

# adolescentes

Nº 2: LOS SECRETOS DE UNA BUENA RELACIÓN

¿Cómo ser  
buen padre  
o madre?

Poniendo *límites*

Cuando se protege *en exceso*

La buena educación: cómo  
utilizar premios y castigos



ADOLESCENTES : cómo ser buen padre o madre? / [autores, Alfredo Oliva ... et al.].  
-- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]  
31 p. ; 30 cm. -- (Los secretos de una buena relación ; nº 2)

1. Desarrollo del Adolescente 2. Psicología del adolescente 3. Relaciones padres-hijo  
4. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo  
II. Andalucía. Consejería de Salud III. Serie  
WS 462

**Autores:**

Alfredo Oliva, Victoria Hidalgo,  
Águeda Parra, Moisés Ríos,  
Reyes Vallejo, Dolores Martín y Francisca López.  
Departamento de Psicología Evolutiva y de la  
Educación Universidad de Sevilla.

**Edita:**

Junta de Andalucía  
Diseño y maquetación:  
OBEMEDIA S.C.

**Imprime:**

EGEA IMPRESORES

Depósito Legal: SE-4014-2008

- 7 Confesiones de un padre imperfecto
- 9 ¿Porqué ya no hablamos?
- 12 Poniendo límites
- 14 Cuando se protege en exceso
- 16 Consultorio
- 19 Resolución de conflictos
- 22 La buena educación
- 26 Cuando no tratamos a chicos y chicas por igual
- 29 Se dice en la calle...
- 30 Recuerda que...



## ¿Cómo ser buen padre o madre?

Algunas ideas que te ayudarán a favorecer el desarrollo de tu hija o hijo adolescente

■ No existen recetas mágicas para ser un buen padre o una buena madre y garantizar que nuestra hija o hijo sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, un buen estilo parental debe incluir tres ingredientes fundamentales:

1. Establecer una buena comunicación con él o ella y hacer que se sienta querido/a.
2. Supervisar su conducta y ponerle límites ajustados a su edad.
3. Estimular su autonomía, promoviendo un comportamiento independiente y responsable.

Cómo combinar estos ingredientes dependerá de muchos factores: la situación concreta, la edad de tu hija/o, su personalidad y grado de madurez, tus creencias y valo-

sigue en la página 4

Escucharle, intentar comprenderle y darle mucho afecto, supervisar su conducta y fomentar su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente.





viene de la página 3

res como madre o padre... No existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones, por lo que tu estilo educativo debe mostrar cierta flexibilidad. No obstante, hay que tener en cuenta que los tres ingredientes anteriores son fundamentales y deben estar presentes en el trato con tu hijo o hija.

Todas las madres o padres son diferentes entre sí y difícilmente podríamos encontrar a dos exactamente iguales: unas son más afectuosas, otros más estrictos, otras más controladoras...

Sin embargo, podemos agruparlos en función de algunos de estos ingredientes: de la comunicación y el afecto que expresan a sus hijos e hijas, y del control que ejercen sobre ellos/as. Según esta clasificación existen cuatro tipos de padres y madres: los democráticos, los autoritarios, los permisivos y los indiferentes.

- *Madres o Padres democráticos: supervisan y al mismo tiempo son afectuosas/os y comunicativas/os*

- *Madres o Padres autoritarios: supervisan mucho. No son ni afectuosas/os, ni hablan con sus hijos o hijas.*

- *Madres o Padres permisivos: son muy afectuosas/os y comunicativas/os aunque no supervisan a sus hijos o hijas.*

- *Madres o Padres indiferentes: son poco afectuosas/os, comunicativas/os y no supervisan.*

#### CONSECUENCIAS

**¿Qué problemas tiene ser autoritaria/o?** Ser exigente con tu hijo hija, ponerle normas y límites es importante, pero si no lo haces de forma dialogante y con cariño, si no entiende el porqué de estas normas, puede que el excesivo control desemboque en problemas emocionales, como baja autoestima

e incluso depresión. Además, si el control es muy autoritario tu hijo o hija puede reaccionar con rebeldía.

**¿Qué problemas tiene ser permisiva/o?** Está bien que tu hijo o hija se sienta querido/a, que habléis en casa, que se respete su opinión, pero sin olvidar que las normas también son importantes, y que todos necesitamos saber que existen límites y dónde se encuentran. Cuando en casa no existen reglas claras y no supervisas la conducta de tu hijo o hija, corres el riesgo de que se implique en conductas problemáticas, que consuma drogas o que tenga dificultades para controlar sus impulsos.

**¿Qué problemas tiene ser indiferente?** Muchos. Sin duda, este estilo es el que más puede perjudicar a tu hijo o hija y acarrea muchos problemas, tanto emocionales como conductuales. Si no supervisas su conducta, si no le demues-



tras cariño ni hablas con él o ella, puede pensar que no te importa, y que ya no lo quieres. Entre los problemas derivados de este estilo parental, podemos encontrar una baja autoestima, poco interés por la escuela, conductas de riesgo o consumo de drogas.

¿Qué ventajas tiene ser democrática/o? Tu hijo o hija sentirá tu cariño y tu apoyo, y

*Aquellas madres y padres que muestran un estilo democrático tienen hijas e hijos mejor adaptados*

sabrás que puede contar contigo cuando te necesite. Pero al mismo tiempo sabrá que no puede hacer lo quiera, que existen límites que no debe superar y normas que debe cumplir para su bienestar y para el de los demás. Esto hará que tu hija o hijo tenga una alta autoestima, un buen comportamiento y una actitud responsable hacia otras personas.



## ¿Cómo son las madres y padres democráticos?

- Dialogan con sus hijos e hijas, les escuchan e intentan comprenderlos/as.
- Son afectuosas/os y cariñosas/os.
- Están disponibles y les apoyan ante las dificultades.
- Se muestran sensibles a las necesidades de sus hijos e hijas.
- Les dedican tiempo y atención.
- Ponen límites a la conducta adolescente, estableciendo normas negociadas y flexibles.
- Se preocupan por conocer con quién se relacionan, y se interesan por sus actividades de tiempo libre.
- Respetan su forma de pensar y estimulan su comportamiento autónomo y responsable.

# TEST

A continuación aparecen una serie de situaciones que probablemente te sean familiares. Señala si ante ellas crees que sueles comportarte como el padre/madre a o como el b.

Después de clase tu hijo llega a casa enfadado, dice que no tiene hambre y se encierra en su cuarto. ¿Qué crees que harías?

- a. Dejo que se desahogue, ya se le pasará el enfado.
- b. Intento hablar con él, y le animo a que me cuente por qué está enfadado.

Los sábados, tu hija debe llegar a casa antes de las 2 de la madrugada, pero anoche llegó pasadas las 4. Es domingo por la mañana, tú...

- a. La dejas por imposible, siempre hace lo que le da la gana.
- b. Le preguntas por qué llegó tarde, le explicas que estabas muy preocupado y le pides que no vuelva a hacerlo más.

Tu hijo lleva unos días muy triste. Te ha confesado que ha roto con su novia, y se encuentra destrozado porque nunca querrá a nadie como quiere a esta chica. ¿Qué harías?

- a. Le dices que ya se le pasará. Le insistes en que no vale la pena estar triste por eso, que la vida ya le enseñará cuales son los problemas de verdad.
- b. Le animas a que te hable de sus sentimientos y lo escuchas de verdad, dándole importancia a lo que está viviendo.

Es sábado por la mañana, día de hacer las tareas de la casa. Tu hijo dice que hoy no puede

## ¿Eres una madre o un padre democrático?

hacerlas porque juega un partido de fútbol y que ya limpiará su cuarto por la tarde.

- a. Le dices que limpiar su habitación es una obligación, así que hasta que no limpie no puede irse.
- b. Le pides que se comprometa de verdad a hacerlo por la tarde. Llegasteis a un acuerdo y mantener limpia su habitación es su obligación.

Tu hijo llegó anoche bastante mareado, evidentemente había bebido porque andaba dando tumbos y no paraba de hablar. Hoy es domingo y es la hora del almuerzo, así que tu:

- a. Olvidas el tema, beber es normal, de hecho, a su edad tú también lo hacías.
- b. Le preguntas dónde estuvo por la noche, y qué había bebido. Intentas hacerle ver que beber alcohol en exceso es peligroso.

Una amiga te ha dicho que ayer vio a tu hija de 14 años besándose con un chico en un parque. En cuanto tu hija llega de clase

- a. La castigas y le dices que es muy joven para andar ya besándose con chicos.

- b. Le preguntas si es cierto lo que te ha dicho tu amiga, y, si es así, te interesas por saber quién era ese chico.

La misma discusión de siempre con tu hijo: quiere que le compres una moto.

- a. Tú te niegas a comprarla, es peligroso y punto.
- b. Después de escucharle le explicas las razones por las que no se la quiere comprar.

Tu hija está cansada de las clases de inglés y de música. Quiere dejarlas porque no tiene tiempo para estar con sus amigas y prefiere apuntarse a un gimnasio.

- a. Le dices que de dejar las clases ni hablar. Si quiere, puede apuntarse al gimnasio, y a las amigas ya las verá en el fin de semana.
- b. Le hablas de la importancia que tienen los idiomas hoy en día y tratas de convencerla para que no lo deje. En cualquier caso, tratas de llegar a un acuerdo con ella.

### Corrección del TEST

Las opciones tipo b son las que corresponden a un estilo democrático. Cuantas más opciones tipo b hayas elegido, más democrático es tu comportamiento.

# Confesiones de un padre imperfecto

■ Piensa en las veces que durante el último mes le has dicho a tu hija que la quieres... Piensa ahora en las veces que le has dicho lo orgulloso que estás de ella... Y piensa en las veces que le has preguntado cómo se siente... Bueno, no te preocupes, a todos nos cuesta trabajo decir esas cosas. No sé por qué pero siempre estamos muy pendientes de lo que hace o deja de hacer, de si ordena su habitación, de si dedica tiempo a estudiar y ayuda en las tareas de casa, de lo puntual que es cumpliendo el horario de vuelta. Pero prestamos menos atención a esa otra parte tan importante de la educación que es el afecto.

## UN PEQUEÑO CAMBIO HACE MILAGROS

Empecemos por el principio: quiero a mis hijos, de eso no hay duda. Pero... ¿se dan cuenta ellos? Hoy he estado pensando un rato. Lo primero que he hecho ha sido imaginar cómo debería ser un día mágico en el que yo les deje claro, con mi forma de actuar, lo mucho que los quiero. Verás, ese día debería comenzar con algo muy simple. Me he imaginado haciendo algo que no suelo hacer nunca: preguntán-

doles cuando se despierten por la mañana cómo han dormido. Quizás sea una tontería, pero puede que mis hijos se sorprendan si les pregunto eso. Después me he imaginado diciéndole a mi hija que estoy orgulloso de ella porque se esfuerza en el instituto para ir mejorando. Sé que no le va demasiado bien en el cole pero, bueno, se trata de imaginar un día mágico y decirle que tengo esperanza y que confío en ella, no de criticarla una vez más. ¡Vaya cara que me pondría si le dijera algo así!

¿Qué puedo hacer o decirle cuando llegue del instituto? Hace tiempo que no le doy un beso aunque muchas veces me hubiera gustado hacerlo. ¿Está últimamente tan arisca! Si le diera un beso y le dijera: "¿Cómo te ha ido, Laura?" ... no sé, puede que no estemos preparados ni ella ni yo para un milagro tan grande. Creo que me conformaría, de momento, con hacerle esa pregunta mientras le pongo la mano en el hombro. Por ahora sería suficiente.

## QUIERO A MIS HIJOS, DE ESO NO HAY DUDA. PERO ... ¿SE DAN CUENTA ELLOS?

¿Sabes qué? Si esta noche, mientras todos estamos durmiendo, ocurriera un milagro en mi familia, en realidad to-

do lo que he estado imaginando sería parte de ese milagro. Yo sé que los milagros ocurren de repente y que en la vida real las cosas son más difíciles de conseguir, requieren esfuerzo y dedicación. Pero... ¿y si mañana yo intentara que el milagro ocurriera? ¿Qué pasaría si le pregunto a mi hija cuando se levante: "¿Cómo has dormido?" Puede que una cosa tan sencilla como esa ponga en marcha un cambio mayor. Quizás con estas pequeñas cosas consiga hacerles ver lo mucho que los quiero. ¿No te parece? Los milagros ocurren de repente aunque en la vida normal las cosas son más difíciles de conseguir, requieren esfuerzo y dedicación. Pero ¿y si intentaras que el milagro ocurriera?

# TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DE **3 A 6** MESES DESPUÉS

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.

¡Se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana!

DE **1 A 2** MESES DESPUÉS

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies

**20** MINUTOS DESPUÉS

La presión arterial y el ritmo cardiaco comienzan a normalizarse

**8** HORAS DESPUÉS

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal

## DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

**15** DÍAS DESPUÉS

Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece

**3** DÍAS DESPUÉS

aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar

**48** HORAS DESPUÉS

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

**24** HORAS DESPUÉS

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad

**ADEMÁS HAY OTROS BENEFICIOS:**  
piel más brillante, dientes y aliento más limpios,  
mejor olor en tu ropa, menos resfriados...

[www.hoynofumo.com](http://www.hoynofumo.com)

**900 850 300**

[www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi](http://www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi)



# ¿Por qué ya no hablamos?

■ Durante los años de la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia. Son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos e hijas. Esta mayor dificultad en la comunicación es debida a la aparición de una serie de barreras de las que son responsables tanto los padres y madres como hijos e hijas. Por una parte, las reservas del o la adolescente para hablar con su padre o madre son debidas a su necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales. Además, el deseo de mantener unas relaciones familiares más simétricas e igualitarias va a llevarle a discutir las ideas de sus progenitores, a interrumpirles con más frecuencia, a no estar de acuerdo con ellos.... Por su parte, los padres querrán seguir manteniendo con sus hijos/as el mismo tipo de

relación que tuvieron durante la infancia, es decir, unos intercambios comunicativos más basados en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación, en el que la escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas.

Con demasiada frecuencia, los mensajes de las madres y padres están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos por sus hijas/os, aspectos que hay que intentar evitar para conseguir una comunicación más positiva. Por otro lado, aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a las y los adolescentes, precisamente son estos temas los que suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos fundamentales para la satisfacción familiar y para el bienestar del o la adolescente. Además, aunque madres y padres puedan llegar a dudar, siguen siendo personas muy influyentes en el desarrollo de sus hijos e hijas, en algunos temas bastante por delante de amigos y amigas, por lo que es imprescindible seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste del hijo o hija en crecimiento.

Padres y madres deben hacer un esfuerzo por fomentar la comunicación con sus hijos e hijas. Si en la infancia la comunicación surgía de forma espontánea, durante la adolescencia padres y madres deberán poner más empeño para mantenerla.

# Algunos consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

**1. Escucha lo que dice tu hijo o hija, déjale terminar:** Dejar que tu hija o hijo hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejas que termine lo que quiere decirte y le interrumpes porque piensas "ya sé lo que me va a decir", nunca sabrás qué ideas tiene ni cómo se siente.

**2. No critiques, no juzgues, no culpabilices:** No eres un juez. Si te dedicas a sancionar su conducta de forma constante estás poniendo una barrera entre vosotros. Si muestra su enfado y grita, puedes corregir su comportamiento con algo como: "ya veo que estás enfadado/a y me parece normal, pero si no me gritas me enteraré mejor. Cuando te calmes podremos seguir hablando".

**3. No des lecciones:** Tendemos a decir a nuestras hijas e hijos lo que deben hacer. Es mucho más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, que razones las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad.

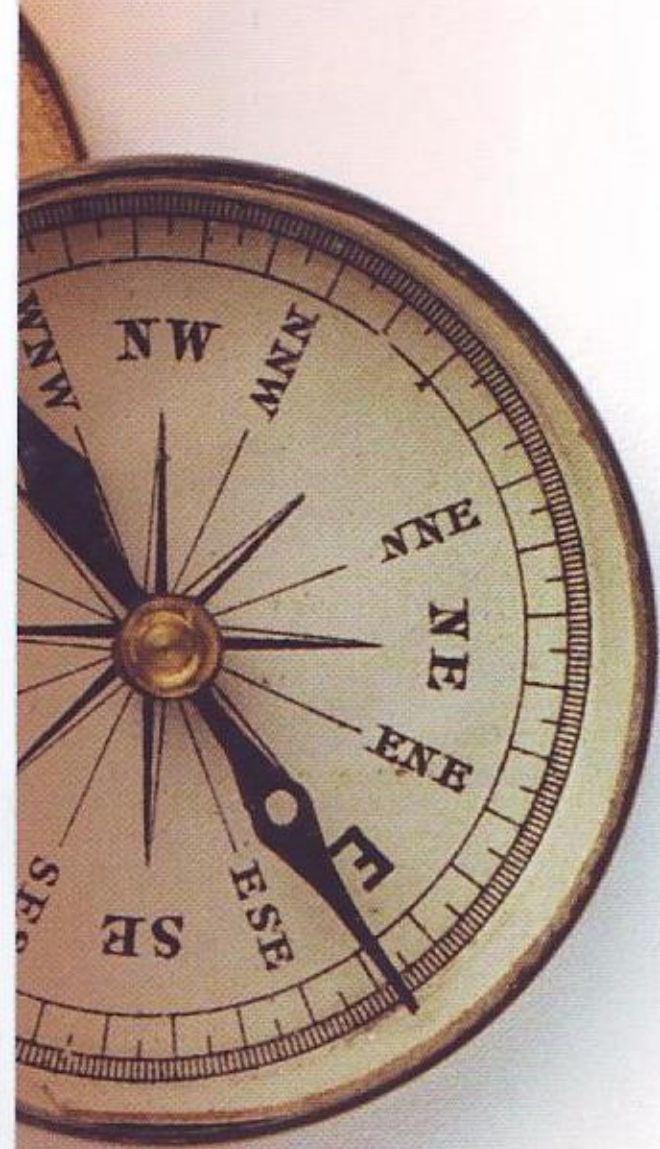
**4. Dale importancia a lo que te dice:** A veces vemos su preocupación por un asunto que para nosotros no tiene la menor importancia y podemos pensar: "no son más que tontearías, cuando sea grande se dará cuenta...". Si cuenta contigo para hablar de sus cosas, valóralo. Si no le das importancia

a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablarte de ello.

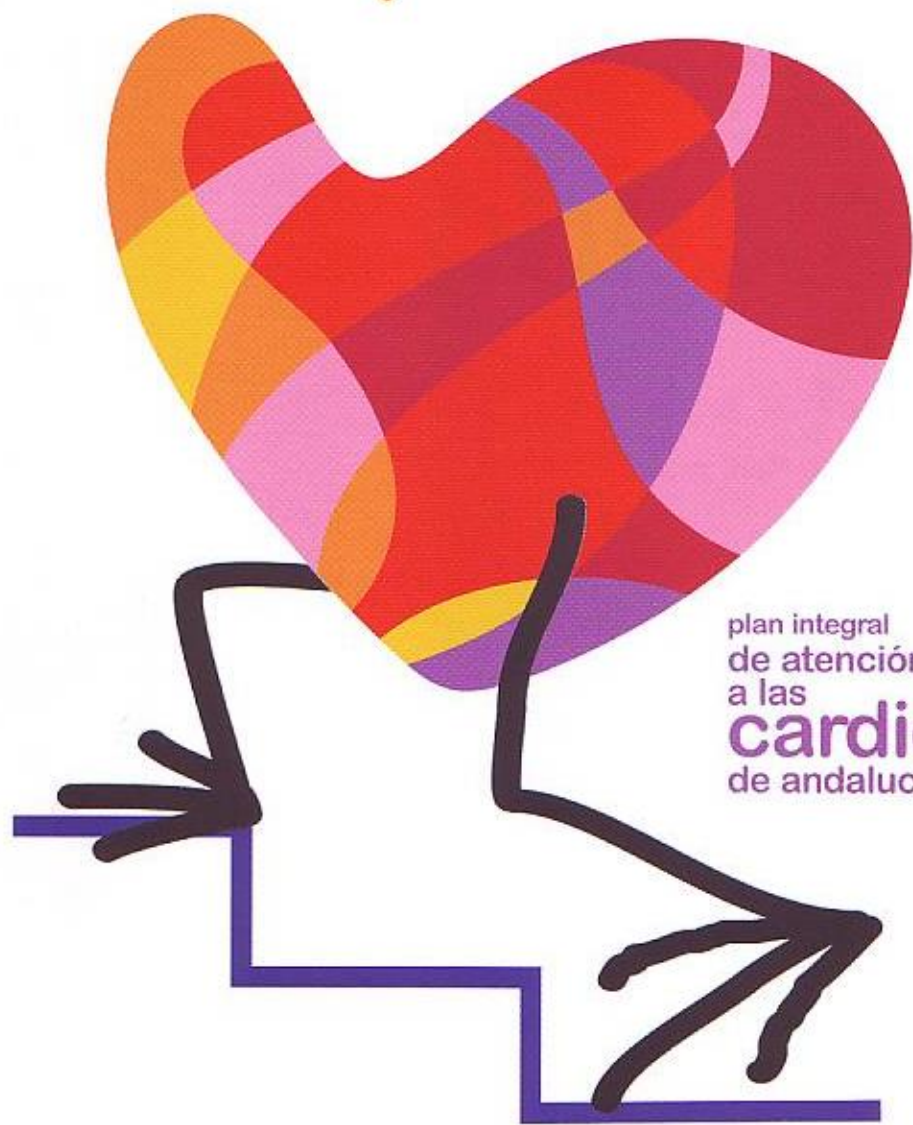
**5. Enséñale a comunicar sus sentimientos:** No es suficiente preguntarle qué ha hecho sino también cómo se ha sentido. Puedes ayudarle a que entienda qué siente preguntándole "¿estás enfadado o triste?" o diciéndole "yo estoy orgulloso ¿y tú?". Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudar a tu hijo o hija a ello.

**6. Controla tus impulsos:** Puede ocurrir que te cuente que ha hecho cosas que no te gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos no te dejes llevar por los nervios; si reaccionas de forma impulsiva y no razones con ella o él, puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo cuente. Evita los gritos, las amenazas, ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando hayas recobrado la calma habla con ella o él y explícale qué es lo que no te gusta.

**7. Ya no es un niño/a:** No lo olvidas, se está convirtiendo en adulto, si lo tratas como tu niño/a pequeño/a se sentirá avergonzado/a, más aún delante de sus amigos y amigas. Evita criticarlo/a, darle lecciones e invadir su espacio personal en todo momento, especialmente cuando esté con su pandilla.



Si puedes...



plan integral  
de atención  
a las  
**cardiopatías**  
de andalucía

**¡MEJOR!**  
**¡A PIE!**

# Poniendo límites

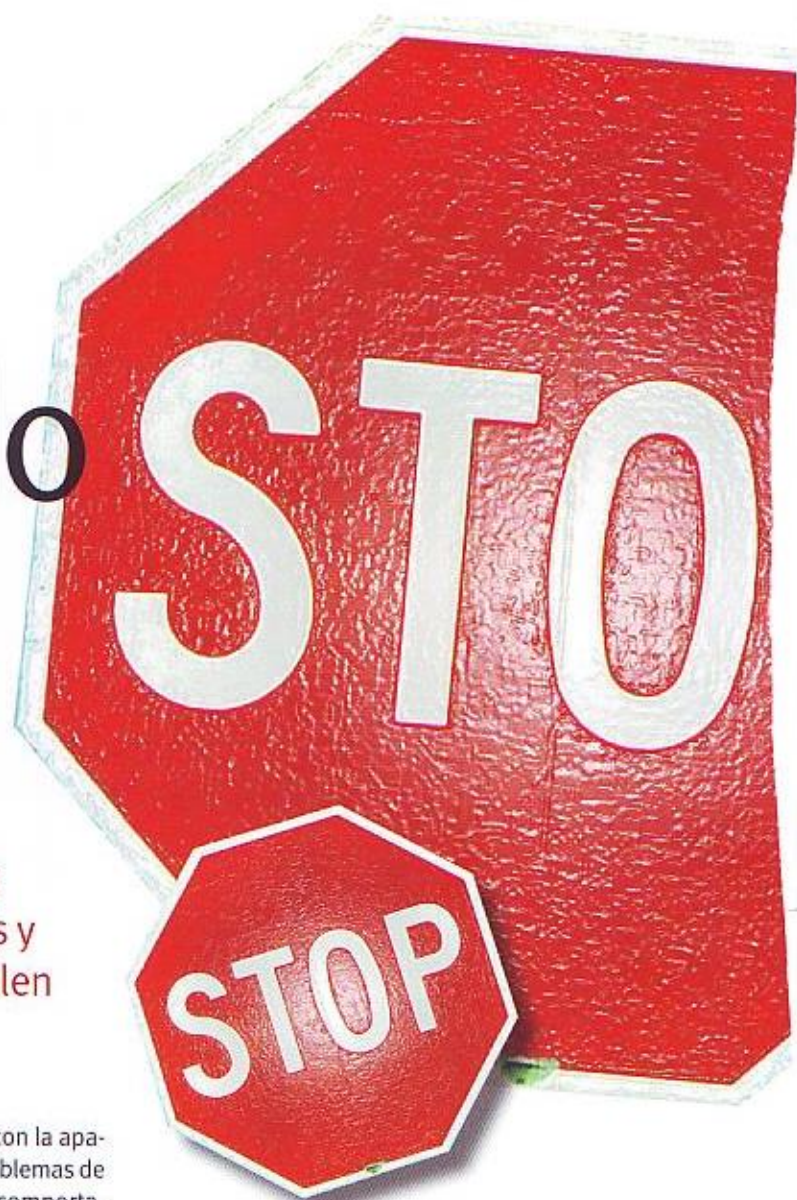
Establecer normas y límites al comportamiento de nuestros hijos e hijas es fundamental para evitar que se sientan perdidos/as y desorientados/as, y que desarrollen problemas de conducta.

■ En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia tendemos a relajar el control sobre nuestras hijas e hijos, porque consideramos que éste ya no es tan necesario. Sin embargo, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante la adolescencia, y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas sientan desorientación y que piensen que no nos preocupamos por ellos y ellas. Por otra parte, la ausencia de control, de normas y límites, es-

tá muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta como los comportamientos antisociales y delictivos o el consumo abusivo de drogas y alcohol. A continuación se ofrecen algunas sugerencias en relación con las normas y límites.

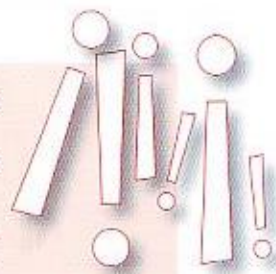
• Los límites deben ser claros, razonados y justificados. Es muy importante que no imponamos de forma autoritaria los límites y normas que han de regular la vida familiar y el comportamien-

to de nuestros hijos e hijas, tanto en casa como fuera de ella. Hay que hablar con ellos/as, conocer su punto de vista, explicarles los motivos de una determinada norma, y cambiarla cuando nos convenzan de que es injusta. Implicar a nuestras hijas e hijos en la toma de decisiones con respecto a los límites no significa que abandonemos la autoridad parental, sino



## Vivencia (Aurora, madre de una chica de 13 años)

“Recuerdo que nuestra hija siempre se quejaba de que los padres de sus amigas les dejaban volver a casa más tarde que nosotros. Al final de largas discusiones siempre terminábamos cediendo, pues pensábamos que tal vez estábamos siendo demasiado estrictos. Pero un día coincidí en una tienda con la madre de su mejor amiga y, después de hablar un rato, descubrimos que a ella su hija le contaba el mismo cuento que a nosotros: “que si los padres de sus amigas las dejaban hasta más tarde, que si éramos muy antiguos...”. Total, que las muy listas nos estaban engañan-





STOP

que será una manera de reconocer que están creciendo y madurando y que tienen derecho a participar en las decisiones que les afectan.

- **Debemos ser flexibles.** Hay que ir ajustando las normas y límites a las nuevas necesidades y capacidades de nuestros hijos e hijas a medida que van haciéndose mayores. Los límites necesarios para un niño o niña de 10 años, no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendremos que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.

- **Debemos ser coherentes y consistentes en cuanto a los límites establecidos.** En determinadas ocasiones nos sentimos abrumados/as o cansados/as y podemos permitir algunos comportamientos en nuestros hijos

e hijas que en otro momento no toleraríamos. Pero es importante que mantengamos las normas y los límites, y las sanciones ante su incumplimiento, independientemente de nuestro estado de ánimo. También es importante que exista acuerdo entre los padres a la hora de poner límites y castigos. Aunque en algunas ocasiones no estemos de acuerdo con nuestra pareja, debemos procurar resolver nuestras discrepancias en privado y mostrar una misma opinión ante nuestros hijos e hijas.

- **Si las normas no se cumplen, hay que sancionar.** En primer lugar, es conveniente mantener la calma y no reaccionar de una forma demasiado emocional. Después deberemos escuchar tranquilamente la justificación que nuestro hijo o hija nos da. Por último, habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que es su comportamiento y no a él/ella lo que rechazamos. No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo mucho que nos decepciona su comportamiento o la falta de confianza que tendremos hacia él o ella si sigue comportándose así. Otra posibilidad, es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores; por ejemplo, un suspenso les obligará a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.

## Diferenciando lo principal de lo secundario

Con frecuencia nos enfrentamos con algunos comportamientos de nuestros hijos e hijas que no tienen demasiada importancia como la forma de vestir, la música que escuchan,... Es necesario que sepamos diferenciar lo que es realmente importante y debemos controlar, de aquello que forma parte de la vida privada de nuestra hija o hijo. No todos las madres o padres estarán de acuerdo en donde situar esta frontera, ya que dependerá de los valores familiares. Lo que para algunos padres y madres puede ser muy importante, para otros será secundario. En cualquier caso, la recomendación de carácter general es ser más estricto/a con aquellos comportamientos que puedan poner en riesgo su salud y su seguridad, sin perder tiempo y energía en discusiones sobre aspectos triviales.

## ¿Sabemos lo que hacen?

Si poner límites es importante, también lo es saber qué es lo que hace el o la adolescente en su tiempo libre, conocer a sus amigos y saber a dónde va por la tarde o noche. De esta manera será más fácil evitar algunas situaciones de riesgo que pudieran estar produciéndose. Como ocurre con el control, la supervisión ideal debe estar ajustada a la edad y madurez del chico o chica. Tan negativa es la ausencia de control co-

mo mostrar una actitud policial. El exceso de celo puede llevar a que el o la adolescente se muestre aún más hermético/a en un intento de defender su esfera personal. La mejor forma de conocer lo que hace es cuando él o ella misma informa a sus padres acerca de sus actividades y amistades. Esto suele ocurrir si existe confianza y una buena comunicación. En estas situaciones es probable que sean los mismos adolescentes quienes tengan la iniciativa de compartir con sus madres y padres muchas de sus preocupaciones, o de hablarles acerca de sus actividades.

# Cuando se protege en exceso

Algunos padres y madres se muestran excesivamente sobreprotectores con sus hijos e hijas, e impiden que crezcan y maduren.

■ Dentro del estilo Permisivo podríamos incluir a los padres y madres que muestran demasiada sobreprotección. Se trata de padres y madres que desde la primera infancia han creado un entorno totalmente libre de dificultades, y han tolerado la mayoría de los caprichos de sus hijas e hijos, bien porque creen que es importante evitarles las frustraciones, o bien porque les ha resultado más cómodo mantener esa actitud sobreprotectora. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han educado bien a sus hijas e hijos, rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin tener en cuenta la importancia que tiene aprender de los propios errores.

Sin embargo, las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas, ya que estos chicos y chicas no han tenido la oportunidad de desarrollar una adecuada tolerancia

a la frustración, y mostrarán mucha irritación en todas las situaciones en las que la realidad no se ajuste a sus deseos. Tampoco se sentirán capaces de resolver de forma independiente los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentarse

*Las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas*

les, por lo que sentirán agobio y necesidad del apoyo de otras personas para resolverlos. Son muchas las tareas que chicos y chicas tendrán que afrontar durante estos años, y sus madres y padres no estarán siempre a su lado para ayudarles; es esperable que estas hijas e hijos sobreprotegidos se muestren extremadamente vulnerables, inmaduros y caprichosos, y terminen tiranizando y controlando emocionalmente a sus padres y madres.





# ¿Qué puedes hacer si eres sobreprotector/a?

1. Deja que resuelva sus propios problemas. ¿Vas a estar toda la vida sacándole las castañas del fuego?

2. Deja que aprenda de sus errores. Equivocarse puede ser una magnífica oportunidad para madurar.

3. Deja que experimente algunas frustraciones. Poco a poco se irá haciendo más resistente y no se rendirá ante las situaciones difíciles.

4. Deja de permitirle que se salga siempre con la suya. No cedas a todos sus caprichos y exigencias.

## CASO 1

### Sobreprotección

"Siempre hemos intentado proteger a nuestra hija Marta. Ni su padre ni yo vivimos nuestra adolescencia porque ambos tuvimos que empezar a trabajar cuando éramos muy pequeños, por eso hemos querido que Marta tuviese las cosas más fáciles. Todo iba bien hasta que llegó a la adolescencia. Estamos muy contentos con ella porque es muy buena estudiante, pero se ha vuelto muy irritable y cuando quiere algo no lo pide, sino que lo exige a gritos. Nos monta espectáculos en público, gritándonos y diciéndonos que somos unos egoístas, que nunca pensamos en ella. Marta no soporta que las cosas no sean como ella quiere, no es capaz de resolver por sí misma las dificultades que se le presentan y es muy caprichosa y consentida. Realmente estamos bastante preocupados porque en nuestra casa es ella la que manda y los demás obedecemos sus órdenes. Nos preguntamos qué hemos hecho mal, se lo hemos dado todo, ¿por qué ahora se comporta así? Estamos muy preocupados, ¿qué podemos hacer?"

Antonia, Cádiz.

### EL EXPERTO RESPONDE

Es normal que hayáis querido darle a vuestra hija lo que vosotros no pudisteis disfrutar, pero no hay que permitirle todo. No debéis solucionarle todos sus problemas, debéis dejar que aprenda por sí misma. Es importante que se equivoque y que aprenda de sus errores, para que pueda madurar. También debéis dejar que experimente algunas frustraciones para que poco a poco se haga más resistente y no se rinda ante las situaciones difíciles. Y lo más importante, que no le permitáis que se salga siempre con la suya, no debéis ceder a sus caprichos y exigencias.

Al principio os será difícil sobrellevar esta situación porque está acostumbrada a conseguir todo lo que quiere. Incluso puede que su comportamiento empeore cuando cambiéis vuestra forma de tratarla. Pero es importante que con el tiempo vaya aprendiendo que está bien que os pida consejo cuando se sienta abrumada, pero que es ella la que tiene que saber solucionar las cosas.

Sobre todo, es importante que tengáis paciencia para darle la oportunidad de que cambie y que seáis firmes y coherentes con vuestras decisiones.

## CASO 3

### "A veces siento que mi hijo me rechaza"

"Estamos muy preocupados porque nuestro hijo Javier ha cambiado mucho en los últimos meses. Hasta hace poco disfrutaba saliendo con nosotros a cualquier parte, pero ahora le pone pegas a todo. Ni siquiera quiere venirse a la playa los fines de semana. Si le acompaña algún amigo, todavía, pero si no, nos cuesta la misma vida convencerlo. Además, antes era muy cariñoso, sobre todo con su madre, y ahora no consiente que le dé un beso. Yo le digo a mi mujer que probablemente serán cosas de la edad, pero ella no lo entiende y se enfada con él".

Carlos, Málaga.

## CASO 2

### Padres permisivos-adolescentes problemáticos

"Creo que no he visto a nadie tan egoísta como mi hija María. Desde pequeña, mi marido y yo nos hemos volcado en ella. Llevábamos muchos años queriendo tener hijos y no venían, y cuando ya casi habíamos tirado la toalla llegó María. Es nuestra única hija y ha tenido todo nuestro cariño y atención. Nunca le ha faltado de nada. Mi marido me decía que la mimaba demasiado, pero yo creo que a los niños hay que quererlos mucho. Cada vez que ha tenido un problema, ahí he estado yo para resolvérselo. Siempre ha sido una niña algo difícil y caprichosa, que continuamente reclamaba nuestra atención, pero ahora que tiene 12 años la cosa ya ha pasado de castaño a oscuro. Siempre quiere salirse con la suya, y cuando tratamos de oponernos a sus deseos se pone como una fiera, chilla, insulta y a veces rompe algunas cosas. Estamos desesperados y no sabemos qué hacer".

María, Córdoba.

#### EL EXPERTO RESPONDE

Tienes razón en una cosa: a los hijos hay que quererlos mucho. Pero también hay que exigirles responsabilidades, ponerles límites, y no concederles todos los caprichos. Aunque con algunos niños y niñas esto pueda resultar más complicado que con otros/as, tenéis que esforzaros por manteneros firmes y no ceder ante asuntos que consideráis de importancia. Esto, que en la niñez es importante, no deja de serlo en la adolescencia. Los niños/as deben aprender que en la vida no se pueden conseguir las cosas sin esfuerzo, y tienen que desarrollar una tolerancia a la frustración. De lo contrario, cuando la realidad no se ajuste a sus deseos se mostrarán muy irritados y exigirán que los demás les solucionen sus problemas. En un principio son los padres y las madres quienes deben poner los límites, pero poco a poco estos límites se irán interiorizando, y ellos/as mismos/as se auto-controlarán. Es imposible que

el chico o la chica se limite a sí mismo/a si nunca se le han puesto límites o se le han planteado exigencias desde fuera. Está claro que esto puede generar conflictos, pero los conflictos entre madres/padres e hijos/as pueden ser aprovechados educativamente. En vuestro caso, pueden servir para que María se dé cuenta de que sus necesidades no tienen porque coincidir con las vuestras, que también son importantes.

Creo que tu marido tiene algo de razón, parece que has protegido demasiado a María. Es importante que apoyes a tu hija, pero también debe ir aprendiendo a resolver ella sola sus problemas. Si la sobreproteges demasiado, estás impidiendo que aprenda a defenderse. Aún estáis a tiempo de cambiar vuestra forma de tratarla y de empezar a mostraros más firmes con ella. Si veis que no conseguís cambiar nada, no dudéis en pedir consejo o ayuda a algún profesional.

#### EL EXPERTO RESPONDE

Durante la adolescencia se produce cierto distanciamiento entre los progenitores y sus hijos e hijas. Este distanciamiento no implica una seria pérdida de amor o respeto hacia los y las padres y madres, sino que es el resultado de la búsqueda de una relación más igualitaria. Además, chicos y chicas tienen nuevas necesidades, ya no dependen

tanto de sus padres/madres y están convirtiéndose en personas adultas. Lo anterior provoca, entre otras cosas, que él o la adolescente rechace hacer con su familia actividades que antes le gustaban. Eso no debe extrañarnos si tenemos en cuenta, además, que los amigos y amigas se convierten en figuras muy importantes, y que nuestros hijos e hijas querrán

pasar tiempo con ellos/as. Por otro lado, debéis ser conscientes de que es normal que vuestro hijo se muestre más reacio a daros besos y abrazos. Esa es una forma a través de la cual os hace ver a vosotros y a los demás que ya no es un niño pequeño. No obstante, no olvidéis que vuestro hijo sigue necesitando de vuestro amor y vuestro apoyo. Bien es

verdad que quizás no necesita tanto besos y abrazos, pero es fundamental que le manifestéis vuestro afecto de otra manera, con más comprensión, escuchándolo y dialogando con él. Es un error reaccionar ante la frialdad afectiva de Javier enfadándoos con él, es importante que intentéis entenderle y le demostréis vuestro afecto de una forma más adulta.



# Resolución de conflictos

Al inicio de la adolescencia es frecuente que aumenten los conflictos entre padres/ madres e hijos/as. No os asustéis por ello; los conflictos, cuando se resuelven bien, son una magnífica oportunidad para que mejoréis la relación que tenéis con vuestro hijo/a.

■ Como vimos en la revista 1, el inicio de la adolescencia puede suponer un empeoramiento de las relaciones entre padres/ madres e hijos/as, siendo frecuentes los conflictos y discusiones. A menudo, la buena comunicación, las bromas, los besos y los abrazos se convierten en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

Si sabemos resolver bien los conflictos, disfrutaremos más de las relaciones familiares. Imaginemos la siguiente situación:

Rocío es una chica de quince años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres:

**ROCÍO:** "En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos/as y yo"

**MADRE:** "¿Dónde es la fiesta?"

**ROCÍO:** "En la casa de una amiga"

**PADRE:** "¿Van a estar los padres de tu amiga? ¿Quiénes iréis a la fiesta? ¿Van chicos?"

**ROCÍO:** "Los padres no estarán... sí, van algunos chi-

cos... pero vamos mucha gente y..."

**PADRE:** "¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto"

**ROCÍO:** "¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada..."

**MADRE:** "Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate ya que siempre tienes que hacer que nos enfadamos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay"

**PADRE:** "Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te enteras?"

**ROCÍO:** ...

En general podemos hablar de cuatro formas diferentes de solucionar estas situaciones problemáticas. En el ejemplo que hemos presentado unas líneas más arriba, los padres de Rocío utilizan una estrategia autoritaria en la que imponen su punto de vista sin tener en cuenta las necesidades de su hija. Esta es-

trategia no es la más adecuada, ya que hace que tanto padres/ madres como hijos/as se sientan mal.

Otros padres hubieran resuelto la situación de una forma más permisiva, dejando a Rocío ir a la fiesta sin apenas preguntarle nada y sin poner ningún límite a sus deseos. Veamos qué hubieran contestado a Rocío unos padres permisivos:

**MADRE:** "¿Dónde es la fiesta?"

**ROCÍO:** "En la casa de una amiga. ¿Qué pasa? va mucha gente..."

**MADRE:** "¡Niña, la vida está muy mala! Con el miedo que me dan a mí esas cosas..."

**PADRE:** "¿Quieres dejar que la niña salga? Niña, a mí no me pidas dinero para la fiesta..."

**MADRE:** "Tú no te preocupes que yo te doy dinero. ¿Y quiénes van a la fiesta?"

**ROCÍO:** "¡Que no me comas la cabeza ya! Que me voy a la calle. Adiós"

**MADRE:** "¿Vienes a cenar? No llegues muy tarde ... Rocío .... ¡Rocío!"

sigue en la página 20

Las consecuencias de esta manera de actuar son negativas, ya que el o la adolescente va a tener muchas dificultades para aceptar que se le lleve la contraria y querrá salirse siempre con la suya, mostrando impulsividad y falta de control.

Evitar el conflicto tampoco es muy recomendable. Muchos padres y madres tienden a cambiar de tema o de conversación para evitar el enfrentamiento con sus hijas e hijos, impidiendo así la resolución constructiva del problema. Veamos cómo sería en el caso de Rocío:

**MADRE:** “¿Dónde es la fiesta?”

**ROCÍO:** “En la casa de una amiga. ¿Qué pasa? va mucha gente...”

**MADRE:** “Bueno, bueno, no te pongas así...”

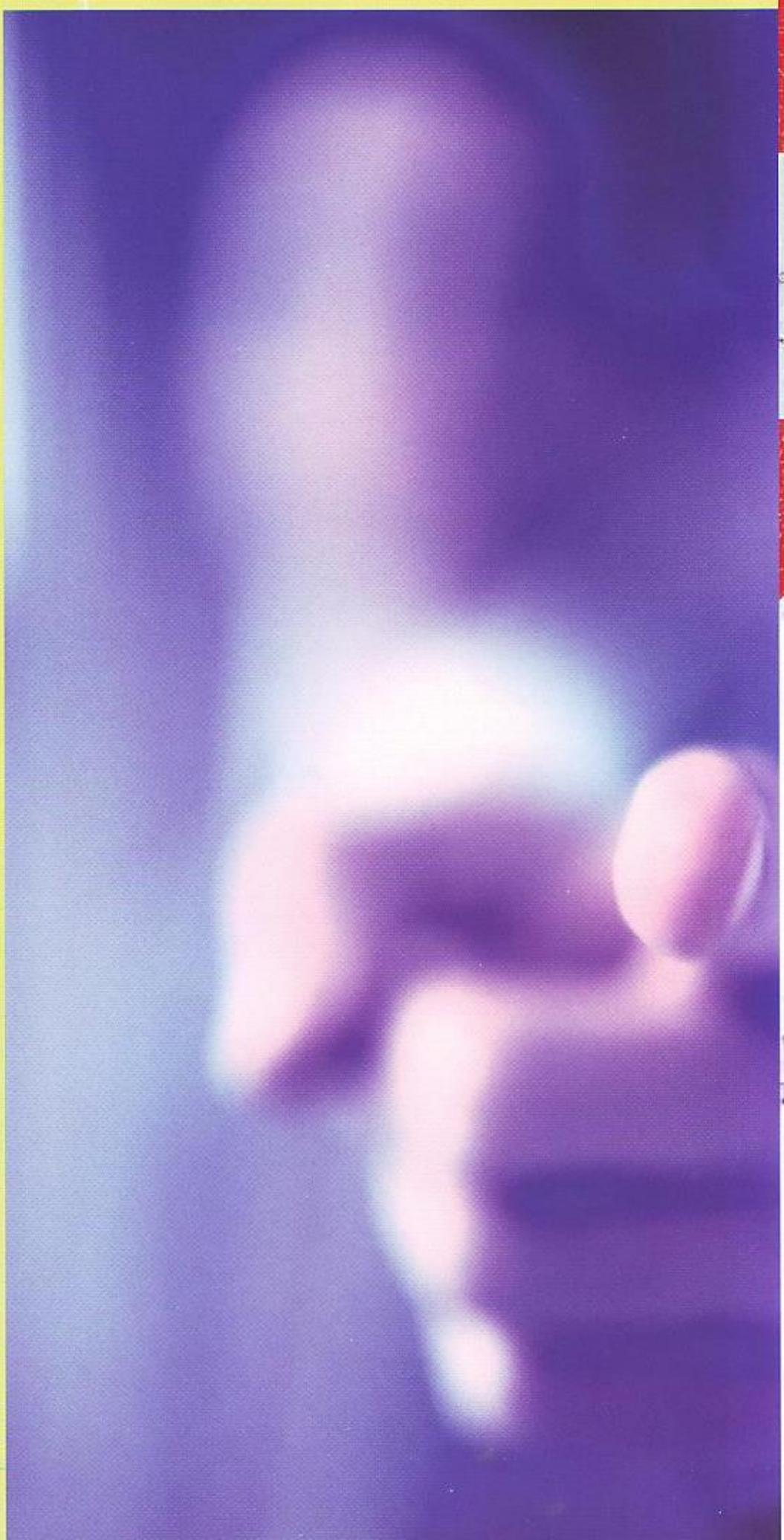
**PADRE:** “¿Queréis callaros ya, que no me dejáis escuchar la tele? ...”

**ROCÍO:** “¡Que no me comas la cabeza ya! Que me voy a la calle. Adiós.”

**MADRE:** “Haz lo que quieras, yo ya no puedo contigo.”

El problema de las estrategias anteriores es que ninguna de ellas resuelve realmente el conflicto, ya que los deseos o necesidades de todas o algunas de las personas implicadas no son tenidas en cuenta. En el caso del autoritarismo el o la adolescente pierde; los padres y madres permisivos que dejan en manos del o la adolescente la decisión final, también pierden; la evitación supone que ambas partes pierden.

La mejor forma de resolver los conflictos es la negociación, la cual tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a todas las personas participantes y tengan en cuenta sus deseos y necesidades. En el caso de Rocío una resolución negociada se llevaría:



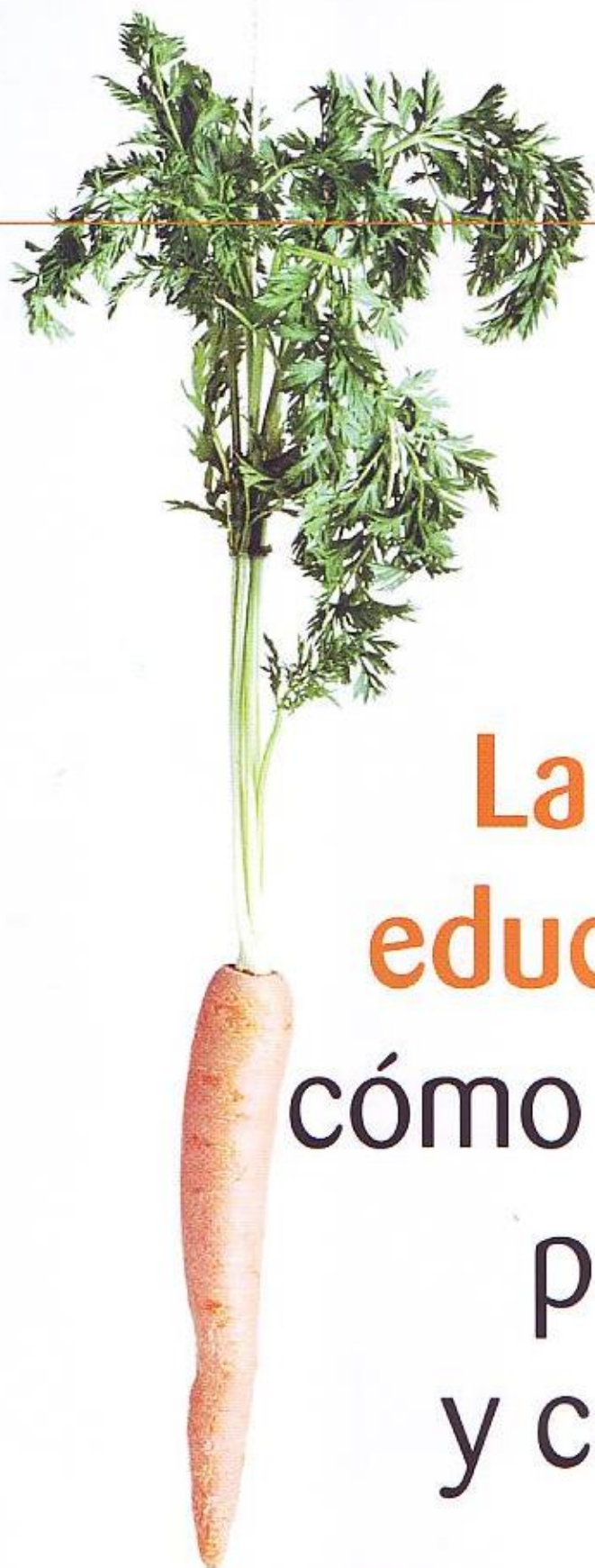
## El valor educativo del conflicto

Los conflictos en las relaciones tienen un valor educativo para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Por lo general, los conflictos surgen por discrepancias entre las opiniones y deseos de padres y madres e hijos/as, y pueden servir para tomar conciencia de las necesidades del "otro", que no siempre coinciden con las nuestras. Esto fomentará el desarrollo de la propia identidad y de la moralidad, y va a dotar al chico o chica de una mayor tolerancia a la frustración. Los límites que ponen madres y padres serán interiorizados poco a poco por el chico o chica, que tendrá una mayor capacidad para autocontrolarse. Cuando no existen esos límites externos, tendrá muchas dificultades para ajustar su comportamiento a las normas familiares y sociales. Sin embargo, cuando los conflictos son excesivos, y no se saben resolver, pueden crear una tensión excesiva que va a entorpecer más que favorecer el desarrollo adolescente.

1. Preguntando a la chica sobre la fiesta: con qué amigos y amigas irá, dónde se celebrará, a qué hora va a volver y cómo... La madre y el padre deberían escuchar tranquilamente las explicaciones de Rocío, sin enfadarse y prestándole atención.
2. A continuación padre y madre explicarían sus preocupaciones, por ejemplo, que consuma alcohol y otras drogas, que se monte en un coche con alguien que conduzca bebido o que vuelva demasiado tarde a casa.
3. Después pueden proponerle a Rocío que vaya a la fiesta siempre que no consuma alcohol u otras drogas pero que debe volver a casa no muy tarde y acompañada por un adulto que no haya bebido alcohol.

Para resolver un conflicto con tu hijo o hija de forma negociada es conveniente seguir una serie de pasos:

1. Escuchadle de forma serena, sin juzgarle ni criticarle, e intentad comprender su punto de vista.
2. Tratad de concretar con ella o él en qué consiste el desacuerdo, e intentad comprender lo que siente vuestra hija o hijo.
3. Buscad soluciones concretas que beneficien a la familia y no perjudiquen a nadie. Es importante que todas las personas implicadas digáis vuestra opinión sobre las soluciones propuestas.
4. Podéis modificar las propuestas hasta llegar a un acuerdo satisfactorio. En algunos casos este acuerdo no será posible, y madre y padre deben tener la última palabra.



**La buena  
educación:  
cómo utilizar  
premios  
y castigos**

## Existen diferentes técnicas para conseguir que tu hijo o hija respete las normas. Con algunas de ellas eliminamos conductas inapropiadas, mientras que con otras potenciamos los comportamientos de carácter más positivo.

■ En algunas ocasiones, nuestras hijas e hijos manifiestan comportamientos inapropiados y no nos quedará más remedio que aplicar una técnica disciplinaria. No todas estas técnicas son igual de convenientes, y conocer sus ventajas y desventajas nos ayudará a saber cuál es la que podemos aplicar en caso de que sea necesario.

A continuación os ofrecemos algunas medidas disciplinarias que podéis utilizar. Es importante que a la hora de elegir una técnica tengáis en cuenta factores como su edad, sus características personales o la regla que haya incumplido.

### • Las advertencias

Consiste en hacerle ver a vuestro hijo o hija que el comportamiento que está mostrando no nos parece adecuado y que, si persiste en él, será castigado/a. Sería un primer paso antes de aplicar una sanción. Por ejemplo, si habéis acordado con vuestro hijo que debe recoger su habitación antes de salir con sus amigos y veis que va llegando la hora de salida y aún no se ha puesto manos a la obra, podéis advertirle que si no lo hace tendrá que quedarse en casa.

Es importante que intentes mantener un tono lo más natural posible, no se lo digas con gritos o mucho enfado, simplemente se trata de un recordatorio.

### • Perder privilegios

Si las advertencias no bastan para evitar el mal comportamiento de tu hijo o hija, puedes privarle de algún privilegio o de alguna actividad que le guste. Por ejemplo, si no termina los deberes, puede quedarse sin ver su programa de televisión favorito. Es importante que seáis firmes a la hora de mantener la sanción o pérdida del privilegio. Si no lo hacéis, vuestro hijo o hija aprenderá que es sólo una amenaza que casi nunca cumplís.

### • Castigo

En ocasiones será necesario imponer un castigo, como obligarle a hacer tareas domésticas extras o alguna otra actividad que no le guste hacer. Los castigos deben reservarse para situaciones graves, ya que si se utilizan con demasiada frecuencia, pierden su efectividad. Tanto el castigo físico como el maltrato psicológico (humillar, insultar, ridiculizar...) deben evitarse, ya que tienen importantes consecuencias negativas. Frases como "no vales para nada", "eres un inútil" o "pareces tonta" pueden dañar su autoestima. Aunque puede parecer que estas técnicas funcionan a corto plazo, a la larga provocan más problemas de los que solucionan. También debéis evitar utilizar el estudio como un castigo, porque de esa manera lo único que conseguiréis es que

estudiar se convierta en algo desagradable.

A la hora de aplicar el castigo y la retirada de privilegios es importante ajustarlos a la gravedad de la conducta inadecuada. Por ejemplo, si ha llegado media hora tarde a casa, un castigo de una semana sin salir puede ser una medida excesiva. Por otro lado, debéis evitar veros envueltos en una espiral de castigos. Si cas-

## *En ocasiones será necesario el castigo, aunque debe reservarse para casos graves*

tigáis con mucha frecuencia, la relación con vuestro hijo o hija se deteriorará, por lo que es preferible prevenir y advertir antes que sancionar. En este sentido, es necesario que en todo momento mantengáis con vuestras hijas e hijos una actitud serena y dialogante, y que les expliquéis por qué no os gustan algunos de sus comportamientos.

### • Recompensar el buen comportamiento

Las técnicas que hemos visto hasta ahora pretenden eliminar el mal comportamiento. No obstante, existe una alternativa mejor: premiar su buena conducta. Por ejemplo, es más conveniente recompensar a por unas buenas notas que castigar por los suspensos. Pueden

*sigue en la página 24*

viene de la página 23

utilizarse como recompensas actividades que le gusten: una invitación al cine, a algún concierto, ir de compras, regalarle un libro o un CD, dejarle que disfrute de más tiempo libre, etc. Quizás, la mejor recompensa de todas es elogiar o alabar su buen comportamiento. Ejemplos de elogios serían: "Me ha gustado mucho que tengas tu cuarto tan ordenado" o "Estoy orgulloso/a de que te estés esforzando tanto por mejorar tus notas". De esta forma, además de favorecer su buen comportamiento, contribuiréis a mejorar su autoestima y le haréis sentirse bien consigo mismo/a y con vosotros/as.

## ¿Qué es el Control Psicológico?

En ocasiones podemos encontrarlos con que padres y madres utilizan el chantaje afectivo o la culpabilización como medio para controlar a sus hijos e hijas. Se trata de estrategias de control psicológico que dificultan el logro de una mayor autonomía y autoestima durante la adolescencia. Los padres y madres utilizan el control psicológico cuando, por ejemplo, insisten en el daño que les provoca un determinado comportamiento —"si sigues llegando tan tarde me vas a matar de un disgusto"— o cuando intentan forzar una decisión del joven o la joven de forma indirecta —"con lo que nos hubiera gustado a tu madre y

a mí que estudiaras medicina como el abuelo"—. El control psicológico está relacionado con la aparición de problemas emocionales y depresivos, ya que para que el chico y la chica adolescentes maduren es necesario que padres y madres favorezcan su autonomía, haciendo todo lo posible porque tengan su propia forma de pensar y muestren un comportamiento independiente y responsable. Tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión, como la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma autónoma.

*Es más conveniente  
recompensar por  
unas buenas notas  
que castigar por los  
suspensos*

# Vacuna Na Te

A los 12 años  
(6º Primaria):



A los 14 años  
(2º ESO):

Hepatitis b  
Si no estás vacunado  
+  
Varicela  
Si no la has padecido



Tétanos  
+  
Difteria

# Cuando no tratamos a chicos y chicas por igual

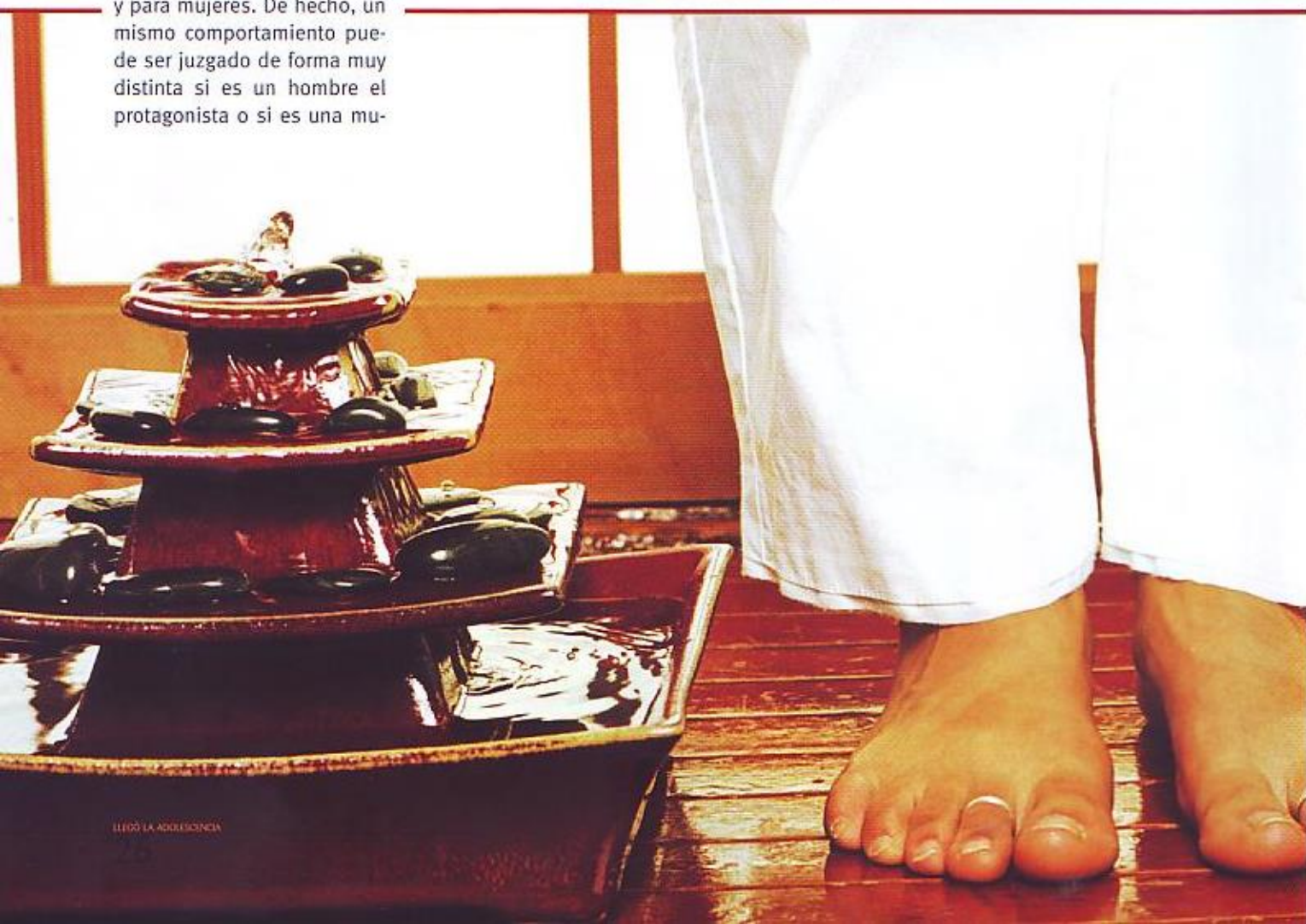
Es importante que las normas que negociemos con los y las adolescentes sean independientes de que nuestro hijo/a sea chico o sea chica. No debemos dejar que el género de nuestro hijo/a nos lleve a tratarlos de manera diferente.

■ Aunque vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan, muchas veces sin ser conscientes de ello, lo que entendemos como deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y para mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre el protagonista o si es una mu-

jer. Pensemos, por ejemplo, en la reacción de un padre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del mes o si es la hija quien lo hace...

*Algunos padres y madres controlan más a sus hijas que a sus hijos*

Aunque no podemos decir que todos los padres y las madres mantengan un trato diferencial con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fue-



ra de casa, que sus padres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de "tener cuidado" con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que es cierto que padres y madres suelen controlar más a sus hijas que a sus hijos, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y manifiestan más condescendencia hacia la conducta sexual del chico.

Un trato diferente a chicos y chicas tiene consecuencias

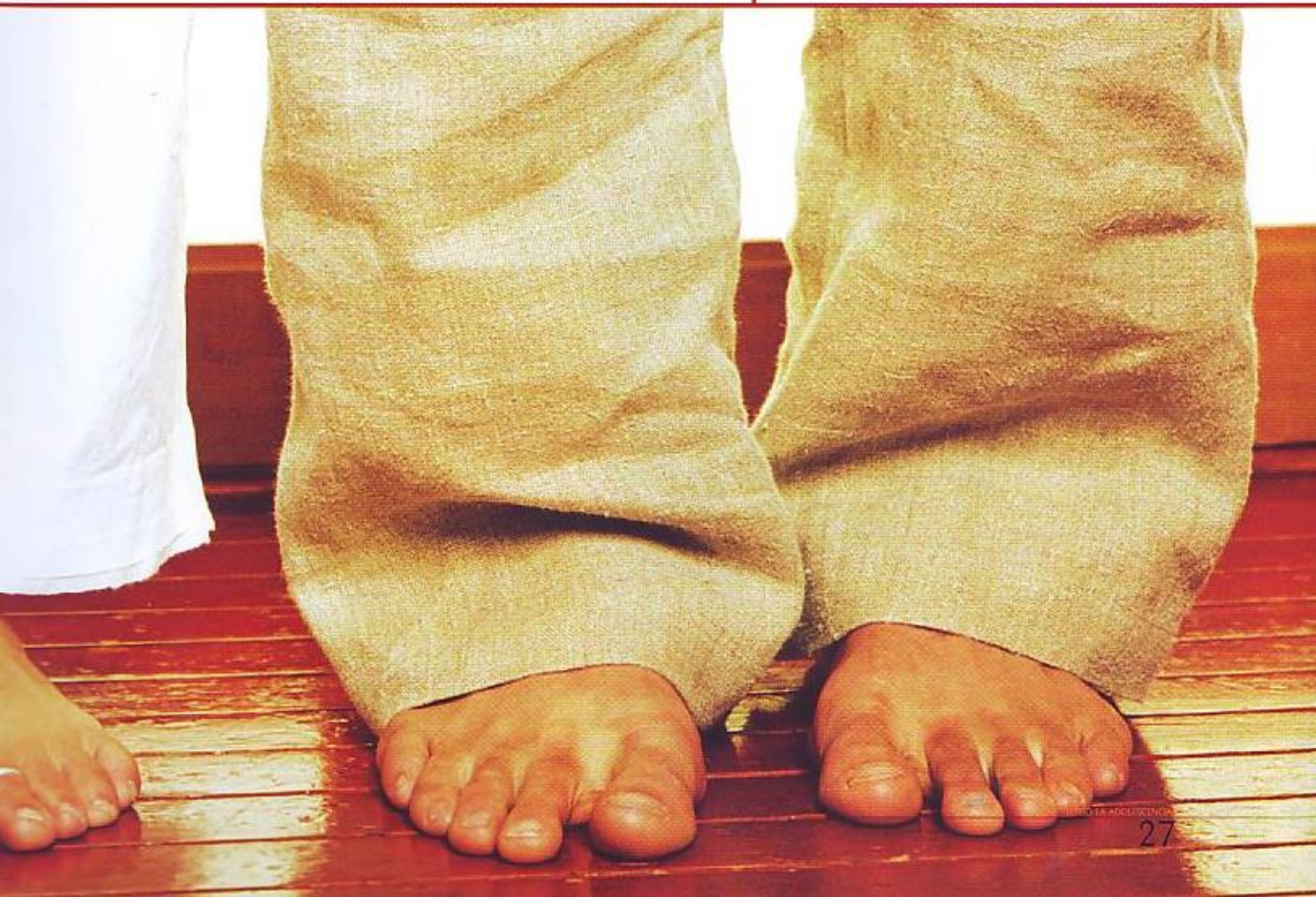
negativas para unos y otras por diferentes motivos. Padres y madres deben ser conscientes de estas diferencias y promover unas prácticas educativas más igualitarias, prácticas en las que se fomente la autonomía al mismo tiempo que se supervisa la conducta, independientemente del género del adolescente. Pero debemos tener en cuenta que llevar a cabo unas prácticas más igualitarias no necesariamente implicaría dejar de supervisar a la chica de 14 años, sino más bien supervisar también a su hermano de la misma edad. La clave está en pensar en las variables que fomentan el desarrollo más positivo del o la adolescente y aplicarlas independientemente del género de nuestro hijo/a.

Diferencias en el control ejercido en el hogar hacia hijos e hijas



## ¿Controlamos más a las chicas que a los chicos?

El trato hacia hijos e hijas, aún en nuestra sociedad española de principios de siglo XXI, dista mucho de ser igualitario. En un trabajo realizado en el Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con más de 500 adolescentes andaluces, las chicas se sentían más supervisadas en casa que los chicos a lo largo de toda la adolescencia. Según este mismo estudio, los chicos tenían más libertad para decidir la hora a la que llegaban a casa y el hacer o no las tareas del hogar, que en el caso de ellas era una obligación más impuesta.



# ¿Sed?

plan integral  
de atención  
a las  
**cardiopatías**  
de andalucía



# ¡MEJOR AGUA!



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Se dice

## en la calle...

### 1. "Es importante que evitemos a nuestras hijas e hijos cualquier tipo de problema o dificultad"

Esto no es cierto. Debemos dejar que nuestros hijos e hijas resuelvan sus propios problemas para que aprendan de sus errores y maduren. Así, se irán haciendo más resistentes y no se rendirán ante las situaciones difíciles. Aún así, es importante que les ofrezcáis apoyo y orientación cuando lo necesiten, pero evitando solucionarles todas las dificultades.

### 2. "En la adolescencia es importante saber controlar lo que hacen nuestras hijas e hijos"

Esto es cierto en parte. Es conveniente que más que controlar, supervisemos qué hacen nuestras hijas e hijos y negociemos con ellas/os límites y normas. Lo ideal es que sean ellas/os quienes espontáneamente os cuenten lo que hacen y con quién. Para que esto ocurra, debéis intentar crear un clima de confianza y afecto.

### 3. "Durante la adolescencia, hay que evitar las discusiones en el entorno familiar"

Esto no es cierto. Los conflictos tienen un valor educativo importante. Durante la adolescencia se producen una serie de reestructuraciones en las relaciones familiares a las que los conflictos pueden ayudar. Por lo general, los conflictos surgen por discrepancias entre las opiniones y deseos de padres e hijos, y pueden servir para tomar conciencia de las necesidades del "otro", que no siempre coinciden con las nuestras. Esto fomentará el desarrollo de la propia identidad y de la moralidad, y va a dotar al chico o chica de una mayor tolerancia a la frustración. Es importante abordar estos conflictos de manera constructiva y no evitar las discusiones.

### 4. "Con estos/as chicos/as no se puede, es imposible hablar con ellos/as. Nunca te escuchan y siempre quieren salirse con la suya"

Esto no es cierto. Debemos darles la oportunidad para que se expresen, nos den sus razones de por qué hacen o quieren hacer determinadas cosas,... A veces somos nosotros los que no escuchamos y nos empeñamos en prohibirles determinados comportamientos sin razonar. Es importante escucharles y ayudarles a reflexionar.

### 5. "Durante la adolescencia, los padres y las madres deben ser amigos/as de sus hijos e hijas, no ponerles demasiadas trabas y dejarles que actúen con libertad"

Esto no es cierto. Aunque el afecto es importante durante esta etapa, no podemos pretender ser amigos/as de nuestros hijos e hijas. El establecimiento de límites, al igual que el afecto, es muy importante y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas se sientan desorientados y que piensen que no nos preocupamos por ellos/as. Además, la ausencia de control está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta.

### 6. "Es más importante controlar a las niñas que a los niños"

Un trato diferente a chicos y chicas tiene consecuencias negativas para unos y otras por diferentes motivos. Debemos ser conscientes de estas diferencias y promover unas prácticas educativas más igualitarias, en las que se fomente la autonomía al mismo tiempo que se supervisa la conducta, independientemente del género del adolescente. La clave está en pensar en las variables que fomentan el desarrollo más positivo del adolescente y aplicarlas sea cual sea su género.

# Recuerda que...

## AFECTO

- Los hijos e hijas de padres y madres democráticos son los que muestran un mejor desarrollo y ajuste personal.
- Si quieres ser un padre o una madre democrático debes ser cariñoso/a y comunicativo/a con tus hijas/os a la vez que estableces normas, pones límites y te interesas por lo que hacen.
- Poner normas y establecer límites es importante pero el afecto y el apoyo lo es aún más. Las medidas disciplinarias funcionan mejor cuando hay cariño.

## COMUNICACIÓN

- Cuando tu hijo/a quiera hablar contigo, deja lo que estés haciendo y escucha con atención.
- Debes procurar no hablar con él/ella sólo para juzgarlo/a, criticarlo/a y hacerle ver los errores que comete; es importante hablar de cosas positivas, de sus gustos e intereses, de lo que esperan del futuro, etc.-

## DISCIPLINA

- Establecer normas y límites claros, razonados y justificados es fundamental para evitar que vuestros hijos e hijas sientan confusión y desorientación.
- Si sobreprotegéis a vuestros hijos e hijas nunca aprenderán a resolver sus problemas de forma independiente y no crecerán como personas autónomas.
- Es importante que la forma en que tratáis a vuestros hijos e hijas sea independiente de que sea chico o chica.

## CONFLICTOS

- Al inicio de la adolescencia es frecuente que aumenten los conflictos entre madres/padres e hijas/os. No os asustéis por ello; los conflictos, cuando se resuelven bien, son una magnífica oportunidad para que mejoréis la relación que tenéis con vuestros hijos e hijas.
- Es más importante que le digáis a vuestro hijo o hija lo orgulloso que estáis de él/ella cuando ha hecho algo bien que castigarlo/a cuando se equivoca.
- A la hora de aplicar el castigo y la retirada de privilegios es importante ajustarlos a la gravedad de la conducta inadecuada.

# ...TE ATREVES A PREGUNTAR??

Si tienes DUDAS, algún problema que te PREOCUPE ESPECIALMENTE o simplemente necesitas información, CONSÚLTANOS sobre <sup>099</sup>

forma  
**JOVEN**

**TABACO  
ALCOHOL  
PASTILLAS**

**SEXUALIDAD  
ANTICONCEPCIÓN  
ENFERMEDADES DE  
TRANSMISIÓN SEXUAL  
SIDA**

**HABILIDADES  
SOCIALES Y  
RESOLUCIÓN DE  
CONFLICTOS**

**ALIMENTACIÓN Y  
DIETA SANA  
OBESIDAD  
TRASTORNOS  
ALIMENTARIOS**

**VIOLENCIA  
ENTRE  
IGUALES Y DE  
GÉNERO**

**SEGURIDAD  
VIAL**

Puedes buscar más información en nuestra página web

[www.formajoven.org](http://www.formajoven.org)



JUNTA DE ANDALUCIA