

El reportaje



Adolescentes: claves de un enigma

ENTENDER A UN JOVEN EN LA "EDAD DEL PAVO" ES UN AUTÉNTICO ROMPECABEZAS PARA PADRES Y PROFESORES. NO SON ADULTOS, PERO TAMPOCO NIÑOS POR LO QUE EL TRATO CON ELLOS PRECISA DE ALGUNAS PAUTAS

• PABLO MONTES

LOS adolescentes parecen un enigma indescifrable que trae de cabeza a padres y profesores. Siempre lo ha sido, pero ahora mucho más. Las redes sociales, el alcohol, la banalización del sexo y las nuevas formas de ocio son amenazas que se deben tener muy presentes. Un auténtico rompecabezas en el que en ocasiones se peca de autoritarismo y, en otras, de excesiva permisividad. La psicóloga salmantina Carolina Torres, especialista en tratar con adolescentes, aporta algunas claves para que la "edad del pavo" no se convierta en un vía crucis. Una de las grandes cuestiones son las normas y límites que se imponen a estos jóvenes, clave para que el castillo de naipes no se venga abajo desde el principio. "Los adolescentes necesitan alguien que les guíe y deben contar con unas normas adecuadas. No puede ser que un chaval de 14 años llegue a las 4 de la madrugada a casa, para cenar... Esa hora se puede consensuar con ellos para convertirlo en un tira y afloja sano. Preguntarle a él qué le parece. Que tenga voz y pueda proponer cosas, pero siempre respetando unas normas básicas", asegura Carolina Torres.

Comunicación desde el afecto. Una relación tensa entre padres e hijos puede ser fruto de una ausencia de comunicación y diálogo. "Los adolescentes tienen su guarida, pero

Los consejos del experto

Carolina Torres
Psicóloga especialista
en adolescentes



Empatía

Hay que ponerse en su lugar. Recordar que nosotros hemos sido adolescentes y los problemas que teníamos en aquella época. Simplemente hay que repasar qué se necesitaba por entonces y así entenderás más a tu hijo o a tu alumno.

No sobreproteger

Hay que dejarles cierta autonomía. Debemos tolerar que sufran y se aburran. Estamos en una época en la que impera lo instantáneo y no toleran la frustración, el sufrimiento y el miedo. Si fomentamos eso creamos adolescentes caprichosos, ansiosos e intolerantes.

Apego y comprensión

De nada sirven las imposiciones. Hay que transmitirles que pueden equivocarse y que nosotros vamos a estar ahí. Eso genera un ambiente de confianza fundamental. El problema es que muchos adolescentes no se atreven a expresar sus sentimientos en casa.

Pensamiento crítico

No hay que imponer ideas. Apostar por estimularle en la cultura, la sensibilidad. Es bueno llevarlos al teatro, al cine, invitarles a que lean, inculcarles el valor de la música, el arte... Y también educar en el debate y la reflexión sobre los temas de actualidad.

Normas y límites

Un adolescente sin límites se pierde, siente que no es amado. Es la parte más dura porque a nadie le gusta decir que no y aguantar una patalaya, pero es el mayor acto de amor hacia ellos. Los límites y las normas deben ser claros, coherentes y constantes.

Cultura del esfuerzo

Es necesario hacerles ver que las cosas requieren un esfuerzo. Que para salir el fin de semana, han tenido que cumplir durante el resto de días. Eso no quiere decir que siempre haya que recompensar con algo material, sino con un simple "estoy orgulloso de ti".



Establecer un horario para usar el móvil y el ordenador

La psicóloga Carolina Torres considera fundamental establecer un horario para usar el teléfono móvil y el ordenador en casa. "No es cuestión de mirar su móvil, pero sí tiene que haber una comunicación para que ellos vean los peligros que hay en las redes sociales porque no saben con quién están hablando", afirma Torres, que considera "inaceptable" el uso del teléfono en clase.

“No hay que tener miedo a sentarse con un hijo en un ambiente distendido”

de alerta son diferentes a los de los adultos. En el caso de los adolescentes presentan tristeza, irritabilidad, llantos sin motivo, apatía, descuidan el aspecto personal, abandonan actividades que antes les gustaban, comienzan a faltar a clase, tienen dolor en la cabeza y el estómago... Deben ser además síntomas que se extienden en el tiempo y no son aislados. Ante esas sospechas hay que acudir a un profesional como los orientadores de los colegios o un psicólogo", afirma Carolina Torres.



hay que intentar acercarnos a ellos compartiendo una serie, una película. No hay que tener miedo a sentarse con un hijo. En un ambiente distendido se pueden ir sacando determinados temas", recuerda la psicóloga salmantina.

Amistades peligrosas.

Una de las grandes preocupaciones que tienen los padres son las compañías peligrosas que pueden tener sus hijos. Un tema delicado que hay que saber cogerlo por los cuernos. "Hay que hacerle pensar a él. Preguntarle por qué va con ese chico o con ese grupo. No hay que prohibírselo directamente, sino hacerle ver a él esos peligros. Para ello lo importante es que tenga varios grupos sociales; el de kárate, el de teatro, el de fútbol... Son ambientes que le pueden ayudar a enderezarse cuando haya gente por otro lado que le haga torcerse", afirma Carolina Torres.

Depresión. El 5% de los adolescentes españoles sufre depresión. En ocasiones el problema es que los padres no saben identificar los síntomas de esta enfermedad. "Los signos



CALCULAR EL CUADRADO

ESTE truco ayuda a calcular el cuadrado de un número de dos cifras que termine en 5. Multiplica la primera cifra por sí misma + 1, al final, solo agrégale 25.

$$\begin{array}{r} 35^2 \\ \downarrow \\ 3 \times (3+1) \& 25 \\ 3 \times 4 \& 25 \\ 12 \& 25 \\ 1225 \end{array}$$

DIVIDIR ENTRE CINCO

EN realidad, dividir números grandes entre 5 es muy sencillo. Todo lo que debes hacer es simplemente multiplicar por 2 y poner una coma decimal.

$$\begin{array}{l} 197 / 5 = ? \\ \text{PASO 1: } 197 \times 2 = 394 \\ \text{PASO 2: } 39,4 \\ \text{RESPUESTA: } 39,4 \end{array}$$

ANTE UN EXAMEN

SI estudias un examen que tienes dentro de tres meses durante tres horas semanales, lo aprenderás mucho mejor. Es más, los conocimientos se asentarán en tu memoria a largo plazo, es decir, los podrás usar en tu vida real y los conservarás durante un largo tiempo.