los hijos cumplan los años adecuados para entender el tema. En realidad la educación sexual es algo que se tiene que alimentar desde los primeros años de vida, utilizando un lenguaje apropiado para cada edad y aprovechando cada ocasión que se presenta.

En un estudio, se vio que muchos padres no hablan de sexualidad a sus propios hijos hasta la adolescencia[1]. Ese dato preocupa, cómo está demostrado que los padres, en cuanto primeros educadores de los hijos, influyen mucho en el comportamiento sexual de ellos y en la prevención de riesgos[2] -tantos físicos como afectivos- relacionados con la falta o la carencia de educación sexual.

En otro reciente estudio[3] se verificó que los adolescentes suelen utilizar recursos web para hacer preguntas anónimas sobre el sexo. Los temas recurrentes que se han planteado tienen que ver con el coste de los servicios médicos y las pruebas para enfermedades de transmisión sexual. Las preguntas revelaron que los adolescentes carecen de conocimientos básicos de salud sexual y tienen muchas ideas equivocadas.

### **Entonces: ¿A qué estamos esperando?**

El primer paso que los padres pueden dar tiene que ser examinarse a sí mismos para preguntarse cuáles son los miedos, las preocupaciones, las preguntas que impiden o retrasan un clima abierto de diálogo sobre la sexualidad. Algunos padres sienten que no tienen demasiada información. Además, pueden sentirse incómodos a la hora de hablar con los adolescentes sobre temas específicos de sexualidad y prefieren pensar que, de alguna manera, ellos pueden obtener esa información en las clases que se dan en la escuela, en las charlas con los amigos o en la web. Esas informaciones pueden ser muchas veces distorsionadas e incorrectas, o pueden llegar a nuestros hijos de manera inapropiada, hiriendo la sensibilidad de ellos y afectando sus decisiones futuras.

Es por eso que tenemos que empezar a conversar sobre la sexualidad cuanto antes. Una educación precoz ayuda a mantener abierto el diálogo y les manda el mensaje a los hijos que no están siendo juzgados. Es importante saber que ningún padre necesita ser un experto en sexualidad para tener una conversación educativa con sus hijos.

Me explico mejor.

Cada padre puede compartir y transmitir sus propios valores sobre la sexualidad con la sencillez y el respeto con que los vive. Los padres pueden ofrecer información precisa a sus hijos sobre la sexualidad reforzando a la vez los valores espirituales o religiosos. La mayoría de las tradiciones religiosas hablan de la sexualidad como un don de Dios – algo que debe ser respetado y en los que encontrar la alegría propia y de los demás. Los que no creen en la parte espiritual, estarán de acuerdo en valores universales como el respeto para el otro, el amor, la felicidad de sí mismos y de los demás, la vida como un don importante.

Sin embargo, como la información es cada vez más abundante y distorsionada, vendría bien profundizar en los temas en los que se cree no tener demasiada formación.

Hay algunas ideas de temas importantes para hablar con los hijos adolescentes. Seguramente no serán temas nuevos para ellos. Incluso así, nada es más importante que una comunicación cara a cara. Sólo de esta manera podemos estar seguros que nuestros hijos están recibiendo la información correcta, además de chequear sus reacciones.

- El enamoramiento, el amor, el matrimonio y la fidelidad;
- El aparato reproductivo femenino y masculino;
- El embarazo y la vida humana;
- El valor de la espera;
- La presión sobre tener relaciones sexuales lo antes posible y consejos para manejar esa presión;
- Cómo demostrar afecto sin tener sexo;
- Los métodos naturales y los artificiales;
- La pornografía y la masturbación;
- La orientación sexual;
- Las enfermedades de transmisión sexual;
- Las consecuencias emocionales y físicas de tener sexo;
- Saber reconocer cuando hay abuso sexual o presión por parte de los compañeros- y/o novios-as;
- Conocer cómo el alcohol y las drogas afectan las decisiones.

**Pero ¿cómo hablas a tus hijos de sexualidad? Aquí van algunos consejos prácticos.**

### **1. Claridad sobre tus valores**

Eso significa hacerte a ti mismo algunas preguntas sobre lo que crees es importante transmitirles a tus hijos. Y enseguida compartirlo con tu pareja. ¿En qué crees? ¿Qué es lo

más importante sobre la sexualidad que quisieras enseñarles a tus hijos? ¿Por qué? ¿Qué consejos les puedes dar? ¿Qué es lo que querrías evitarle? ¿Cómo piensas ayudarles o apoyarles? Es importante ser muy específico a la hora de explicar tus valores, aunque no coincidan con lo que piensa la mayoría de la gente, de las instituciones, o de los amigos de tus hijos. Tienes que estar preparado a que tu hijo adolescente no comparta esos valores.

## **2. Relación entre hechos y creencias**

A veces, algunos hechos pueden poner en duda una creencia personal o un valor (por ejemplo, la fidelidad o la abstinencia). Esto puede proporcionar una oportunidad para asegurarse de que tus hijos entiendan la relación entre los hechos y los valores. También puede ser una buena ocasión para explicar que existen diferentes creencias, que las personas pueden estar en desacuerdo con los demás, y que los diferentes puntos de vista deben de ser respetados -siempre y cuando esas opiniones se basan en la ética, la responsabilidad, la justicia, la igualdad y la no violencia.

## **3. Practica lo que predicas...**

Los adolescentes te están mirando en cada momento. Por eso les confunde cuando los padres hablan de un valor en relación con la sexualidad y luego les ven actuar de una manera que no es compatible con ese valor. Algunos valores pueden ser: la fidelidad, la abstinencia, el respeto por el otro, la responsabilidad, la sobriedad. Sin duda el buen ejemplo es el más poderoso mensaje para tus hijos.

## **4. ... Sin predicar**

Ante todo recuerda que si tu hijo te está haciendo preguntas sobre la sexualidad, no significa que esté pensando tener relaciones sexuales. Intenta tener una conversación con tus hijos, no “les prediques”. Piensa en lo que ellos piensan y como se pueden sentir cuando se habla de sexualidad. De esa manera estarás preparado para contestar a sus preguntas y hacerles madurar las creencias que están desarrollando.

## **5. Hazles sentir que estás orgulloso de ellos**

Todos los hijos merecen ser queridos y amados y los padres pueden reforzar este mensaje. Hazles saber que tú estás interesado en lo que ellos piensan y en cómo se sienten acerca de cualquier tema: sexualidad, escuela, religión, el futuro o lo que sea. Es importante que compartan los sentimientos contigo. No pierdas la ocasión para corregir la información errónea con suavidad y reforzar los valores.

## **6. Deja que la comunicación simplemente fluya**

Muchas veces los padres piensan que necesitan recoger toda la información posible y la energía para estar preparados a “la conversación” con sus hijos. Pero la sexualidad es parte de la vida de cada persona desde cuando nace. Por ello, como ya se ha dicho, es mejor empezar la conversación cuanto antes. Sería bueno valerse tanto de hechos de la vida real, como de programas de televisión, sesiones de formación, revistas apropiadas. Puedes dejar que libros y revistas adecuados para la edad estén accesibles. De esa manera ellos los

pueden consultar cuando quieran. Todo ello les permitirá a saber que siempre estás dispuesto a tener una conversación sobre la sexualidad. Pregúntale a tu hijo qué quisiera saber sobre la sexualidad. Si un día no te sientes preparado para contestar a algunas preguntas, simplemente le puedes preguntar qué piensa él y decirle que necesitas recoger ideas e informaciones para contestarle lo mejor posible. Premia la honestidad siempre y ante todo. No hagas sentir a tus hijos culpables en relación a algo que no se ha hecho bien (en el tema de la sexualidad) más bien intenta animarles y decirles que pueden recomenzar y hacerlo mejor.

### **7. Háblales también de los temas que no te gustan o con los que no estás de acuerdo**

Hay algunos temas que sin duda son difíciles o incómodos, especialmente porque muchas veces no compartimos algunas ideas sobre ellos. Unos ejemplos de esos temas pueden ser la pornografía, la masturbación, la homosexualidad, el sexo oral, la contracepción, la píldora del día después, el aborto y los métodos para abortar, las enfermedades de transmisión sexual, el abuso sexual, el sexting y otros más. El hecho de que no queramos que esos sucesos pasen en nuestras casas, no significa que no existan o que no se pueda hablar de ello. Crear un tabú sobre esos asuntos puede llevar a que los hijos busquen información en lugares inapropiados, simplemente porque no quieren quedarse atrás y estar al mismo nivel que los demás. Hay que aprovechar todas las ocasiones para explicar lo que es cada una de esas cosas y porque pueden ser inapropiadas. También hay que tener en cuenta la edad, la madurez y la sensibilidad de cada hijo y respetarla. Si es verdad que ciertas cosas es mejor que las aprendan de los padres, tampoco es conveniente herir la sensibilidad de ellos añadiendo particulares que no sirven o empujar demasiado para hablarles en profundidad de algo al que no están preparados.

### **8. No pierdas la serenidad y el sentido del humor**

La sexualidad es algo bonito. No se te olvide mantener la serenidad y no perder el sentido del humor, sin ser irónico. La conversación no tiene que ser tensa e incómoda. De esa manera tus hijos pensarán que tú vives la sexualidad con poca serenidad. Dale a la sexualidad el peso que tiene: ni poco ni mucho. Simplemente pásale el mensaje que la sexualidad es un don muy bonito del que disponemos y tenemos que aprender a usarlo bien.

### **9. La unión hace la fuerza**

No dejes que la educación sexual sea un tema que lleva sólo uno en la pareja, ¡Sois un equipo! Consúltense mutuamente a menudo para decidir que es lo que quieren que los hijos comprendan, no pierdan ocasión para mantenerse al tanto sobre cómo hacerlo mejor, compartan las conversaciones que han tenido con los hijos. No hay ninguna duda de que los papás tienen que estar más pendientes de los chicos y las mamás de las chicas. Pero eso no significa que el papá y la mamá no se ocupen de ese tema con el sexo opuesto. Está demostrado[4] que los hijos necesitan ver también en eso las diferencias entre hombres y mujeres y aprender desde el padre del sexo opuesto sus propias vivencias, sentimientos y pensamientos. Así se cultiva el respeto hacia los demás.

## *BIBLIOGRAFÍA*

- Beckett MK, Elliott N, Martino MN, Kanouse DE, Corona R, Klein DJ, Schuster MA

Timing of Parent and Child Communication About Sexuality Relative to Children's Sexual Behaviors Pediatrics, 2010, 125 (1): 34-42.

- Rosenthal DA, Shirley FS. The importance of importance: adolescents' perceptions of parental communication about sexuality. J Adolesc. 1999; 22 (6):835-51.

- Buzi RS, Smith PB, Barrera C. Talk With Tiff: Teen's Inquiries to a Sexual Health Website, J Adolesc. Health 2014, 54 (2).

- Meeker, M. Padres fuertes hijas felices. 10 secretos que todo padre debería de conocer, Ciudadela, 2008.

- Meeker, M. Strong mothers, Strong sons, Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men, (in print), 2014.

- Parents & Teachers: Tips & Advice for Talking to Teens About Sex, Palo Alto Medical Foundation, <http://www.pamf.org/parenting-teens/sexuality/talking-about-sex/sex-talk.html> (3 de Feb. De 2014)

[1] Beckett MK, Elliott N, Martino MN, Kanouse DE, Corona R, Klein DJ, Schuster MA

Timing of Parent and Child Communication About Sexuality Relative to Children's Sexual Behaviors Pediatrics, 2010, 125 (1): 34-42.

[2] Rosenthal DA, Shirley FS. The importance of importance: adolescents' perceptions of parental communication about sexuality. J Adolesc. 1999; 22 (6):835-51.

[3] Buzi RS, Smith PB, Barrera C. Talk With Tiff: Teen's Inquiries to a Sexual Health Website, J Adolesc. Health 2014, 54 (2).

[4] Para profundizar en el tema de la importancia del padre y de la madre en la educación del sexo opuesto se aconseja: Meeker, M. Padres fuertes hijas felices. 10 secretos que todo padre debería de conocer, Ciudadela, 2008. Meeker, M. Strong mothers, Strong sons, Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men, (in print), 2014.

*Cortesía de Protege tu Corazón para LaFamilia.info. Derechos reservados.*

## 8 Cosas que los padres pueden hacer ante el sexting

¿Sabes qué es “sexting”? ¿Sabes si tus hijos alguna vez lo han hecho? Si tienes dudas, es mejor que continúes leyendo.

El “sexting” se trata de exhibicionismo online o envío de imágenes con poca ropa o en posiciones eróticas, que en la mayoría de los casos inicia como una actividad inocente entre los adolescentes. Algunos de ellos lo hacen por la presión que ejerce su grupo de amigos, otros por lograr aceptación de sus iguales, otros por divertirse y otros por “demostrarle cariño” a ese chico(a) que le gusta. Lo cierto es que en ningún caso, miden las consecuencias que esto puede ocasionarles.

Todo surge cuando los adolescentes deciden tomarse fotos o videos con las características descritas y las envían inocentemente a un chico(a) que quieren conquistar, pues confían en que el receptor se quedará con las imágenes. Sin embargo, la mayoría de las veces dichas imágenes suelen transmitirse de persona en persona hasta proliferarse en la web rápidamente, dejando al protagonista de la foto o video en boca de todos.

Según los expertos, las causas de este fenómeno van desde la desatención familiar hasta el mayor acceso a los medios tecnológicos sin el control y orientación de los padres, situación que pone en riesgo a los chicos quienes no poseen el criterio para medir lo que implica subir a la web o enviar por celular fotos o videos íntimos.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

Algunas recomendaciones para orientar a los hijos ante esta “moda”:

- 1. Formarles conciencia** acerca de la importancia de su cuerpo y su integridad en general.
- 2. Mostrarles las consecuencias** que tiene el tener este tipo de prácticas.
- 3. Fomentar su autoestima**, un chico o chica con alta autoestima y un buen sentido de sí, no permitirá que esto le ocurra.
- 4. Enseñarles la importancia** de no reproducir o reenviar este tipo de mensajes en caso de que reciban alguno.
- 5. Crear un vínculo de confianza con los hijos**, de forma que se puedan comunicar de manera asertiva y así asegurarse que sean los padres las primeras personas contactadas en caso de necesitar ayuda.
- 6. Orientar a los hijos hacia el uso responsable** de la tecnología y los riesgos asociados a ella. Si se le va a dar un celular a un menor, se le debe explicar para qué es, lo que pueden hacer con él y lo que no.



**7. No prohibirles el uso de tecnología.** Comúnmente la curiosidad, acompañada de la restricción de los padres, conlleva a que los chicos busquen la información a través de amigos y de una manera irresponsable.

**8. Sí limitarles su uso.** Es importante que en casa se establezcan unas normas de uso de la tecnología: establecer horarios, limitar los planes de conexión a internet, instalar filtros de seguridad, entre otros. Ahora los niños tienen su propio móvil a edades tempranas y esto aumenta las probabilidades de riesgo.

### **Educar en el amor**

La mejor manera de cuidar la integridad de nuestros hijos es hablarles de las repercusiones que tiene usar la sexualidad como un objeto de placer que se utiliza sin tener en cuenta las repercusiones que a corto y mediano plazo ello representa (desvirtuar el verdadero sentido del amor).

La sexualidad basada en el amor y en el respeto debe ser educada con mayor relevancia en la adolescencia, etapa de la vida donde la afectividad puede vivirse con desenfreno e irresponsabilidad. La tarea de los padres es promover una sexualidad basada en la dignidad de la persona, que no otra cosa que el respeto del propio cuerpo y del otro. La sexualidad vivida desde esta perspectiva, es una donación de intimidades que parte de una entrega total como lo es el verdadero amor.

# QUIÉNES SOMOS

Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring

## **Identidad**

Es una institución, conformada por profesionales de distintas disciplinas, dedicada al desarrollo de personas y organizaciones a través del Coaching o del Mentoring.

Tiene como sede la ciudad colombiana de Cartagena de Indias, Colombia, desde donde se trabaja en Centroamérica, el caribe y el Área Andina Suramericana.

## **Misión**

La misión de La Escuela es formar y acompañar a personas para que se certifiquen en coaching en sus distintas modalidades, así como ayudar a individuos y equipos, a través de procesos de aprendizajes individuales y colectivos, para que desarrollen su potencial.

## **El propósito**

La Escuela pretende contribuir a...

- la felicidad de las personas
- la efectividad de las organizaciones
- el mejoramiento de la sociedad.

## **Un estilo de ser y de hacer**

Nuestro estilo de trabajo viene marcado por algunas características que para nosotros son esenciales:

- Pasión por ayudar a la gente.
- Profesionalidad en cada actividad.
- Formación permanente de los formadores.
- Confidencialidad y respeto por la persona.
- Trabajo multidisciplinario.
- Innovación y adaptabilidad en programas y servicios.

## **NUESTROS PROGRAMAS**

- Certificación Internacional como Coach Profesional
- Servicio individual de Coaching
- Certificación Líder Coach
- Certificación Coaching Life
- Branding Personal
- Certificación Padres Coach