

En ocasiones algunos adolescentes esconden en su cuarto objetos que delatan **hábitos de riesgo** (tabaco, alcohol, útiles para fabricación de porros). De hecho, la mayoría de los menores, cuando son sorprendidos por sus padres con alguno de estos objetos, suelen alegar que «son de un amigo, se lo estoy guardando»; lo cual, si fuera cierto, malo; si no, peor, porque es suyo y miente.



#### SUGERENCIA

Procuremos que, salvo el cuarto de baño y, en su caso, nuestro dormitorio, las demás habitaciones del hogar no tengan pestillos.

Para que se respete la intimidad de todos, establezcamos la norma de llamar a la puerta antes de entrar en algún dormitorio. Asimismo prohibamos que nuestros otros hijos entren en la habitación de sus hermanos en su ausencia.

En cualquier caso debemos, en la medida de lo posible, **respetar su intimidad** lo máximo posible dentro de lo razonable. En realidad, su dormitorio es quizá el **único espacio privado** que tengan para llorar a solas, imitar a sus nuevos ídolos o soñar despiertos.

Con todo, nuestros hijos, pese a nuestros esfuerzos y buena voluntad, se sienten inseguros, existencialmente solos y **vulnerables**. De ahí la

frecuencia con la que escuchamos el siguiente lamento: «¡**Nadie me comprende!**»

En ocasiones su sentido trágico de la vida, sus emociones a flor de piel y sus súbitos arrebatos de infinita e inconsolable tristeza les generan ansiedad, **deseos de huir** sin saber dónde y verdadera angustia vital.

Cuando experimentan estos estados de ánimo **nada les satisface**, ninguna ayuda familiar parece servirles de nada, por lo que nos rechazan sin miramientos, cuando no con sarcasmo. Hemos de recordar que **es normal**; «clínicamente» normal; la enfermedad se llama... adolescencia. Y es transitoria.

#### ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

En general la mayoría de los padres «encajamos» bien estos cambios, aunque nos adaptamos a ellos no sin dificultad. Sin embargo, algunos de nosotros reaccionan con recelo, temor, sobreprotección, exceso de control o, figuradamente, «**se despiden**» (darse por vencidos, «tirar la toalla»).

Cualquiera de estos extremos es perjudicial, tanto para la maduración de nuestros hijos como para nuestra propia salud mental. Nuestros hijos necesitan unos **padres con los pies bien asentados en el suelo**, que sepan encauzarlos, guiarlos y limitarlos además de escucharlos y comprenderlos.

Es probable que algunos hayamos **olvidado nuestra propia adolescencia**. Al convertirnos en padres se nos borra de la mente nuestra etapa de oposición hacia la autoridad (padres, profesores, leyes, normas de convivencia, etc.).

Ellos deben saber que estamos ahí, cerca, para lo bueno y para lo malo, para reprender o para apoyar, para limitar o para charlar amistosamente. Asimismo ha de quedar claro que estamos abiertos a escuchar cualquier tema o problema sobre el que necesiten ayuda o consejo. Sin temor, porque lo de menos es una posible regañina; lo importante es que se sientan apoyados y no cometan errores tal vez irreparables.

### ¿QUÉ NECESITA NUESTRO HIJO ADOLESCENTE ANTE UN ENTORNO SOCIAL COMPLEJO?

- **Sentirse respetado.** Ciertas cuestiones como las drogas o el sexo son «temas personales». Muchos de nuestros hijos no permiten interferencias adultas, y menos aún la nuestra, reaccionando defensivamente o con hermetismo y silencio ante cualquier aproximación.  
  
Sin embargo, podemos sondear sus experiencias con el máximo respeto y la mayor privacidad. A la postre, ¿qué es mejor, saber o ignorar?  
  
No obstante son ellos quienes deciden. Tal vez piensen que si hablan sinceramente se están arriesgando a consecuencias punitivas; si dicen la verdad probablemente despierten todas «nuestras alarmas». Ante esta disyuntiva la mayoría prefiere callar, ocultar o mentir. Por tanto, es fundamental hacerles saber que no es así.
- **Ser valorado.** Tanto por su grupo como por sus familiares. La necesidad de reconocimiento puede llevarles a hacer todo tipo de «gansadas» para granjearse el aplauso, la admiración o siquiera la atención de los demás. Que se les tenga en cuenta es para ellos una «cuestión de vida o muerte».
- **Ser entendido.** Para nuestros adolescentes que se les comprenda sin juzgarlos, que se empatice con ellos, que se les atienda y escuche son necesidades imperiosas. Si no lo consiguen, suelen reaccionar con silencio y rencor.

