

Cómo ayudar a los hijos adolescentes a elegir su bien?

“En general, el niño es como le sale ser. El adolescente ya se mira a sí mismo y puede ir tomando decisiones que van conformando quién elige ser”, dice la psicóloga Cecilia Buschittari.

Por: Luz Edwards



Si la adolescencia tiene fama de etapa difícil es, en gran parte, porque los papás no llegamos preparados. De pronto nuestro hijo discute las veces que sea necesario el horario de apagar el computador y se rehúsa a almorzar porque no ha terminado un trabajo. ¿La respuesta de los padres? Rabia y frustración. “¿Qué le pasa?, ¿cómo no ve que hace mal estar con el computador tan tarde?”.

La psicóloga argentina Cecilia Buschittari, autora de “Fortalecerlos para el mundo”, invita a los padres a observar cómo son los adolescentes y buscar

maneras de acercarnos a ellos. “No basta nuestra buena intención, que por supuesto la tenemos. Necesitamos conocer muy bien a nuestro hijo y saber de qué forma tocar su corazón para que nos escuche, porque nos necesita”.

—**¿Por dónde aconseja comenzar este camino?**

La adolescencia es una etapa donde los impulsos que vienen desde lo físico afectan a todas las áreas de la personalidad. Entonces, los padres y educadores precisamos trabajar todos los niveles de la persona que es nuestro hijo. El primer paso es el núcleo; lo que llamamos el self o esencia. Cada persona es una imagen caleidoscópica que presenta una conjunción única de talentos y de posibilidades. Los padres debemos iluminar y estimular esa esencia. Señalarle cosas buenas y agradables que tiene para entregar; así como despertar aspectos que requieren ser desarrollados.

Evocando su historia, podemos recordarle aquellas cosas de las que es capaz y ayudarlo a conectar con su esencia. También, crear las circunstancias para que cultive esa faceta suya que vemos que le hace bien, que lo pone contento, donde se ve que fluye.

—**¿Con qué actitud recomienda acercarse al hijo para darle confianza?**

El chico a esta edad toma una distancia con sus padres y empieza a verse a sí mismo desde otro lugar. A veces los padres nos corremos un paso atrás para darle una nueva libertad, en la medida en que prueba que la usa responsablemente. Pero nunca podemos abandonar nuestro papel de ayudarlo a experimentar aquellos valores que le van a permitir escoger su bien. Aquí combinamos la información cognitiva, que son las palabras que le decimos, con la información afectiva, que es el modo en que lo tratamos. La cercanía y la confianza se cuidan mediante esta dimensión de lo afectivo. Es preciso dar sugerencias y poner límites, pero esas palabras siempre con respeto y cariño sincero, porque es la forma de llegar a una persona. Si decimos “Es el colmo. Eres tan inteligente y mira cómo malgastas tu tiempo”, por supuesto, bloqueamos el ingreso a su corazón y nos alejamos.

—**¿Cómo enfrentar el ánimo cambiante del adolescente?**

Es muy importante escuchar el plano de los sentimientos, pero también ayudar a modularlos. En principio, aceptar lo que sienten, empatizar, ponernos en su lugar. Junto con eso ampliar la perspectiva de lo que ocurre para resignificar esas emociones. Por ejemplo, decir “Sí, a veces nos enojamos cuando en realidad algo nos lastima”. Porque cada emoción trae un mensaje y una tarea

que es preciso desentrañar: la tristeza nos permite ver qué vale la pena y qué no, o encontrar nuevos modos de procesar las pérdidas. El enojo a veces nos da la energía para poner límites, pero... ¡cuidado, sin ser agresivos! En síntesis, ser capaces de validar lo que siente nuestro hijo y ayudarlo a aprender de esa circunstancia, con prudencia, sin invadirlo.

—¿Y ante el modo brusco o desafiante del hijo? ¿Cómo actuar para no acabar nosotros siendo un mal ejemplo de trato?

Los padres no siempre logramos reaccionar de manera adecuada, pero ése es un aprendizaje cotidiano. Porque de otro modo no podemos cumplir nuestra labor de ser referentes y ayudar al hijo a ver el panorama completo. Algo que funciona cuando el hijo nos habla de manera agresiva es la técnica del rewind. “A ver, vamos a hacer como que no escuché nada. Intenta de nuevo”. Esto, de forma relajada, sin drama, sin mostrarnos ofendidos ni burlarnos. El adolescente se ve obligado a reformular su frase, evitamos un reto y allanamos el camino, comenzando de cero. Cuando reaccionamos a la par, como víctimas de la situación, dejamos nuestro lugar. La asimetría de padres e hijos es necesaria para poder guiar.

Hábitos saludables y pandemia

Un buen sueño y alimentación son parte de los bienes que quisiéramos que nuestros hijos escojan.

En 2020, la pandemia incidió en un mayor desorden, uso caótico de las pantallas, padres sin limitación entre teletrabajo y tiempo libre, etc.

A veces los chicos padecen la desorganización de los padres. Entonces, antes de apurarnos a poner reglas y horarios, démonos un tiempo para organizarnos nosotros internamente, decidir prioridades, pero de modo funcional y flexible. Así podremos anticiparnos a marcar un rumbo para estimular en los chicos nuevas habilidades, como aprender a cocinar sano, a tomar hábitos de orden y limpieza, de autocontrol en las pantallas y, así, salir todos fortalecidos