



Emociones



**Margarita
Montes
Arribas**

Psicóloga

Consejos para acompañar a nuestros hijos en esta nueva etapa

Si de un mes a otro a un adulto le empezara a cambiar el cuerpo, la voz y sintiera unos cambios bruscos que pasaran de llevarle a sentirse feliz en un minuto a estar absolutamente enfadadísimo al siguiente, seguramente iría corriendo a pedir ayuda a un psicólogo.

Sin embargo, todas estas características, aplicables a cualquier adolescente, se juntan

con otro rasgo típico en ellos: hablan poco o nada con sus padres u otros adultos. No toca. A esa edad sus confidentes son sus amigos, que están tan perdidos como ellos, así que no pueden serles de mucha ayuda. Y mucho menos se les ocurre decirles, a no ser que los vean muy mal, que vayan al psicólogo.

Así que en una edad en la que se producen los cambios más bruscos y decisivos de sus vidas y en la que tienen que demostrar su valía y su recién adquirida independencia de criterio y autonomía, ¿qué hacen ellos? Lo que sea que consiga cambios rápidos que les permita demostrar, por un lado, que pueden ellos solos y, por otro, solucionar el problema rapidito sin mucho análisis:

¿Que estoy gorda? Dejo de comer ¿Que no estoy muy cachas? Todo el día haciendo pesas y montando en bici y corriendo ¿Que tengo granos? ¡Al baño a acabar con ellos!

Esta forma de actuar se va extendiendo y no se ve como un problema, hasta que va pasando el tiempo y la cruda realidad se abre camino: si dejo de comer sin más me mareo y estoy muerta de hambre; si hago tanto ejercicio no hay tiempo para estudiar y suspendo; si me exploto los granos dejan marca y es peor, etc.

Ahí es cuando piden ayuda a sus padres, pero lo hacen en forma de queja o protesta, enfadados consigo mismos por no haberlo conseguido solos y con sus padres porque les dicen justo lo que no quieren oír.

Y, además, los padres aprovechan este momento de poder para recordarles que ellos tenían razón y para recriminarles su comportamiento. El siguiente capítulo de la historia ya lo podemos imaginar: surgen conflictos y peleas entre padres e hijos.

¿Cómo tratar a nuestros hijos adolescentes?

Es importante saber cómo gestionar estos problemas que surgen para evitar disputas constantes. Vamos a ver cómo se debería hacer con un ejemplo concreto bastante habitual a estas edades:

Conflicto: A mi hija no le gustan mucho su tripa ni sus piernas, lleva quejándose desde los 7 u 8 años. No se quiere poner bikini, usa bañador y hay muchos días en verano que termina disgustada y confiesa que en unos u otros conflictos estaba su cuerpo de por medio. Lo mismo pasa al ir a comprar ropa.

Situación habitual: Casi todas las niñas, hacia los 11 o 12 años, empiezan a cambiar y necesitan tiempo solas, irse distanciando de sus madres, escucharlas menos y su criterio y opinión pasa a segundo plano o incluso al plano del contrario.

¿Qué quiero yo como madre o padre?

Yo quiero que mi hija entienda y sienta que ese es su cuerpo, que probablemente será así toda la vida y que estar enfadada con ¿él? no solo es contraproducente para su felicidad,

sino que, además, es inútil.

¿Cómo lograrlo?

El enfoque ahora cambia y hay que tratar de gestionar estas emociones de insatisfacción con la imagen personal (la mayoritaria en la adolescencia) desde otra perspectiva:

1. Prever que en la adolescencia este tipo de cosas pasarán y que, dado que entonces no nos escucharán, hay que ponerse manos a la obra antes.
2. Escuchar sus preocupaciones y tratar de empatizar con ellos, no minimizar sus sentimientos ni juzgarlos, así no les ayudaremos, solo nos sentirán lejos.
3. Transmitirles que si para ellos es importante para nosotros también y que vamos a ver juntos la forma de ir buscando soluciones.
4. Entender que es normal que se enfaden y se frustren, no regañarles por preocuparse tanto por la imagen cuando todo lo que les rodea está tan influido por ella.
5. Ir probando cuál de las opciones o soluciones les deja un poco más tranquilos o un poco menos insatisfechos.
6. Ir transmitiendo que la ausencia de insatisfacción total en la vida no es posible y ponerles ejemplos de gente cercana que les guste y con la que tengan buena relación, de cómo llevan sus defectos: a la tía tal no le gusta mucho su pelo, pero ha encontrado la forma de peinarse de tal manera que está contenta con él, etc.
7. Y completar esto recordando que todo aquello que hagan bien ha de ser reforzado y reconocido con verdadero orgullo por los padres y madres, es la mejor fuente de autoestima para los hijos.

EXPERTO:

Margarita Montes Arribas

Psicóloga

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y forma parte del equipo de Álava Reyes.