

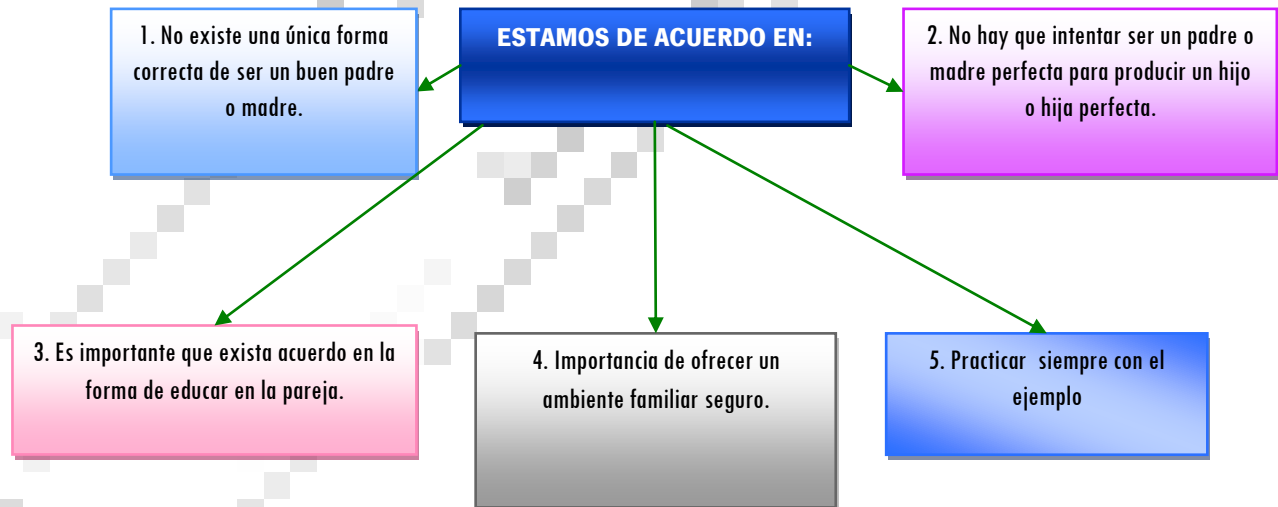


3. PILARES PARA UNA ADECUADA RELACIÓN FAMILIAR

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

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

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





OTRAS RECOMENDACIONES Y SITUACIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

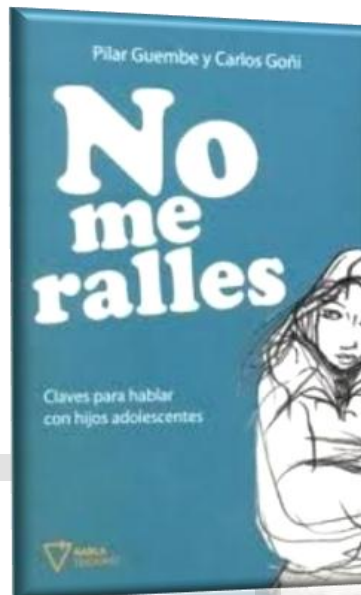
Si no puede afrontarlos busque ayuda profesional cuanto antes.

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

Escuche a su adolescente



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



3.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTORIDAD EN NUESTRO ESTILO DE EDUCAR

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

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

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

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



Y ¿Cómo se hace?

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

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

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

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

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



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

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

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

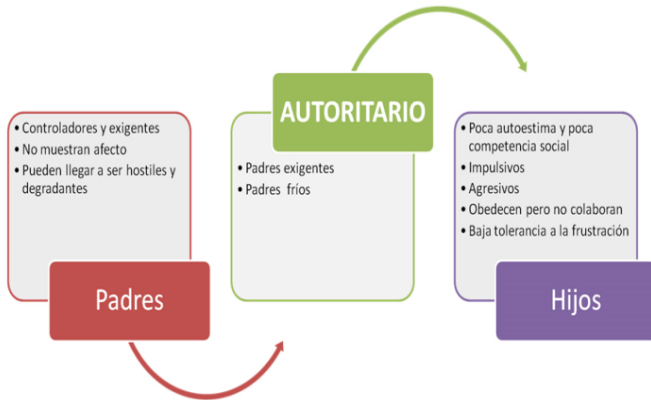
Somos firmes cuantas veces sea necesario, pero sabiendo cambiar a actitudes de flexibilidad y cariño siempre que sea preciso. Agotada la vía del diálogo los padres y madres deben de hacer uso del principio de autoridad y tomar la decisión más oportuna en cada momento.

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



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

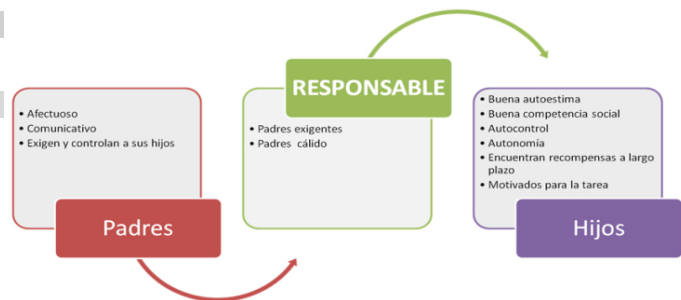
1. Estilo Autoritario. “Le digo la hora a mi hija y no hay más que hablar”



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



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





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

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

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

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

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



¿Cómo son los padres y madres democráticos?

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

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

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



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



3.1.1 ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Algunas sugerencias sobre cómo deben de ser las normas:

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





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

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

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



¿Qué hacemos cuando se incumplen?

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

Consecuencias al no cumplimiento de las normas

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

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

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



3. Reparación del daño

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

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

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

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

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

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





3.1.2 DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

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



Pero ¿Intentamos nosotros hablar suficientemente con nuestros adolescentes?

Y, ¿de qué hablamos?

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

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

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

Estrategias para fomentar la comunicación

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



Barreras en la comunicación

- A veces no dialogamos sino que le damos lecciones.
- Los escuchamos poco y los criticamos mucho.
- Hablamos solo de asuntos problemáticos como desorden, malas notas,..., fomentando solo situaciones tensas en la relación.
- ¿Habéis pensado alguna vez lo que somos capaces de decir o comunicar con nuestros gestos, miradas etc.?

Cuanto más estrecha sea la relación, más importancia tendrá la comunicación no verbal. Cuando un miembro de una familia llega a su casa puede percibir un mensaje de bienestar o tensión sin necesidad de mirar a la cara al resto de la familia. En ocasiones, la falta de verbalización (de hablar) supone una grave limitación a la comunicación. Muchas veces la prisa de los padres y madres por recibir alguna información les impide conocer la opinión de sus hijas o hijos y, de igual forma, impide que éstos se den cuenta de la actitud abierta y predisposición a escuchar de sus padres y madres. La situación anterior es especialmente importante en la adolescencia. Son múltiples las situaciones en que los padres y madres sienten curiosidad por lo que hacen los hijos e hijas y éstas, ante una situación de exigencia responden con evasivas.

Otro impedimento para la comunicación es la impaciencia de algunos padres y madres para poder incidir educativamente en la conducta de sus hijos e hijas. Todo el proceso educativo pasa por la relación que se establece en la familia, y ésta se apoya en la comunicación; por eso es tan importante preservarla y mantener la alegría de disfrutarla. Para ello es suficiente que las madres y padres no quieran llevar siempre la razón y convencerse que comunicarse no es enfrentarse.

La vida familiar cuenta también con unos enemigos claros para establecer conversaciones y la relación interpersonal. La televisión en la comida, los horarios que dificultan el encuentro relajado, los desplazamientos de fin de semana... Hay que luchar frente a estas situaciones y propiciar en todo momento un clima que facilite la comunicación.



¿Qué podemos cambiar en nuestra forma de hablar a nuestros adolescentes?

- Debemos definir claramente lo que esperamos que hagan o el motivo de conversación. Por ejemplo la frase “**pórtate bien mientras estamos fuera**” deberíamos especificar claramente lo que esperamos que haga: no llegues más tarde de la hora establecida, recoge las cosas que pongas en medio, no pongas la música ni la TV con el volumen alto etc.
- Cuando hablemos no debemos mezclar temas sobre todo si son en forma de reproche.



- Centrarse en el momento y en el presente y no sacar temas conflictivos anteriores.
- Asegurarnos de que se nos está entendiendo.
- Animarlos a que nos den su punto de vista u opinión.
- Utilizar siempre una crítica constructiva.

¿Qué debemos evitar?

- Generalizar con frases como “tú siempre...”, “tú nunca...” “ni estudias”, “ni trabajas”.
- Criticar a la persona en vez de la conducta. Eres un vago, en vez de no has hecho los deberes o no estudias.
- Gritar, levantar la voz.
- Frases como “vas a acabar conmigo”, “no tienes ni idea”, “tú que sabrás” “tú éstas tonto” que descalifican, acusan, insultan.
- Evitar la ironía. ¡Seguro que eres el mejor!
- Mostrar impaciencia, interrumpir.





3.2 FOMENTAR DE LA AUTONOMÍA



Lo primero que debemos tener en cuenta es que la independencia de nuestros hijos e hijas comienza desde el nacimiento. Es necesario no protegerlos demasiado, pero tampoco debemos dejar de corregirlos porque obstaculiza su desarrollo. Es una realidad que cuanto más hacemos por ellos más dependientes e irresponsables se vuelven. En general todos queremos que disfruten de las ventajas de la infancia lo que se traduce en mucho juego y pocas responsabilidades. Actuamos así porque pensamos que ya tendrán tiempo de sufrir y responsabilizarse de todas las obligaciones que le depare la vida. Pero la realidad es que la responsabilidad no se consigue sino se enseña.

En otras ocasiones, las razones que nos mueven son pensar que las cosas son más fáciles y rápidas si las hacemos nosotros mismos y muchas veces somos tan perfeccionistas y exigentes que consideramos que si no hacemos las cosas nosotros no están bien hechas. Todos estos comportamientos están impidiendo realizar una función primordial en la educación de nuestros hijos e hijas que es el desarrollo de su autonomía. Desarrollar la autonomía personal implica trabajar diferentes áreas.

Existen muchas áreas en la que podemos trabajar la autonomía, pero aquí en esta guía nos vamos a centrar en las que afectan más a la vida cotidiana de los adolescentes.

- **Área del autocuidado.** El autocuidado es incorporar en nuestros hábitos de vida, conductas que permitan mejorar y mantener un buen estado de salud tanto físico, psíquico como social. Son conductas simples y rutinarias que permiten mejorar la calidad de vida y complementar los tratamientos médicos. El autocuidado incluye, por ejemplo, los hábitos de alimentación, de estudio, de descanso, de higiene. No nos detenemos en el análisis de todos estos puntos puesto que van a ser tratados más adelante.
- **Área de la vida en el hogar.** Los padres y madres decimos con frecuencia “tengo que estar siempre detrás de él, le tengo que decir las cosas 20 veces...” ¿Por qué se dan con tanta frecuencia estas situaciones?, seguramente porque las familias no hemos sabido inculcar el valor tan importante de la responsabilidad.



3.3 INCULCAR LA RESPONSABILIDAD

La **responsabilidad** es una actitud que se debe fomentar y enseñar desde temprana edad. La mayoría de los especialistas están de acuerdo en que debe iniciarse desde antes de los tres años. Enseñar a los hijos e hijas a ser responsables requiere un **ambiente** especial en el hogar y en la escuela. Se trata de conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, y que les proporcione también los recursos necesarios para elegir bien.

La **responsabilidad** es la habilidad para responder; se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia, es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al adolescente conseguir sus objetivos que reforzarán sus sentimientos de autoestima. La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autosuficiente y saber defenderse. Estas son dotes propias de poder personal que implican tener seguridad y confianza en uno mismo.



¿Cómo enseñar a los hijos e hijas a ser responsables?

Las siguientes pautas nos pueden ayudar a responder la pregunta planteada en este apartado:

1. **Desarrolle la sensación en su hija o hijo de “que es capaz de”, de “que puede hacerlo”.** Cuando se tiene sensación de “poder realizar” se poseen los recursos, oportunidades y capacidades necesarias para influir sobre las circunstancias de la propia vida. Enseñar a los adolescentes a ser responsables incrementa su sensación de poder.

2. **Siga ayudando a sus hijos e hijas a tomar decisiones.**

Los adolescentes que han aprendido a ser responsables toman mejores decisiones que los que no han aprendido a serlo. Podemos contribuir a aumentar la capacidad del adolescente para tomar decisiones si ayudamos a:

- Resolver los problemas que crea la necesidad de tomar una decisión.
- Buscar otras soluciones
- Seleccionar una de las alternativas mediante la valoración de sus consecuencias.
- Valorar la eficacia de las decisiones por medio de una discusión posterior.

3. **Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad.**

Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de organización y manejar los propios recursos.



- 4. Sea coherente** Es la mejor forma de indicar a las hijas o hijos que las personas adultas dicen las cosas en serio. Las personas adultas coherentes ayudan a los adolescentes a sentirse seguros. Cuando no existen normas claras y evidentes, no hay manera de ser coherente.



5. No sea arbitrario.

Ser arbitrario significa hacer algo diferente de lo que se había dicho o hacer algo sobre lo que no se había advertido. Para evitar ser arbitrarios debemos aclarar lo que queremos, comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si el adolescente actúa en consonancia o no con esas expectativas.

6. Felicite a su adolescente por ser responsable.

En casa:

Se puede comenzar con: Cuidar las cosas de la casa y las propias pertenencias, ordenar la propia habitación y ordenar la ropa.

Además se le debe pedir progresivamente:

- Respetar horarios (comida, sueño, estudio y salidas).
- Respetar los tiempos.
- Administrar su dinero.
- El estudio en casa (horario adecuado, saberse organizar, cumplir los plazos de entrega de trabajos y de tareas escolares).

Además puede asumir responsabilidades en casa (cuidado de mascotas, ordenar recibos, hacer recados y limpiar).

Fuera de casa:

En los estudios: Asistir a clase con regularidad y sin excusas, Controlar él mismo los deberes que trae a casa., atender a las explicaciones del profesor, aprovechar el tiempo de trabajo en clase, tratar con respeto a los compañeros y compañeras y al profesorado, cumplir las normas, participar en actividades que organice el centro que sean de su agrado, profundizar en aquellos aspectos que sean de su interés, sacar los estudios, resolver por sí mismo problemas cotidianos con sus amistades, resolver pequeñas gestiones.

ACTITUDES INADECUADAS DE LOS PADRES Y MADRES.

- La sobreprotección excesiva.





- No asumir la responsabilidad de ser madre o padre.
- Poca dedicación, normalmente la excusa de la falta de tiempo.
- No dar un buen ejemplo.
- Padres y madres excesivamente permisivos/autoritarios.
- La falta de confianza en nuestros hijos e hijas.

Consecuencias de no desarrollar la responsabilidad ¿Cómo son los adolescentes irresponsables?

Son personas dependientes, se dejan llevar, tienen baja autoestima, a veces tienen dificultades en los estudios, dificultades en la relación con los demás, cómodas, egoístas, culpan a los demás, baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para aplazar una recompensa, poca capacidad de adaptación y el Síndrome de Peter Pan.

UN ADOLESCENTE ES RESPONSABLE SI...

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento...
- Puede razonar lo que hace.
- No echa la culpa a los demás.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
- Puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amistades, pandilla, familia, etc.)
- Posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por sus progenitores sin discusiones inútiles o gratuitas.

- Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
- Lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- Reconoce sus errores



3.4. TRANSMISIÓN DE VALORES EN EL NÚCLEO FAMILIAR

Si algo temen los padres y madres, en su inmensa mayoría, es que sus hijos e hijas no sean buenos jóvenes, es decir, que no sean honrados, que utilicen la mentira con frecuencia, que se metan con otros compañeros o compañeras, que se porten mal en el instituto, etc. En definitiva, los padres y madres queremos tener hijas e hijos educados y “buena gente”, incluso por delante de un buen rendimiento académico. Retomando una frase de antaño, queremos que respondan al lema “pobres pero honrados”, queriendo decir con esta frase que podemos aceptar que nuestros hijos o hijas no tengan un alto nivel de estudios o alto poder económico pero, al menos, queremos que sean trabajadores y honrados.

¿Qué valores podemos considerar más importantes? ¿Cómo se enseñan estos valores? Vamos a ir desmenuzando estas cuestiones.



Durante mucho tiempo, los valores se han transmitido asociados a la religión. No es necesario ser religiosos para transmitir valores: el respeto, la responsabilidad, la honradez, el esfuerzo, etc., son principios que todos podemos enseñar a nuestros hijos e hijas, independientemente de si tenemos creencias religiosas o no.

El desarrollo de la moral en estas edades va pasando progresivamente de una **moral heterónoma**, es decir, nos viene impuesta desde fuera (cumplir con las normas porque hay que cumplirlas, para evitar un castigo o sanción), a una **moral autónoma** en la que cada joven va adquiriendo su propia opinión y juicio sobre las situaciones de la vida y sobre las leyes y normas que la rigen. La familia debe favorecer en el adolescente la reflexión y la crítica sobre el sentido de la justicia, los juicios morales, etc. Es importante reseñar que no siempre se alcanza el estado de la moral autónoma, incluso muchos adultos funcionan con principios heterónomos (“es la ley, hay que cumplirla”, y no se cuestionan más).

Los valores se transmiten mejor a través del ejemplo, del diálogo y haciendo hincapié en la comprensión de lo que se hace. Si usamos la represión, la imposición, podemos conseguir que los valores se acepten como un dogma pero, como todos sabemos, los dogmas provocan muchas ganas de incumplirlos a las primeras de cambio. Si insistimos a nuestro hijo e hija a en la importancia de que nos diga la verdad y nos miente en alguna ocasión, debemos intentar hacerle comprender el daño que causa la mentira tanto en él como en los demás: produce desconfianza, no le enseña a asumir responsabilidades, etc. Esto es lo que hay que hacerle ver, más que castigarle severamente. Ahora bien, si sigue repitiéndose la conducta, el castigo proporcionado puede ser aconsejable para que observe que las conductas negativas tienen sus consecuencias.

Algunos valores importantes:

1. **La empatía.** Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de un tercero. Este principio es fundamental para el desarrollo del **respeto** hacia las personas y la **tolerancia** porque si sabemos ponernos en el lugar del otro, estamos preparados para respetarlo. De aquí se deriva ese principio tan conocido y universal de “no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”. Los padres y madres tienen que transmitir a los adolescentes la necesidad de ponerse en el lugar del otro.
2. **La asertividad** es la capacidad o habilidad de expresar con corrección lo que pensamos o sentimos. Es una habilidad social muy importante y se convierte en un valor moral que tenemos que fomentar en nuestros hijos e hijas. Que se habitúen a decir lo que piensan, sus sentimientos, etc... pero de forma educada, con buenos modos. Los padres y madres debemos servir de modelo e ir puliendo y tallando a lo largo de los años esta habilidad.
3. **El esfuerzo y la constancia.** Los adolescentes de clase media con frecuencia creen que todo es fácil de conseguir, acostumbrados a un entorno en el que las cosas se obtienen con facilidad. La familia debe inculcar la importancia en la vida del esfuerzo para conseguir los objetivos que uno se marca, acompañado de la **constancia**. Es fundamental también que los adolescentes vayan saliendo, con la ayuda de la familia, del argumento de que sólo las cosas que nos gustan son las que hay que hacer. Con frecuencia, el profesorado se encuentra con jóvenes que dicen que no estudian porque no les gusta. Este argumento es tremendamente infantil y deben de ir comprendiendo que en la vida tenemos que realizar todo tipo de actividades, las que nos gustan y las que no también.
4. **La paciencia y aplazar lo placentero.** Muchos jóvenes no acaban la ESO debido quizás a un motivo: no les gusta estudiar y se inclinan por el placer inmediato (salir con sus amistades, jugar a la playstation, etc.). La obtención del título de la ESO, por ejemplo, es algo que está lejos para



ellos, acostumbrados a obtener satisfacciones rápidas que son las que realmente los motivan a la acción. La familia debe esforzarse por educar a sus hijos e hijas en saber aplazar la satisfacción, el placer, y con esto conseguiremos una cosa muy importante que es *tolerar la frustración*, aceptarla como algo inherente a la vida. Los jóvenes deben saber aceptar que no siempre se consigue de forma inmediata lo que uno quiere, y que deben saber aceptar el “no” por respuesta.



que lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma en que lo resolvamos.

El conflicto es ineludible y por tanto siempre va a existir. Nosotros como padres y madres debemos educar a nuestros hijos e hijas en esta idea y proporcionarles las actitudes y estrategias para saber afrontarlo.



3.5 ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Entender el conflicto como algo positivo....

Es una idea muy extendida la de ver el conflicto como algo negativo, y por tanto, como algo que hay que eludir. Pero el conflicto en sí no es negativo, al contrario podemos considerarlo como un hecho natural, en una situación donde conviven diferentes personas con diferentes puntos de vista. Pero no solo es connatural al ser humano como ser social que interacciona con otras personas sino que es positivo pues es una posibilidad para cambiar, para transformar, para aprender. En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, si entendemos

Algunas nociones sobre el conflicto.

La primera causa de un conflicto son las **necesidades** insatisfechas y éstas se consideran la **1ª FASE** o momento en el que comienza éste. Cuando las necesidades de cada una de las partes se convierten en antagónicas producen un **problema**. Ese problema se convierte en la **2ª FASE** del conflicto. El no enfrentar o resolver el problema llevará al estallido del conflicto, lo que entendemos por **crisis**, que será la **3ª** y última FASE. (Esta fase suele tener una manifestación violenta y es lo que mucha gente identifica como el conflicto en sí). Cuanto más grandes son los conflictos, más grandes son nuestras necesidades. La mayoría de



los conflictos tienen que ver con dos tipos de necesidades: las necesidades afectivas y las cognitivas.

Dos de las necesidades más fundamentales son la *Identidad y la Pertenencia*. Nuestros hijos e hijas deben sentirse seguros de sí mismos y que forman parte integrante de la familia. Si se sienten excluidos o marginados actuarán con violencia bien hacia sí mismos bien hacia los demás llamando la atención.

Otro aspecto que subyace en el conflicto y que es necesario que aflore es el miedo. Un clima familiar de confianza implica que surjan los diferentes miedos. La confianza y el miedo están muy relacionados. En una familia donde exista algún tipo de conflicto, es necesario intentar crear un clima de confianza y descubrir los miedos latentes que pueden estar interfiriendo en la relación. El miedo no es malo, no hay que negarlo, hay que entenderlo y enfrentarlo. Hay dos tipos de miedo: miedo “**pánico**” que nos paraliza y el miedo “**alerta**” que nos hace ser conscientes de los peligros. Los adolescentes deben conocer los miedos que los paralizan y afrontarlos. Por otro lado muchas veces vemos que ésta es una etapa de la vida donde son grandes buscadores de sensaciones sin tener miedo a nada, en este caso si es necesario que nuestras hijas e hijos mantengan un nivel de miedo “alerta” viendo los peligros de muchas de sus actuaciones.

Violencia

Existe la tendencia de confundir y considerar sinónimos conflicto y violencia y la ausencia de violencia como una situación sin conflicto e incluso de paz. Pero esta idea no es real pues no toda disputa o divergencia implica conflicto. Se habla de conflicto en aquellas situaciones de disputa o divergencia en las que hay contraposición de intereses, necesidades y/o valores en pugna.

Debemos diferenciar entre:

Seudoconflicto

Disputa en la que hay pelea o violencia pero no hay conflicto. Suele ser un problema de malentendidos, desconfianza y falta de comunicación.

Conflicto latente.

No hay disputas, ni hay violencia pero hay conflicto.

Se debe destapar, crear la crisis. El conflicto latente hay que sacarlo a la luz.

Conflicto real

Es una disputa o divergencia donde hay necesidades insatisfechas, donde la satisfacción de las necesidades de una de las partes impide la satisfacción de las de otra, y se deben reconocer y afrontar.

Actitudes ante los conflictos

Es importante conocer y reconocer las actitudes que se tienen ante un conflicto. Estas pueden ser de **competición** (una parte gana y otra pierde) donde lo importante es conseguir lo que se pretende sin importar la relación, de **evasión** (nadie gana), ni se consiguen los objetivos ni se gana en la relación, **de sumisión**, con tal de no enfrentarse a la otra parte yo no hago valer o no planteo siquiera mis objetivos, o de **cooperación** (las dos partes ganan), donde es importante tanto los objetivos como la relación. La mejor forma de llegar a la cooperación es a través de la negociación.

Cuando nos comunicamos con nuestros hijos e hijas para intentar resolver conflictos, además de las percepciones, las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental para encontrar soluciones y favorecer esa cooperación. A veces los conflictos no pueden resolverse porque la parte emocional que



transmitimos en un mensaje genera sensaciones negativas en los demás. Otras veces no solucionamos conflictos porque no atendemos a los sentimientos y emociones de nuestros hijos e hijas, de manera que nos resulta muy difícil ponernos en su punto de vista y hacer que se sientan comprendidos. El tema de la imagen que queremos dar ante ellos y la existencia de un gran desequilibrio de poder también son muy importantes.

¿Qué debemos hacer?

- a) Aprender a reconocer y conocer las emociones.
- b) Darle una vía de salida no destructiva a las emociones.
- c) No se debe actuar desde las emociones ni dejarse arrastrar por ellas.
- d) Aprender a contar hasta diez.
- e) Técnicas de relajación.
- f) Visualizar las dinámicas de poder.
- g) Reequilibrar el poder.
- h) Entender la discrepancia como positiva y enseñar a argumentarla.

Fases en la resolución de conflictos:

Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación. Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación.

Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

Fase 3: Definición de posibles soluciones

Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones.

Fase 5: Acuerdo. En esta fase podemos ofrecer a nuestra hija o hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla



¿CÓMO ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A RELACIONARSE DE UN MODO POSITIVO?

Educar para y en el conflicto a nuestros hijos o hijas no es solo dentro de nuestro núcleo familiar sino que implica enseñarles a relacionarse con los demás.



La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

En nuestras relaciones sociales, las personas podemos comportarnos de distinta manera:

1. **De manera agresiva.** Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener para nada en cuenta sus sentimientos.
2. **De forma pasiva.** Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisquen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto.
3. **De manera asertiva.** Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses de forma correcta, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella, pero, al mismo tiempo, respeta la forma de pensar y de sentir de los demás.



3.6 USO DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE

¿Qué hacemos con el tiempo libre y el ocio?

Cada vez el ocio ocupa más tiempo en nuestras vidas. Nuestras sociedades desarrolladas se caracterizan entre otros rasgos porque cada vez disponemos de más tiempo libre.

El ocio es el tiempo para hacer otras actividades distintas a las habituales: la amistad, la cultura, los hobbies, las aficiones,...

Todos disponemos de un tiempo limitado para desarrollar nuestro proyecto personal. En la vida hay momentos en los que tenemos una ocupación absorbente ya sea porque estudiamos o trabajamos, pero luego hay mucho tiempo intermedio en el que nos dedicamos a otras cosas para divertirnos, descansar,...



Este tiempo intermedio es el del ocio. La idea que tenemos nosotros del ocio es no hacer nada, es “matar el tiempo”, bastante lejos de la idea de ocio, que tenían los griegos, para quienes estar ocioso, era dedicarse a actividades formativas de la mente y el espíritu, era cultivar lo mejor que tenemos las personas de sí mismas.

Por tanto, una idea que tienen que tener clara nuestros hijos e hijas, es que estar ocioso no es estar sin hacer nada, sino dedicarnos a otras actividades que nos gustan, nos lo hacen pasar bien, y además nos forman.

Hay que buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de actividad, es decir, que cada persona ha de saber el tiempo que necesita de descanso, ocio y trabajo.

Se debe potenciar que cada miembro de la familia tenga un espectro amplio de hobbies y aficiones y hay que descubrir las aptitudes que tiene cada uno.

Los padres y madres han de ser conscientes que son el modelo y referente para sus hijas e hijos.

De ahí que los padres y madres tienen que ir por delante en el aprovechamiento del tiempo libre, a qué se dedican, si lo hacen con aprovechamiento o si se quedan sin hacer nada frente al televisor, si tienen suficientes hobbies, si saben abrir nuevos campos de interés entre los que les rodean.

Se ha de buscar el disfrutar juntos todos los miembros de la familia. Por ejemplo visitar a las familias, realizar juntos actividades deportivas, organizar reuniones familiares,...

Implicar a los miembros de la familia en la preparación de las actividades. El nivel de satisfacción que se obtiene en una actividad es directamente proporcional al nivel de implicación que la persona ha tenido en dicha actividad, como principio general.



3.7 USO DE VIDEOJUEGOS, TELEVISIÓN E INTERNET

VIDEOJUEGOS

El boom de las consolas ha irrumpido en nuestra sociedad desde hace algún tiempo con gran fuerza, pero realmente preocupa en las familias el uso y abuso que se hace de las mismas por parte de sus miembros y en especial de los jóvenes.



Entre algunas de sus **ventajas** podemos citar las siguientes:

- ▶ Favorecen la organización espacio-temporal.
- ▶ Coordinación óculo-motora.
- ▶ Desarrollo de destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- ▶ Puesta en práctica de estrategias.
- ▶ Desarrollan el instinto de superación
- ▶ Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento
- ▶ Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para chicos/as hiperactivos o con déficit de atención.



En general **“No son buenos los excesos pero tampoco las prohibiciones”**.

El uso de los videojuegos también cuenta con **inconvenientes** que en general son:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva estimulación de concentración puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.

Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que provocan.

Algunas pautas que pueden servir a los padres y madres para controlar un uso racional de los videojuegos:

En primer lugar debemos hacer propuestas alternativas de ocio puesto que depende de los padres y madres que sus hijos e hijas se interesen por otras actividades. Las familias no deben permitir que se pasen las tardes enteras jugando con los videojuegos, ofreciendo otro tipo de actividades.

Otra sería interesarnos por todo lo que rodea al videojuego (leer la carátula para asegurándonos antes que el juego está adaptado a su edad) y acompañar al adolescente en algunos momentos del mismo, es la mejor manera de compartir intereses, de conocer su mundo y sus inquietudes. Como padres y madres nos podemos asomar también a este mundo que desborda la imaginación; viviremos conjuntamente aventuras, trazaremos estrategias, adoptaremos distintas personalidades y desarrollaremos habilidades en este mundo fascinante. Sólo así sabremos qué es lo que les atrae, les emociona y ¿por qué nos preocupa a nosotros?



De nuestra labor depende así mismo la **selección** de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan tintes sexistas, violentos o insolidarios. Los hay de estrategia como: el ajedrez o los deportivos; de aventuras fantásticas (muy solicitados) y educativos (la mayoría para ordenadores).

En general podemos apuntar las siguientes normas fundamentales:

- Los juegos que tienen un número interminable de pantallas generan ansiedad porque no se ve el momento de llegar al final.
- Los valores que aparecen implícitos deben ser de nuestro agrado.
- No son recomendables los juegos que incluyen violencia gratuita o que fomentan la destrucción.



TELEVISIÓN

Los adolescentes en general ven la televisión, según diferentes estudios realizados, varias horas al día. La televisión puede tener una influencia poderosa en el desarrollo de un sistema de valores y en la formación del comportamiento. Desgraciadamente, una gran parte de la programación actual es violenta, transmite valores no deseables para los adolescentes e incita al consumo, entre otras cuestiones. Los “reality shows”, los programas sobre “famosos”, la publicidad excesiva, etc., hacen de la TV un elemento que las madres y padres debemos de controlar. Pero ciertamente, la TV no es sólo sexo, publicidad y violencia. Es un importante medio de información, formación, trasmisor de valores positivos, siempre y cuando la sepamos utilizar adecuadamente con nuestros hijos e hijas.

Si queremos sintetizar en poco espacio los problemas que puede traer consigo:

- **Nº de horas:** las encuestas arrojan unos datos preocupantes, dependiendo de la edad y de otras variables, los adolescentes pasan horas delante del televisor, lo que puede llevar hasta el extremo de crear cierta adicción. Los padres y madres debemos controlar el tiempo. Deberíamos además reflexionar sobre los inconvenientes que tiene el uso de la televisión en el dormitorio.
- **Contenidos no apropiados:** puede ser que vean la TV solos y en muchos casos no sabemos exactamente lo que ven. Siempre que podamos, debemos de ver la TV juntos, en familia, interesarnos por los programas que ven e incluso proponerles otros que, en muchos casos, no saben que existen y pueden ser de su interés: programas sobre temas de actualidad, documentales, concursos, películas conocidas por nosotros, etc.



- **La publicidad y el consumismo** que se pretende instaurar en los jóvenes a través de la TV hay que neutralizarlo en familia con la crítica y el análisis de la misma. Hacerles ver que los anuncios nos inducen al consumo innecesario, nos transmiten el deseo de comprar porque así creemos que podemos ser más “felices”. Como ejemplo, no debemos gratificar los buenos resultados académicos con regalos materiales sino con otro tipo de consecuencias positivas.

INTERNET

Internet ha convertido al ordenador en una puerta abierta al mundo para lo bueno y para lo malo. Nos permite, por un lado, conectarnos a un buscador y tener información sobre cualquier tema o noticia que nos interese, contactar con amistades o conocidos a través de lo que llamamos redes sociales (Tuenti, Facebook...). Por otro lado, nos somete a una serie de riesgos como son el acceso a páginas con contenidos inapropiados para adolescentes, contactar con personas desconocidas de los que no sabemos nada, ser estafados, etc.

Analicemos brevemente, como hemos hecho con la TV, los riesgos o problemas que puede acarrear el uso incontrolado de este medio tecnológico:

- **Acceso a contenidos inapropiados:** actualmente es fácil cerrar el acceso a contenidos a través del control que permiten los sistemas operativos del propio navegador o de los servidores (control parental). Debemos tener restringido el acceso a determinadas páginas cuyos contenidos no sean idóneos para nuestros jóvenes.
- **Contacto con desconocidos:** hay que advertir a nuestros hijos e hijas que si contactan con algún desconocido no den datos íntimos o comprometedores nunca. No saben quién es realmente esa persona y lo que pueda hacer con sus datos, imágenes, contraseñas, correos electrónicos, etc. Por supuesto,

no quedar a solas con la persona desconocida y menos sin decírselo a sus amistades, familia, etc.

- **El abuso de horas** delante del ordenador puede crear cierta adicción. Se introduce en un mundo virtual, que en muchos casos puede servirle como refugio o aislamiento de la realidad, dificultando las auténticas relaciones humanas que son las que llevan consigo el contacto visual, físico, etc. Se recomienda no utilizar el ordenador más de dos horas diarias, si es de uso lúdico.
- **La relación a través del ordenador modifica las percepciones de la comunicación entre las personas:** Es frecuente encontrarse con comentarios que se hacen a través de una red social que no se harían si hubiera que decírselos a esa persona en la cara. Con frecuencia, estos comentarios u opiniones son dañinos, porque bajo el amparo de la pantalla se dicen muchas cosas a la ligera que dañan fácilmente a las personas. No es la primera vez que un orientador o orientadora se ha encontrado con este tipo de problemas entre adolescentes, que se acusan de decirse “barbaridades” a través del ordenador.

¿Cómo proteger la privacidad en las redes sociales? Seis claves para ayudar a los adolescentes.

La protección de la privacidad en general y en las redes sociales en particular debe ser un tema relevante en la formación de nuestros menores que, **según los estudios**, desde los once años comienzan a coquetear con estos entornos. Para ello, se detallan seis acciones con las líneas a incentivar, las competencias y actitudes que en ellos debemos ser capaces de estimular:

1. **Conocer y configurar de manera detallada las opciones de privacidad.**

Se trata de un consejo clave pero, en general, mal asumido. Enseñar a configurar las opciones de privacidad es importante pero consideramos que lo fundamental es ayudar a conocer cómo funcionan y los efectos posibles de una mala configuración así como las limitaciones de estas opciones.



2. **Identificar las funciones y los efectos de cada acción.** Es demasiado frecuente equivocarse y ubicar en lugar erróneo alguna información. Ya hace tiempo Facebook realizó cambios en este sentido avisando de forma gráfica sobre en qué lugares, de qué forma, se propagaría un determinado comentario. Además, aunque la acción ocasione el efecto buscado, con frecuencia se desconoce qué otras implicaciones o consecuencias tiene. Se trata de un terreno donde la iniciativa corre por cuenta de la red social. Lo mismo sucede en el proceso de alta, donde conviene señalar que las condiciones planteadas son de especial importancia y afectan a cómo y dónde pueden usarse nuestros datos, por lo que es preciso una detallada lectura.
3. **Proteger los datos personales.** Se trata de datos esenciales y su especial relevancia debe ser puesta de manifiesto para dotarles de una especial protección.
4. **Proteger personalmente los datos.** Este es un aspecto clave. Los datos (imágenes, informaciones...) aunque en muy diferentes formas, suelen tener origen en uno mismo. Ése es el primer filtro. Parece evidente que decimos demasiadas cosas de nosotros mismos sin reflexionar sobre su oportunidad en diferentes momentos o contextos.
5. **Mantener una actitud proactiva en la defensa de los datos propios.** En las redes sociales son demasiado abundantes los datos que unas personas aportan sobre las demás y es, por desgracia y en especial en la adolescencia, muy común que lo hagan de manera inconsciente, negligente, compulsiva o incluso temeraria. Frente a esto se ha de mantener una **actitud proactiva** en defensa de la privacidad y ello supone tres acciones:
 - Informar a los demás sobre nuestro criterio al respecto.
 - Supervisar lo que se publica de nosotros.
 - Ejercer, si es preciso, nuestro derecho a eliminarlos.

El etiquetado en las fotografías es un ejemplo muy ilustrativo.

6. **Evaluar las actitudes y condiciones de privacidad de los contactos.** Los contactos, a quienes las redes sociales llaman “amigos”, son un factor clave en relación a la propia privacidad. Sin embargo, es sabido que **los adolescentes pueden sumar con facilidad varios cientos de amigos** que tendrán criterios al respecto desconocidos y dispares. Al margen de su actitud, más o menos considerada, es importante conocer las condiciones en las que usan las redes sociales. Estas condiciones hacen referencia a sus conocimientos y competencias y, en relación con éstas, a sus configuraciones de privacidad. Así, un contacto que pudiera ser considerado y respetuoso puede afectar de manera involuntaria nuestra privacidad con una configuración y/o acción inadecuada.

En la base de todo esto está la **cultura de la privacidad**: Valorarla y aprender a cuidarla. En este sentido están haciendo una destacable labor las Agencias de Protección de Datos que, más allá de la protección de datos personales realizan campañas de concienciación al respecto. Un recurso online para la sensibilización temprana son “**Las aventuras de Reda y Neto**” Preservar la privacidad merece realmente la pena porque Internet es un difusor de información muy potente y con mucha, pero que mucha memoria.





Prevenir el ciberacoso:

- Evitar cualquier contacto desconocido y mantener conversaciones con ellos.
- No abrir correos desconocidos ni de contactos conocidos que puedan parecer peligrosos, pues pueden ser “cepos” para robar tu contraseña (por ejemplo de tu MSN) y poder controlar tu cuenta y chantajearte con técnicas persuasivas que ya hemos explicado anteriormente.
- No dar datos personales (aunque parezcan insignificantes) a gente con la que no tengas confianza y que no conozcas personalmente.

Consejos:

- Ante cualquier comentario fuera de lugar u obsceno o intento de persuasión eliminar en el acto a esa persona que te está persuadiendo.
- Si la situación empeora, avisa a alguien mayor que pueda ayudarte.
- Si no se encuentra remedio, acudir rápidamente a la Brigada de Investigación Tecnológica de la policía para evitar cualquier chantaje de importancia (denuncias. Pornografía.infantilolicia.es o al teléfono 915.82.27.53)
- También hay disponible una página Web para ayuda en estos casos: www.protegeles.com





3.8 USO DEL DINERO, CONSUMO Y MODA.

Estamos en una sociedad consumista en la que continuamente se nos está animando a tener más y más cosas. Las personas ricas aparecen como el referente del triunfo, del poder.

En este contexto es en el que hay que educar a nuestros adolescentes, en el uso correcto del dinero, para que sean poseedores del mismo y no al revés, ser dominados por él.

Tener mucho dinero no es ni bueno ni malo moralmente hablando; lo malo no es el dinero, sino que éste se convierta en el centro de nuestras vidas. Tener dinero obliga a la responsabilidad de hacerlo fructificar, sin limitarse a disfrutarlo egoístamente. El valor de la riqueza y de quien la tiene depende del fin al que se destina.

Criterios de uso del dinero

Es necesaria una educación en el uso del dinero, de forma que nuestros hijos e hijas aprendan a considerarlo como lo que es: un medio.

Es recomendable que los adolescentes no dispongan demasiado dinero y se acostumbren a no despilfarrarlo. Es más educativo que estén cortos de dinero que largos. Cuando se tiene más que las necesidades, fácilmente se cae en el despilfarro, se crean necesidades falsas.

Interesa enseñarles a no gastar el dinero de inmediato, a valorar distintas ofertas, a comparar precios. Con ello se les está enseñando a comprar lo más adecuado en la relación precio-calidad. Hay chavales que no pueden tener dinero porque lo gastan de inmediato, casi de manera compulsiva. Habrá que entrenarlos a postergar las compras, a que busquen información sobre las alternativas, que las sopesen y elijan.

Han de aprender a administrar las pequeñas cantidades que reciben de la familia en general. Surge la cuestión, si el dinero que reciben ha de ser una asignación periódica: semanal, quincenal, mensual, o se les ha de dar solamente cuando tengan alguna necesidad de comprar algo. Parece más formativo que tengan una asignación periódica, porque se les brinda la posibilidad de entrenarse en el manejo, administración del dinero y el ahorro.



Ordinariamente, no se deben premiar o castigar con dinero sus conductas porque se corre el peligro de que el dinero se convierta en móvil de las mismas.

No cabe duda de que el dinero es un poderoso reforzador de la conducta -las personas humanas somos capaces de hacer cualquier cosa por dinero- y así lo vemos en la sociedad que nos rodea, pero no podemos caer en el peligro de poner precio a cada una de las conductas que esperamos tengan, nos meteríamos en una espiral peligrosa. No obstante, no pasa nada porque en algunas circunstancias lleguemos a acuerdos para comprarles algo si hacen determinada conducta o consiguen tal cosa, pero con la intención de sustituir el refuerzo material del dinero, por la propia satisfacción de lo bien hecho, del deber cumplido... Pero no es conveniente remunerar los encargos ordinarios de casa.

- Conviene dar una autonomía progresiva, para que aprendan a ajustar a un presupuesto sus aficiones. El saber implica

práctica. Si queremos que sepan administrarse han de tener entrenamiento en cómo hacerlo. Tienen que ajustar sus gastos a los ingresos que tienen.

- Es interesante aprovechar ocasiones -compras, un día de trabajo- para que conozcan el valor del dinero y lo que cuesta ganarlo. El dinero no cae del cielo, su consecución implica esfuerzo, trabajo, y ello lo tienen que saber y mejor aún experimentarlo para que lo valoren.
- Enseñarles a ahorrar y a no gastar en caprichos. Puede ser interesante que algunas cosas en las que están empeñados - por ejemplo, una prenda de ropa de marca- la paguen en parte con su dinero: les ayudará también a que cuiden su ropa para que dure.
- Pero no sólo deben de ahorrar para sí mismos: también han de hacerlo para familia, amistades, ayudas sociales... Es una manera de hacer a nuestras hijas e hijos más solidarios pues aprenden a compartir con los demás. Desde comprar un pequeño regalo a un miembro de la familia, hasta prestar de manera desprendida.
- Hacerles reflexionar sobre el porqué de sus gastos, y procurar que conozcan las necesidades de los demás. Se trata que sean sobrios en sus gastos, no despilfarradores del dinero que a otros les puede ser imprescindible porque carecen de lo necesario.
- Interesa que los padres y madres informen a los familiares (especialmente a los abuelos y abuelas) de los criterios educativos de la familia en este tema. Para educar es necesario que haya unidad de criterios. Los abuelos y abuelas no pueden dar los caprichos que les niegan sus progenitores buscando con ello el cariño de sus nietas y nietos. Han de seguir los mismos criterios que tienen los responsables principales.



- No darles demasiadas cosas para suplir la escasez de tiempo que les dedican y que se acostumbren a agradecer las que reciben. Un peligro que se da en nuestra sociedad es que suplamos la falta de tiempo que les dedicamos comprándoles muchas cosas para ganarnos su afecto. La necesaria dedicación de tiempo no se suple con bienes materiales.
- Cuidar lo que tienen, cuidarlo para que dure y esté en condiciones correctas. Prestar atención a la ropa: que conozcan el precio de la ropa que se les compra, acostumbrándoles a elegir lo que conviene, no lo más caro. Enseñarles a cuidarla, a doblarla, guardarla, prepararla para el día siguiente.
- No permitirles que entren en una constante comparación con los demás: marcas de ropa, material deportivo... La sociedad de consumo nos vende no sólo lo último del mercado sino la mejor marca. Es frecuente observar la dependencia que tienen los adolescentes de las marcas, hay que enseñarles que la persona no vale por la marca de lo que lleva puesto, sino por lo que es y hace con los demás.
- Evitar los caprichos en las comidas y bebidas: comer lo previsto para todos, no fuera de hora, en demasía, que aprendan a servirse la comida, sin elegir lo mejor para ellos, a cuidar los modales en la mesa,...
- Las marcas no hacen a las personas, éstas son valoradas por lo que son y por cómo se relacionan con los demás.



3.9 LA AMISTAD. LA FALTA DE ELLE Y LAS MALAS AMISTADES.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la amistad, con el afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Cuando llegan a la adolescencia tienen necesidad de distanciarse del entorno familiar para desarrollarse como personas e integrarse en la sociedad como individuos. Las amistades suponen un gran apoyo y son las que mejor les comprenden y ayudan ya que tienen los mismos sentimientos, problemas y ansiedades y el mismo deseo de alcanzar la autonomía personal.

La mayoría de adolescentes tienen un grupo de amistad al que pertenecen y con el que se identifican, suelen ser grupos homogéneos con los mismos gustos, formas de vestir y de la misma edad. Se sienten muy unidos al grupo y el hecho de pertenecer a él, aumenta su confianza y autoestima ya que se siente aceptado y querido.



Dentro del grupo o pandilla siempre encuentra a una o dos personas con quienes mantiene una relación más estrecha de amistad, y es con este amigo o amiga con quien más confianza tiene y con el que cuenta para todo. Esto ocurre sobre todo cuando se trata de chicas, que suelen contarse todo lo que les ocurre. La amistad implica valorar al otro y aceptarlo tal y como es.



En este orden evolutivo también nos encontramos con situaciones de adolescentes que no tienen amistades y adolescentes que tienen compañías que no son del agrado de sus padres y madres.

La falta de amistades generalmente no se debe solo y exclusivamente a una opción del adolescente de no querer relacionarse, sino que puede deberse a un déficit en habilidades sociales, a una excesiva timidez o a una baja autoestima, que les hace sentirse inferiores a los demás y pensar que no tienen nada que aportar a los demás. Otras veces no tienen amigos o amigas o no son aceptados por su actitud o por su carácter y ellos mismos no entienden por qué todos les rechazan. Son adolescentes con una personalidad orgullosa, altanera y prepotente, incapaces de aceptar alguna crítica o reconocer algún defecto.

Si observamos que tienen dificultad para relacionarse con sus iguales, hemos de ayudarle en la medida de lo posible a tener una personalidad más abierta, más comunicativa, a ser más amable, a preocuparse por los problemas de los demás y a transmitir alegría y confianza. Debemos enseñarle a participar en la sociedad, que disfruten y no se queden encerrados en sus cuartos. Los padres y

madres debemos buscar redes de apoyo en la familia, primos y primas de igual edad. En la vecindad, creando actividades lúdicas en casa para conocerse. Asistiendo a las actividades organizadas por asociaciones, clubes y entidades, que vayan desde lo lúdico, pasando por lo cultural y religioso. Debemos contactar con su tutor o tutora y con el departamento de orientación del Instituto para informarle en la entrevista tutorial sobre las características de personalidad de nuestro hijo o hija con el fin de favorecer la integración en grupo clase mediante metodologías grupales que el profesorado puede aplicar en el desarrollo de las clases o con intervenciones individualizadas mediante programas de refuerzo de las habilidades sociales. ¿Se puede prevenir esta situación? Sí, una de las cuestiones más importantes es que debemos educar a nuestros hijos e hijas sin proteccionismo, ya que los adolescentes mimados no saben adaptarse a las necesidades de los demás y no aceptan las reglas de la convivencia. También podemos prevenir la falta de amistades, favoreciendo que asistan a excursiones organizadas por los centros educativos, que en casa se reúna con los compañeros y compañeras del centro tanto para estudiar como para jugar.





Todos los padres y madres del mundo queremos que tengan buenas amistades, ya que muchas veces atribuimos el mal comportamiento a la acción de presión que el grupo realiza sobre ellos. Por ello los padres y madres para prevenir



las malas compañías, deberemos desde la entrada al colegio, estimular y valorar las conductas amistosas, como por ejemplo: prestar apuntes, ayudar a estudiar, visitar a un compañero de clase enfermo, etc. Tendremos que enseñarle a distinguir entre la verdadera y la falsa amistad, el compañerismo o una relación sólo para divertirse. Tenemos que educar para que nuestros hijos e hijas sean auténticos (no aparentar lo que no son o no tienen) pues las buenas amistades valoran la amistad. Que en lugar de encontrar problemas, que propongan soluciones.

Que no se deje chantajear y que no sea un chantajista. Que aprenda a conocer que las buenas amistades no abandonan, mantienen los lazos que han creado. Tratar bien a las personas y que en lugar de desgastarse peleando con quienes lo tratan mal, mejor se aleje y los ignore. Resolver los conflictos con los demás de manera armoniosa, no cayendo en discusiones sin final, sino utilizando estrategias asertivas como exponer su punto de vista, reconocer lo bueno de los puntos de vista de los demás, para luego ratificar su visión, dejar claro lo que desea, lo que siente, planteando soluciones y posibles acuerdos.



Y en el extremo, también nos podemos encontrar que nuestros hijos e hijas tienen amistades “peligrosas”, ¿Por qué ocurre esto? En muchas ocasiones puede ser por una actitud de rebeldía, por llamar nuestra atención o bien un déficit emocional. Ante estas situaciones hay que ser sugestivo en lugar de impositivo. Invita a los jóvenes de tu agrado a que pasen más tiempo junto a tu hijo e hija y sé sutilmente indiferente con las malas compañías. Así él se relacionará más con quienes te gustan porque no sentirán que les estás imponiendo tus normas. Otros casos pueden requerir medidas más directas por parte de la familia que incluyan el alejamiento del grupo, por ejemplo, ofreciéndole diferentes alternativas como actividades deportivas, cambiando de centro educativo, matricularlo en residencias escolares y solicitar la ayuda de un especialista en conducta que ayude tanto al adolescente como a la familia.