

¿CÓMO MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON MI HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Pautas para mejorar la relación con nuestros hijos e hijas y lograr prevenir el consumo de drogas



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

¿CÓMO MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON MI HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Pautas para mejorar la relación con nuestros hijos e hijas y lograr prevenir el consumo de drogas



Autoría:

Asociación Vagabundo
Javier Martín Nieto

Ilustraciones:

Mauricio Maggiorini

Coordinan:

Jesús María Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Petra Angeles Palacios Cuesta, Ana Moya Díaz.

Índice

Pautas para mejorar la relación con nuestros hijos e hijas y lograr prevenir el consumo de drogas	5
Pasos hacia adelante	7
Seis reflexiones básicas	24
Federaciones y Confederaciones de CEAPA	26

Pautas para mejorar la relación y lograr prevenir el consumo de drogas

Para bastantes padres y madres, infierno y convivencia con un adolescente son sinónimos. En muchas ocasiones, los y las chavalas son capaces de sacar lo peor de nosotros mismos; nos irritan, nos cansan, nos bloquean. Algunos padres y madres confiesan que su único objetivo es sobrevivir, sin que la convivencia destruya ningún miembro de la familia.

Los y las adolescentes, durante un periodo más o menos largo según los casos, buscan emociones fuertes, construyen identidades que duran unos meses o semanas, para después re-construirse como personas nuevas, cuando ya nos habíamos adaptado a ellos y ellas. Cuando ya creíamos haber cogido el truco, vuelven a cambiar.

Sus identidades normalmente son transgresoras y sus valores entran en pugna con los nuestros. Algo que se nos olvida con frecuencia es que todo esto es normal, que es parte del proceso, que es un periodo evolutivo transitorio y, lo más importante, necesario para el desarrollo de la personalidad adulta.

Nadie en su sano juicio se plantea educar el esfínter de su bebé de seis meses de edad. Entendemos que a los seis meses no pueden, ni tienen ninguna necesidad de pedir ir al baño. Cuando cambiamos sus pañales les sonreímos y hacemos carantoñas, porque entendemos que no pueden hacer otra cosa, que manchar los pañales es propio de su edad. Del mismo modo, deberíamos asumir que no podemos exigir que un adolescente no cometa ninguna conducta de oposición y, si esto ocurre, sería bueno que pudiéramos mostrar paciencia y una actitud educativa, recordando

que el adulto somos nosotros. Una respuesta que puede ser un buen punto de partida en estas situaciones, es que el chico está haciendo su trabajo y que tú tienes que hacer el tuyo: entenderle, respirar hondo y seguir educando.

Vestirse a su rollo, buscar emociones fuertes, reírse de los adultos, transgredir algunas normas, son conductas propias de la adolescencia. Descubrir la importancia de la amistad o aumentar su autonomía en la toma de decisiones, también lo son. Como cada etapa evolutiva tiene sus "cosas buenas y sus cosas malas".

Este encarte pretende ser una guía para ayudar a los padres y madres a comprender, por un lado, la idiosincrasia del adolescente y, por otro, identificar algunas herramientas útiles para comunicarse y seguir educando durante este periodo trascendente para la construcción de la identidad adulta.

Pasos hacia adelante...

1º Conocer qué es la adolescencia y cuáles son sus necesidades y conductas más significativas. Esta información nos ayuda a tomar cierta perspectiva ante las conductas del adolescente, a implicarnos un poco menos emocionalmente y, por lo tanto, a ser más sabios y pacientes en las decisiones.



La adolescencia es un periodo vulnerable para el sujeto, debido al proceso de ruptura de las figuras parentales de la infancia es un momento de transición, de búsqueda de nuevas figuras. El adolescente sufre cambios importantes en la identidad y en las relaciones con los otros, formando nuevos vínculos y espacios de sociabilidad diferentes a los familiares.

Sus necesidades más relevantes son:

- ◆ **Necesidad de reafirmación.** Los adolescentes necesitan reafirmar su identidad y para ello han de compartir unos “ritos” específicos”, como pueden ser sus formas específicas de usar el ocio y el tiempo libre su forma de vestir, etc.
- ◆ **Necesidad de trasgresión.** La trasgresión de las normas establecidas es una de las maneras en la que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Es una etapa en la que los hijos e hijas se revelan hacia las normas establecidas en la familia.
- ◆ **Necesidad de conformidad intra-grupal.** El grupo de iguales es un elemento de referencia fundamental. Si el menor se inserta en un grupo de actitudes positivas a los riesgos existe una alta probabilidad que él no sea capaz de hacer frente a la presión del grupo. El grupo es su principal referente y mantenerse en él es uno de sus principales propósitos.
- ◆ **Sensación de invulnerabilidad.** La conducta temeraria en estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones.
- ◆ **Rechazo del mundo adulto.** Los hijos e hijas en esta etapa conforman su propio mundo a través del rechazo y la negación del mundo construido por los adultos.
- ◆ **Susceptibilidad frente a las presiones del entorno.** En esta etapa los hijos e hijas son más vulnerables a las presiones hacia el consumo, las modas y hábitos relacionados con el ocio.
- ◆ Los y las adolescentes cumplen su rol como adolescentes cuando usan expresiones como:

- Reafirmación: "Yo soy así..."
- Trascresión: " No lo pienso hacer...", "no me gusta..."
- Conformidad intra-grupal: "Ttodos los hacen..."
- Sensación de invulnerabilidad: "A mí no me va a pasar"
- Rechazo del mundo adulto: "No tenéis ni idea..."
- Susceptibilidad frente a las presiones: "No puede decir no...", "tengo que hacer..."

2º Establecer como objetivo prioritario durante todo el proceso educativo promover la autonomía. Su etapa en la familia es un proceso de aprendizaje que les debe preparar para su vida. Cuanta más capacidad tengan para ser autónomos menos problemas tendrán para pasar la etapa de la adolescencia.

El paso al mundo adulto exige que el adolescente tenga que ir adquiriendo nuevas actitudes y comportamientos que le capacitarán para manejarse mejor en la sociedad y para poder realizar con eficacia los distintos roles que deba llevar a cabo en el futuro (trabajador, padre, madre, etc.). Por ello, para ayudarle a realizar este cambio con éxito, el valor más importante que debe aprender un adolescente es el desarrollo de la capacidad de autonomía personal.

Los padres y madres tienen como tarea fundamental acompañar a los hijos e hijas para que se desarrollen como individuos autónomos y responsables en la construcción de su propio estilo de vida saludable física, afectiva y socialmente.

Además, en la adolescencia crece el deseo de independencia respecto a la familia. En algunas ocasiones recurren a la indisciplina o la rebeldía como forma de llamar la atención. No se puede olvidar nunca que el adolescente se está construyendo sobre la base de oponerse al adulto. Por ejemplo, las drogas pueden cumplir una función de enfrentamiento con el mundo adulto, aunque en ocasiones las drogas legales tienen un papel simbólico de iniciación y de paso al mundo adulto. En general, la manera de ocupar el ocio y el tiempo libre, de vestir, de consumir, el lenguaje utilizado, pueden cumplir un papel diferenciador del mundo adulto e integrador al mundo juvenil.

3º Aprender a ser pacientes con sus cambios de humor, con sus actitudes en ocasiones "prepotentes", etc.



En la adolescencia confluyen los cambios hormonales con la necesidad de aprender a manejar situaciones "nuevas" y "difíciles" generadas desde el momento que el adolescente debe buscar su rol fuera del entorno familiar. Un adolescente todavía no sabe cómo manejar sus emociones y las nuevas situaciones que se van sucediendo. Por ejemplo, si un amigo o amiga le falla será la primera vez que viva el sentimiento de abandono y, por lo tanto, esa primera vez será mucho más duro aceptarlo para él que lo que supondría esa misma situación para un adulto que ya ha vivido abandonos varias veces. Los adultos que le acompañen en esta etapa de su vida tendrán que ser pacientes con estas reacciones que, con certeza, ellos también tuvieron en su adolescencia. Normalmente el adolescente canalizará a través de los padres y hermanos las emociones que no ha sabido manejar con los amigos, la novia, los estudios, etc. La protección del espacio familiar se convierte en su "refugio" para regular las emociones que no ha sabido controlar y manejar.

4º Aprender a ver los conflictos como oportunidades. El conflicto es parte de todas las relaciones humanas, especialmente en un periodo de transición como es la adolescencia. Las discusiones o conflictos no tienen porqué ser vistos como negativos.

El salto generacional que existe entre padres y madres e hijos e hijas y las nuevas necesidades de autonomía de los adolescentes, provocan ciertas tensiones familiares. El hecho de que existan algunos conflictos inevitables no quiere decir que las relaciones entre padres e hijos estén continuamente deterioradas.

Los conflictos más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres y madres sobre la conducta de los hijos e hijas y los intentos de éstos para eludir este control, siendo este tipo de conflictos muy frecuentes en la adolescencia. Como ya hemos apuntado esta situación tiene relación con una de las características de la adolescencia.



Por otro lado, cabe resaltar que los conflictos menores son más frecuentes que los mayores. Se dan, generalmente, por temas como tareas, amistades, horas de llegada, hermanos y hermanas, problemas de convivencia y aseo. Justamente es alrededor de esos conflictos controlados en los que padres y madres e hijos e hijas pueden aprender a negociar, establecer consecuencias consensuadas y, a través de ello, aprender a ser responsables y autónomos.

5º Respetar su grupo de iguales y darles pautas para que puedan enfrentarse a la presión de grupo.

En el grupo de iguales, los adolescentes ponen a prueba y aprenden multitud de habilidades que les van a ser imprescindibles en la vida adulta. El grupo de iguales

es necesario para el adolescente porque en él encuentra sus señas de identidad y satisface necesidades básicas como la relación con los otros, el afecto y el apoyo mutuo y aprende a aceptar otras opiniones. Por tanto, es necesario que los jóvenes se relacionen con otros de su misma edad.

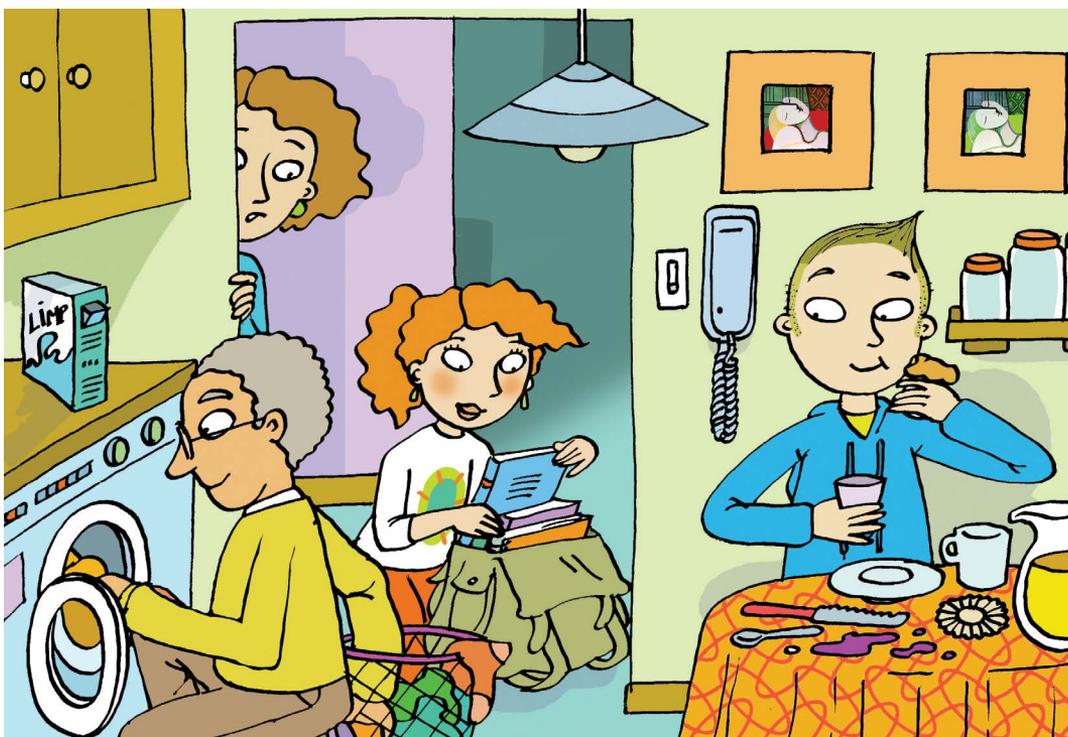
Es fácil reconocer la presión que ejercen los grupos, sobre todo en la adolescencia, que exigen el acuerdo en sus actitudes, decisiones, formas de actuar, etc., lo cual se traduce a veces en actitudes y conductas de algunos chicos o chicas netamente dependientes del grupo al que pertenecen.

Pero la presión ejercida por el grupo de iguales es uno de los factores que más se asocia al inicio del consumo de drogas, y otros riesgos, y que se encuentra íntimamente relacionado con la autoestima. Para fortalecer tal comportamiento responsable y autónomo es necesario desarrollar estrategias que le permita llegar a sus propias decisiones, así como habilidades de resistencia, como la capacidad de decir "no" frente a la presión de grupo.

El adolescente necesita sentirse partícipe del grupo, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en él, sentirse valorado por los "colegas". Si una droga, por ejemplo cannabis, o una forma de consumo, por ejemplo, emborracharse todos los fines de semana, forma parte de los rituales de la pandilla, el adolescente se sentirá presionado a incorporar ese hábito a su estilo de vida. El hacerlo así afirma su pertenencia al grupo y el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsado del grupo. Esta presión del grupo puede llevar al adolescente a hacer cosas no coherentes con sus criterios personales y que, a la larga, le resulten perjudiciales. Por eso, es útil que el adolescente adquiera estrategias de comunicación asertivas que le permita hacer frente a la presión de grupo, haciendo valer sus propias decisiones frente al grupo, sin ningún coste emocional.

Asimismo, es importante que el adolescente incorpore valores de solidaridad grupal y apoyo entre iguales que le permitan tener relaciones sociales positivas.

6º Establecer normas claras y ser flexibles en su forma de aplicación



Establecer con los hijos e hijas normas y pautas de conductas claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor. Por el contrario, las prácticas educativas severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo hacia el desarrollo de conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres e hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos e hijas qué comportamientos esperan de ellos sus padres y madres; qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas, es necesario precisar los límites de la misma, es decir, hasta dónde puede llegar y a partir de cuando no es aceptable una conducta.

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y, por tanto, son más autónomos en la toma de decisiones. Es importante que los padres y las madres vayan favoreciendo esta autonomía lo que facilitará que sean capaces de desenvolverse en el mundo de una manera responsable. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada con sus progenitores.

Algunos aspectos importantes a tener en cuenta sobre las normas son:

- ◆ Deben estar adaptadas a la edad de los hijos e hijas.
- ◆ Han de acordarse previamente entre la pareja, para evitar mensajes contradictorios.
- ◆ Han de explicarse previamente, adaptando el nivel de explicación a su edad.
- ◆ Deben ser negociadas con los hijos e hijas en la medida de lo posible.
- ◆ Establecer de manera muy clara las consecuencias.
- ◆ Las consecuencias establecidas deben hacerse efectivas cada vez que la norma se incumpla.

Y cuándo no se cumplen:

- ◆ Controlar nuestro primer impulso.
- ◆ Recordar cuál es nuestro objetivo.
- ◆ Poner las consecuencias.

7º Reforzar a nuestros hijos e hijas para reducir los puntos de conflictos entre padres y madres e hijos e hijas.



Generalmente la relación con nuestros hijos e hijas está más centrada en corregir sus errores que en reforzar sus aspectos positivos. Esta actitud, siempre atenta a aquellas conductas que no nos gustan, suele conllevar que estamos todo el día criticándoles. Como consecuencia nuestra relación se deteriora y los chavales terminan por no hacernos caso y por no buscar nuestra opinión.

Dejar de escuchar es una conducta muy corriente de los hijos o hijas con padres o madres que acostumbran a usar la crítica con frecuencia -"has dejado el baño sin recoger", "no has acabado los deberes, además debes mejorar la letra"- y se han olvidado de reforzar. Tenemos la tendencia innata de dejar de escuchar a aquellas personas que sólo nos dicen lo mal que hacemos las cosas, y, en cambio, tendemos a escuchar mucho mejor las críticas de aquellas personas que han sabido también apreciar lo que hacemos bien.

Por eso, es fundamental aprender a reforzar y reducir el número de críticas. Para aprenderlo necesitamos revisar nuestra mirada, cambiar nuestras gafas.

En realidad, si pensamos un poco sobre ello, es normal que terminen evitándonos. Si hiciéramos lo mismo con un amigo nuestro, es decir, si siempre que le viéramos le dijéramos "a ver cuándo te cortas el pelo", "nunca estudias", "no me gusta la ropa que llevas", "vaya pintas llevas", "eres un desordenado", "nunca estás estudiando", "no ayudas en las tareas de casa" y un largo etcétera, sería más que probable que nuestro amigo o amiga decidiera no volvernos a llamar nunca.

En realidad, la mayoría de las conductas, pensamientos o formas de estar de nuestros hijos e hijas son temas pasajeros que tienen mucho más que ver con su edad evolutiva, con el momento que están pasando, que con sus convicciones personales profundas. Ponerse un anillo, dejarse un peinado curioso, escuchar un tipo de música, provocar con sus afirmaciones, decorar su cuarto, salir de noche... son conductas típicas de su edad.

Si quieres reforzar a tu hijo o hija ten en cuenta las siguientes claves:

- ◆ Cuanto más concreto sea el refuerzo resulta más creíble y más le ayuda al otro a saber en qué es bueno y, por lo tanto, a reconocer sus habilidades y mejorar su autoestima. Un refuerzo demasiado exagerado y genérico, cuando se repite en distintas situaciones y con distintas personas, deja de ser creíble. La clave está en saber observar las cosas para encontrar lo positivo.
- ◆ Cualquier crítica será mucho mejor aceptada si viene precedida de lo que sí estuvo bien hecho y si esa persona ha recibido antes buenas críticas (dejamos de escuchar a aquel que sólo nos dice lo que hacemos mal).

8º Hacer un esfuerzo por acercarnos a sus intereses para conocerlos mejor y fortalecer su autoestima. Ser conscientes de qué temas abordamos con ellos y ellas.



Para fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas es imprescindible conocerlos, comunicarse con ellos. A veces nos resulta difícil conocer realmente sus capacidades y limitaciones porque nuestras propias expectativas, deseos y miedos pueden dificultar que tengamos una visión ajustada. Si conocemos a nuestros hijos e hijas podemos entender mejor su conducta, incluyendo aquellas que no nos gustan.

Es importante que analicemos cuáles son nuestros temas de conversación desde una actitud crítica. En muchas ocasiones sólo hablamos de su mala conducta o sobre sus estudios de una manera casi monotemática, que hace que a la larga nuestros hijos e hijas no quieran hablar con nosotros.

Intenta sorprenderlos con temas originales, habla también de cosas relacionadas con sus intereses (videojuegos, ligar, internet, etc.). También puedes contar cosas de tu vida (de tu trabajo, de algo que ha pasado en el mercado, etc.). Recuerda que si queremos que ellos nos cuenten algo también debemos contar nosotros y así les damos la oportunidad de entrenar la escucha activa.

Recuerda que si aceptamos a nuestros hijos e hijas en su totalidad, con sus "cosas buenas y malas", ellos y ellas también podrán aceptarse a sí mismos.

9º Ser conscientes de que manejamos distintos valores. Esta diferencia de valores es legítima y normal, por lo que debemos respetarla lo máximo posible y debemos aprender a "negociar".

Un adolescente tiene, por definición, diferentes valores que sus padres y madres. Los adultos solemos tener valores conservadores, quizás nuestra mirada desde la experiencia nos impulsa a ser más cautos en nuestras decisiones y, por diversas razones, hemos abandonado el idealismo por el pragmatismo.



Este choque natural entre los valores de un adolescente y del adulto es una posible fuente de conflictos que también como padres y madres debemos saber manejar. Por ejemplo, es muy común que padres y madres e hijos e hijas choquen en valores contrapuestos, como pueden ser el estudio para los padres y madres y viajar o estar con los amigos para los hijos e hijas. El estudio es un valor de compromiso que está ligado a la concepción adulta de asegurarse un futuro y, en cambio, viajar o estar con los amigos es un valor adolescente que está más ligado a vivir el presente y disfrutar de los estímulos más inmediatos.

Reconocer que nos movemos en marcos de valores diferentes nos ayuda a saber que, en muchas ocasiones, no actúan por oposición o rebeldía, sino siguiendo sus propias convicciones. Por eso, una habilidad social básica que debemos manejar

los padres y madres de hijos e hijas adolescentes es la negociación. Se trata de que nosotros ganemos y ellos también ganen cuando negociamos algo. Por ejemplo, si nos piden hacer un viaje con los amigos y amigas, una negociación de tipo "todos ganan" sería el resultado de conceder el viaje al adolescente que quiere vivir esa aventura y, en contrapartida, exigirle que nos llame con cierta frecuencia, que vaya con alguna persona de nos transmita confianza, etc.

Cuando un adolescente sale por primera vez solo de casa para quedar con sus amigos o amigas, escogidos por él mismo y no por su padres y madres, y empieza a tener una vida social continuada con su pandilla diferente a la vida que lleva con su familia, es muy probable que ese adolescente sufra conflictos de valores entre los valores inculcados por la familia y los nuevos valores que está aprendiendo en la nueva pandilla. Si los padres y madres no les ayudamos a resolver esos conflictos, éstos se puede agravar quizás innecesariamente. Los valores de su nueva pandilla lógicamente serán en varios casos distintos a los valores de su padre y madre. Por ejemplo, los gustos musicales, la forma de vestir, la forma de hablar o incluso sus ideas políticas o religiosas divergirán en muchas ocasiones de las de su padre o madre. El dilema para ese hijo o hija adolescente será entonces cómo compatibilizar los nuevos valores que está aprendiendo con sus amigos y los valores enseñados por sus padres. Imaginad, por ejemplo, unos padres y madres que les gusta especialmente que su hijo o hija vista de una forma clásica y que, en cambio, en la pandilla con la que su hijo o hija se mueve visten de una forma distinta que le gusta más a su hijo o hija.

El hijo e hija, que comparte sus gustos y quiere ser aceptado en su pandilla, comienza a vestirse como los chicos y chicas de su edad. Esta conducta es normal porque compartir una estética es algo que hacen todos los grupos humanos. Imaginad, por ejemplo, vuestro grupo de amigos y el coste social que tendría que empezarais a vestir de una forma muy distinta o imaginad que vuestra pareja decidiera

un día cambiar totalmente de forma de vestir. Ese hijo o hija que empieza a vestirse de forma distinta -por ejemplo, que se pone unos vaqueros muy anchos y sucios y lleva una camiseta con dibujos de un grupo de música, etc.- un buen día provoca que su madre le critique diciéndole que "vas hecho unas pintas" o prohibiéndole vestirse así. El hijo o hija si no acata la norma de sus padres tiene una problema con ellos, una fuente de conflictos que se reproducirá casi todos los días y, por el contrario, si se viste como quieren sus padres tendrá dos problemas; uno con la pandilla, que probablemente le etiquetará sobre su forma de vestir y, otro, consigo mismo, al sentir que no es capaz de tomar decisiones y tener un criterio propio, lo cual le afectará a su autoestima.

Pensad, por ejemplo, qué le ocurre a esos chicos o chicas que no han sabido entenderse de los valores impuestos por sus padres y madres y que han sido siempre el "hijo de mamá" y que, en algunos casos, se quedan eternamente junto a sus padres y madres porque cuando ha intentado ingresar en pandillas de amigos sin renunciar a las consignas rígidas de sus padres han sido rechazados por los amigos y amigas.

Lo cierto es que los padres y madres tenemos un papel muy importante para hacer más fácil a nuestros hijos e hijas la transición de la familia a los primeros amigos. Les podemos ayudar en esa transición dejando que ellos decidan sobre su forma de vestir, música, gustos, etc. sabiendo que son elementos que les ayudan a sentirse más integrados en su pandilla y que, además, son elementos temporales que el hijo o hija abandonará cuando pase esa etapa de pandilla. ¿O acaso no nos hemos vestido y nos hemos comportado todos de una forma "diferente" durante los años de la adolescencia?

Es muy útil, como padres y madres, pensar qué puede ocurrir si no ayudamos a nuestros hijos e hijas en esta transición e imponemos nuestros valores de forma

autoritaria. Imaginad unos padres y madres autoritarios que no ceden a los cambios que su hijo o hija está teniendo en esos primeros años de adolescencia: de vestir, de gustos, de ideas, de consumo de objetos y comidas.... y se enfrentan frontalmente a su hijo o hija. La única alternativa que le dejamos al menor es que rompa la relación con sus padres y madres, por lo tanto, que la comunicación entre ambos se cierre. Cuando en el futuro vengan decisiones del menor realmente importantes como, por ejemplo, sobre el consumo de drogas o abandonar los estudios, al estar la relación rota, el hijo o hija no escuchará a su padre y madre.

Es importante que los padres y madres estemos atentos durante la etapa de la adolescencia para diferenciar "el grano de la arena", para saber dónde debemos ser rígidos y dónde debemos ser transigentes en referencia a la conducta de nuestros hijos e hijas. Una rigidez excesiva puede transformar un hecho anecdótico, como es el hecho de que nuestro hijo o hija vista de determinada manera – por ejemplo, un anillo en la oreja o un peinado- en un problema grave, que nuestro hijo o hija deje de escucharnos o de buscar nuestra compañía al sentirse siempre rechazado por nosotros.

Esto no quiere decir, en ningún caso, que no ejerzamos de padres y madres siempre que lo estimemos necesario. Por ejemplo con respecto a los estudios, conducir bajo el consumo de drogas, actitudes racistas, actitudes agresivas, falta de respeto, etc. En fin, en todas aquellas conductas que, como responsables de su educación, estimemos oportuno intervenir educativamente.

Seis reflexiones básicas

- 1. NOS TIENE QUE NEGAR NECESARIAMENTE:** El deseo del adolescente es ponerse a prueba a sí mismo como individuo autónomo. Ver hasta qué punto es autónomo y no dependiente de sus padres y madres. Además, su rabia por su incapacidad temporal de manejar la realidad externa (nuevas habilidades, frustraciones, toma de decisiones..) hace que sea en casa donde pueda descargarse.
- 2. ÉL/ELLA ES EL QUE ESTÁ APRENDIENDO:** Máxima importante: el adolescente es el que está aprendiendo. Nosotros somos los adultos. El que tiene más experiencia, más conocimientos para controlarse, el que ha podido ensayar y equivocarse somos nosotros. Y, por lo tanto, el que le toca aguantar más y respirar a fondo es a nosotros no a ellos.
- 3. ENSEÑAMOS MÉTODOS PARA SER FELICES:** Nosotros a través de nuestro comportamiento tenemos que enseñarles formas de vivir, mucho más importante que contenidos concretos. Si le enseño que no se debe gritar para argumentar, él no lo hará conmigo. Si tengo paciencia para escucharle, el también lo hará conmigo. Enseñamos formas de estar con nuestro comportamiento, enseña más nuestro comportamiento que nuestras palabras. Es decir, cada vez que me controlo estoy ganando dos cosas: Primero, que es más probable que llegue a buen fin la conversación y, segundo, le estoy dando a mi hijo o hija un instrumento de oro para manejarse luego con sus conflictos de pareja o con amigos y amigas
- 4. LA LEY DE ORO: RESPETO "DEBO TRATAR A MI HIJO O HIJA COMO TRATO AL HIJO O HIJA DE UN AMIGO O AMIGA":** Cuando falto el respeto a una persona porque tengo poder sobre ella estoy ejerciendo mi poder de forma arbitraria. No lo hacemos con hijos o hijas de amigos o con nuestras amistades o compañeros de

trabajo porque el respeto es lo que mantiene la relación. Con los hijos e hijas, al ser la relación asimétrica, tenemos tendencia a abusar del poder.

5. **YA NO SON NIÑOS NI NIÑAS, ES OTRA ETAPA:** La adolescencia nos exige cambiar de modelo educativo y adaptarnos a sus demandas: de un modelo más dirigista y autoritario a un modelo más flexible y negociador. Nos demanda razonar con ellos y seguir aportando nuestro apoyo emocional incondicional a pesar de su alejamiento y de su comportamiento frecuentemente enfretado.
6. **ESTAMOS ANTE UNA ENFRETAMIENTO DE VALORES.** Y, por lo tanto, la única forma de afrontarlo es a través del diálogo y partiendo de la negociación como método de resolución más frecuente.

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: www.fapacealmeria.org

Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: www.fapaasturias.es

Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapacantabria.com>

Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

Web: <http://www.fapaes.net>

Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta | 11701 Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

Web: <http://www.fapaceuta.org>

Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

Web: <http://www.fapaciudadreal.com>

Email: alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

Web: <http://www.fapacordoba.org>

Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. | 16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de Educación Ocupacional | 35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín | 28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia Universitaria de La Rioja
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

**CONFAPA "Miguel de Cervantes"
(Castilla-La Mancha)**

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

**CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"
(Comunidad Valenciana)**

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com