

## Recursos para Padres Iº Medio 2018 Colegio San Ignacio Alonso Ovalle

**Nombre del Expositor:** Rodrigo Brito Pastrana

Mail: rodrigobritopastrana@gmail.com / www.centroumbrales.cl

Teléfono: 974512033

### Contenidos:

#### 1. Algunas *tensiones* comunes en la relación con lo(a)s hijo(a)s adolescentes

La relación de los padres con sus hijo(a)s adolescentes está expuesta a las siguientes tensiones habituales. **Una tensión no es, necesariamente**, un problema, sino una constelación situacional compleja que puede generar crisis en la relación, que pueden ofrecer oportunidades para el desarrollo del adolescente, de los padres y de la relación misma. Algunas tensiones habituales son:

a.) *Autonomía / Cuidado de los padres*: hay una ambigüedad en los adolescentes (se sienten adultos en ciertas cosas y niños en otras) que lleva a los padres a tratarlos ambiguamente: como adultos respecto a sus responsabilidades y como niños en cuanto al auto-cuidado. Se les transmite un doble mensaje: ya eres grande y responsable, pero no eres capaz de cuidarte solo.

b.) *Identidad personal / Expectativas de los padres*: los adolescentes están ensayando pensar y vivir por su propia cuenta, a su estilo (ligado al del grupo de pares), lo que muchas veces choca con la forma de pensar y con el estilo de vida de los padres. Una nueva ambigüedad: los padres valoran que sus hijos sean inteligentes y creativos, pero los descalifican (explícita o implícitamente) transmitiéndole que su estilo es una "tontería". Es importante, en este punto, considerar que usualmente los adolescentes de hoy no tienen como modelo muy fuerte el estilo de vida de sus padres, el que consideran demasiado orientado al deber y a la ganancia económica.

c.) *Creer que todo tiene que ver con los padres y la familia*: el mundo de un adolescente es más amplio que su órbita familiar, por lo que es necesario tomar consciencia de que pueden haber varios factores estresantes en este momento de la vida de nuestros hijos: presiones de grupo, expectativas del colegio, relaciones íntimas, autoestima, autoexigencia, sensación de autoeficacia, dudas y confusiones personales, etc.

d.) *Redefinición de la autoridad*: empática pero firme. La importancia de los límites que son, al mismo tiempo, resistidos por los pre-adolescentes, pero necesitados y requeridos (implícitamente).

e.) *Diferencia generacional*: nuestros hijos adolescentes pertenecen a una generación diferente a la nuestra, en múltiples sentidos. Esencialmente la cultura ha cambiado hacia una mayor fragmentación del proyecto personal, hacia un mayor predominio del hedonismo y hacia una búsqueda más marcada de lo propio. Esto contrasta con una cultura de la coherencia, del esfuerzo y más centrada en lo colectivo.

f.) Estar plenamente presentes: el arte de la distancia apropiada. Observar y empatizar con sus necesidades, estar disponibles sin ser invasivos ni negligentes, escucharlos con respeto y aprender a danzar en este baile a ratos de lejos, a ratos de muy cerca.

## 2. Algunos *recursos* esenciales en la relación con lo(a)s hijo(a)s pre-adolescentes

Aquí se pretende responder a la pregunta: ¿cómo podemos acompañar de mejor forma a nuestros(as) hijo(a)s? Si bien este punto se trabajará en conjunto con los padres, la idea es transmitir al menos los siguientes:

- a.) Apelar a (**recordar**) la propia adolescencia a la hora de juzgar a nuestro(a)s hijo(a) adolescentes.
- b.) Dedicar más tiempo a **escuchar auténticamente** a nuestros hijos y menos a hablar y a dar discursos sobre nuestra visión del mundo.
- c.) Aprovechar cada oportunidad para reconocer y *reforzar* las acciones positivas (**actitud apreciativa**), utilizando palabras y tonos amorosos y valorativos, más que centrarse en la crítica de lo negativo.
- d.) Transmitir cotidiana y concretamente a nuestro(a)s hijo(a)s adolescentes que los derechos van de la mano con los deberes, que **la libertad implica responsabilidad**, otorgándoles tareas domésticas concretas e invitándolos activamente a participar en ciertas decisiones.
- e.) Aprovechar cada minuto que tenemos con ellos (que son cada vez más escasos) para **expresarles nuestro amor**, generando actividades en común para compartir y mantener una comunicación continua y fluida. La idea es que ellos sientan que son amados por quienes son y no por lo que hacen o logran.
- f.) Mantenernos conscientes de que la adolescencia es **un proceso transitorio y no tomar decisiones dramáticas** ni drásticas que puedan empeorar las cosas. A veces, la mejor estrategia con un adolescente es dejar pasar y volver luego cuando las cosas se han enfriado.
- g.) Reconocer el efecto benéfico que tiene el **cultivo de una presencia (atención) plena hacia nuestros hijos**, en lugar de estar distraídos, pre-ocupados o en piloto automático la mayor parte del tiempo.

### Bibliografía sugerida:

- Honoré, C. (2008). *Elogio de la lentitud*. Madrid: RBA Libros.
- Peluchonneau, P. (2015). *Adiós infancia. La travesía por la preadolescencia*. Stgo: Grupo Zeta.
- Porter, B. y Andrade, M. (2013). *La vida es ahora. Los beneficios de mindfulness en el día a día*. Stgo: Aguilar Chilena de Ediciones S. A.
- Snel, E. (2015). *Despertad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Barcelona: Kairós.

