

Sonia López Iglesias

Prólogo de Laura Baena Fernández,
fundadora del Club de Malasmadres

EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON UN ADOLESCENTE

The image features two dark blue silhouettes of people skydiving against a light blue background. One person is in a horizontal position, while the other is in a more vertical, head-down position. A thin black line representing a parachute cord is visible on the right side of the frame.

Claves para educar
con empatía y optimismo

DESTINO

Sonia López Iglesias

El privilegio de vivir con un adolescente

Claves para educar con empatía y optimismo

Prólogo de Laura Baena Fernández

© Sonia López Iglesias, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

© del prólogo, Laura Baena Fernández

Primera edición: abril de 2023

ISBN: 978-84-233-6308-7

Depósito legal: B. 4.257-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Prólogo de Laura Baena Fernández	11
Y llega la adolescencia	15
El porqué de este libro.	17
1. El privilegio de vivir con dos adolescentes.	25
2. Conozcamos para poder acompañar	33
2.1 Una nueva etapa	35
2.2 Cambiando la mirada.	38
2.3 Rebeldía y libertad	44
2.4 Inseguridad e imperfección	50
3. La metamorfosis de la adolescencia	57
3.1 Una larga travesía	59
3.2 Superando un duelo	71
3.3 Me miro al espejo y no me reconozco.	73
3.4 Reorganizando el centro de control	75
3.5 Construyendo un nuevo yo	79
3.6 Sintiendo sin filtros	83
3.7 Otra forma de actuar	86
4. Seis falsos mitos sobre la adolescencia	93
5. Ser un adolescente en el siglo XXI	109
5.1 Una educación totalmente diferente.	111
5.2 Entonces, ¿cómo se educa a un adolescente?.	114

5.3 Sé un líder para tu hijo.	118
5.4 La receta de la educación en la adolescencia.	121
6. Retos educativos que se nos plantean con nuestros hijos adolescentes	143
6.1 Hablemos para entendernos	145
6.2 El arte de escuchar	157
6.3 Empieza a dibujar su propio camino.	161
6.4 Las cuerdas de nuestro cuadrilátero	166
6.5 Aprender a quererse	176
6.6 El Tetris de las emociones	181
6.7 Si quieres algo, ve a por ello.	187
6.8 Los amigos, el mejor tesoro	193
6.9 Las tareas en casa no molan	198
6.10 Los peligros que acechan a la adolescencia.	205
6.11 Dejemos de demonizar el teléfono móvil.	209
Carta a tu adolescente	217
Agradecimientos	221

Y LLEGA LA ADOLESCENCIA

Y aparece la adolescencia y te pilla poco preparado, como si de una repentina tormenta de verano se tratase, sin haberte formado lo suficiente para poder abordarla desde la serenidad y la confianza. Un nuevo periodo de desarrollo que llega a tu hogar como un vendaval y te adentra en un torbellino de discrepancias y discusiones con el que hasta ahora había sido tu pequeño.

La adolescencia no debería ser ni un problema ni una condena, aunque sea una etapa repleta de transformaciones; tendría que convertirse en una nueva oportunidad para seguir creciendo juntos desde el amor incondicional y el respeto.

La clave para conseguir que se convierta en un tiempo de disfrute es que aprendas a mirarla y gestionarla de la manera que ahora tu hijo necesita, es decir, ayudándole a hacer frente a todos los cambios que experimenta desde la paciencia y la empatía. Enseñándole a quererse sin excusas, a afrontar los problemas con optimismo, a entender el mundo de los adultos.

Muchas cosas van a cambiar entre los dos, pero la esencia va a continuar siendo la misma. Tu hijo va a necesitarte más que nunca, aunque ahora desde una distancia diferente. Deberás aprender que los problemas se dialogan con respeto, las frustraciones se escuchan sin reproches, las

emociones se validan y las dificultades se superan haciendo equipo.

Ámale cuando más lo necesita, demuéstrale a diario tu amor incondicional, que estás presente y disponible en su vida. Empatizando, comprendiendo y apoyando con grandes dosis de afecto, regalándole las herramientas necesarias para empezar a volar, para crecer sin miedo, para dibujar su propio camino.

Recuerda, consigue dejarle huella...

EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

A lo largo de mi infancia y adolescencia jamás pensé en si me gustaría o no ser madre. Muchas de mis amigas hablaban a menudo del tema y se imaginaban con una familia numerosa viviendo en una casa con jardín. Mis intereses eran bastante diferentes a los suyos, mi cabeza estaba repleta de viajes y retos deportivos en países exóticos, así que en mi maleta no cabía la posibilidad de tener hijos.

Mi instinto maternal se despertó después de haber recorrido muchos kilómetros por el mundo, cuando sentí que había conocido a la persona que se iba a convertir en mi mejor compañero para este nuevo desafío. Me costó mucho encontrar el momento adecuado, pero un 5 de julio de hace casi dieciocho años me convertí en mamá por primera vez, y me enamoré al instante de aquel precioso varón con ojazos azules y enormes pies.

Pocas horas necesité para saber que esto de ser mamá no iba a ser una tarea nada fácil. Ojalá nuestros hijos nacieran con un manual de instrucciones bajo el brazo. Qué bien nos iría un conjunto de consejos que nos ayudasen a entender, de forma rápida y sencilla, qué necesitan de nosotros y cuál es la mejor manera de educarlos.

Jamás podré olvidar la sensación que tuve al llegar a casa. Tras un parto complicado, me sentí perdida y paralizada por el miedo, con la impresión de que no sería capaz

de cuidar a esa personita que reclamaba mi atención las veinticuatro horas del día. Me bloqueó darme cuenta de que mi vida no volvería a ser como la de antes, que había dejado de ser la única protagonista en ella.

Recuerdo el agotamiento de los primeros años, los cólicos infinitos, las noches en vela y el enorme listado de virus por los que pasamos. También lo difícil que se me hacía respetar sus ritmos de aprendizaje, la impotencia que sentía ante sus rabietas o mis dudas sobre si el comportamiento de mi hijo era o no el correcto.

Poco más de dos años después, cuando parecía que lo teníamos todo bastante controlado, nació mi segundo hijo para volver a poner mi vida patas arriba. Ahora había en casa dos niños como la noche y el día que lograban sacarme de mi zona de confort a diario.

Poco a poco, y con muchos tropiezos, fui cogiéndole el tranquillo al arte de educar y conseguí que los días pasasen con mucha más tranquilidad. Durante esos años de feliz infancia nadie se acordó de explicarme que mis hijos crecerían volando —si tienes hijos sabes que no te miento—, y que pronto estarían poniendo un pie en la adolescencia, una etapa convulsa, repleta de dudas y desafíos diarios en la que muchas de las cosas que había aprendido hasta entonces no me servirían de mucho.

¿Por qué mi hijo adolescente me habla de esa forma tan desagradable? ¿De qué manera podría conseguir que dejemos de enfadarnos constantemente? ¿Por qué ya no quiere que pasemos tanto tiempo juntos? ¿Cómo mejorar nuestra relación si él se muestra tan inaccesible? ¿Volverá a ser tan cariñoso y comunicativo como cuando era pequeño? ¡Echo tanto de menos los años en que no quería separarse de mí!

Estos interrogantes resumen la incertidumbre, el malestar y el desasosiego que sentimos muchas familias que tenemos hijos o hijas adolescentes. Llega una etapa en la

que todo se revoluciona y en la que lo que habíamos conseguido en términos educativos durante la infancia —con paciencia y mucha perseverancia— parece desplomarse como un castillo de naipes. Cuando la adolescencia se instala en casa nos convertimos en personas malhumoradas, y nos sentimos desorientados ante tanto cambio y agotados por los constantes conflictos; además, estamos tristes porque somos incapaces de dar respuesta a las nuevas necesidades. No es de extrañar, pues, que acabe aflorando un sentimiento de frustración casi constante.

No es sencillo aceptar que tu hijo haya crecido tanto y a esa velocidad, observar que aquel pequeñín que antes no quería separarse de ti, al que le gustaba que le cantases una y otra vez la misma canción, al que le volvían loco las guerras de cosquillas o las carreras en el parque se ha convertido en un joven que ansía independencia y libertad, alguien que muestra poco interés por compartir contigo lo que le pasa o le preocupa, a quien ya no le apetece que vayáis juntos al cine o al teatro y que parece que solo te busque cuando necesita algo de ti. Un chico que empieza a tener una actitud distante y se muestra esquivo y poco afectuoso, que quiere cambiar las normas y rutinas que tan bien os habían funcionado hasta el momento e intenta eludir sus responsabilidades porque invierte toda su energía en buscar su lugar en el mundo. Un universo en el que tienes poco espacio y que casi nunca logras descifrar.

Si tienes la intención de leer este libro es muy probable que convivas junto a un/a adolescente que te reta a diario, te desconcierta con su forma de entender la vida y te llena de impotencia con sus arrogancias. Una persona que ha cambiado radicalmente en los últimos meses, al que te cuesta reconocer y con el que la mayoría de las ocasiones solo logras relacionarte de forma confusa y poco satisfactoria. O quizá tu hijo o hija aún sean pequeños pero quieras

curiosear en estas páginas alertado por tus amigos o familiares que tienen hijos mayores con la intención de prepararte para, según te cuentan, la batalla más feroz a la que los progenitores deberemos enfrentarnos. Para muchos, una etapa demoledora, llena de contratiempos y con pocas cosas positivas.

Ahora bien, si llegas a él con el propósito de encontrar una solución rápida, fácil y eficaz para entender a tu querido hijo no estás en el sitio correcto. Desde este momento te aseguro que educar a un adolescente es una tarea ardua, pendenciera y llena de contratiempos. Acompañarlo durante este periodo de tanta imprevisibilidad te resultará enormemente agotador y contradictorio. Ser mamá o papá de un adolescente supone un gran desafío, ya que nuestras expectativas, objetivos educativos y preocupaciones se modifican de forma radical. Cierta es la frase de que a niños grandes, problemas grandes, así que vete preparando para estar unos años entre trincheras. Si, en cambio, quieres aprender a acompañar a tu adolescente desde la reflexión y la calma este es tu libro. *Paciencia, presencia, amor incondicional y comprensión* van a convertirse en las palabras claves para que juntos aprendamos a entender la etapa educativa por la cual transita tu hijo. Un periodo de pura efervescencia y transformación en el que va a necesitar de tu mejor versión: deberás estar a su lado sin titubear pero a una distancia prudente, ni cerca ni lejos, así que encontrar el lugar adecuado va a ser uno de tus objetivos educativos más importantes.

No pretendo dar soluciones populistas, sino que mi deseo es compartir contigo, a partir de mi experiencia personal y laboral, mis vivencias, aprendizajes, emociones y muchos de mis errores para ayudarte a vivir con optimismo y serenidad este viaje tan apasionante. Una travesía en la que habrá días que disfrutarás al máximo viendo a tu adoles-

cente aprender y responsabilizarse de sus tareas, y otros en los que la sombra de las discusiones y las malas caras te pasará por encima como si fuera un ciclón. Mi deseo es que este libro sea una propuesta práctica que te muestre la manera de educar desde la serenidad durante esta etapa larga, compleja y llena de peripecias, para que seas capaz de cambiar la forma de mirar a tu adolescente y de comunicarte con él, y consigas que se sienta querido, reconocido, aceptado y comprendido como cuando era pequeño, se caía y tú le soplabas la herida para que no le picase, logrando que tu atención le hiciera sentir el niño más feliz del mundo.

Estos párrafos, en los que se mezclan mi experiencia, durante más de veinte años, como docente de secundaria con chicos con un alto riesgo de exclusión social y mis vivencias como madre de dos jóvenes adolescentes, pretenden también estimular tu reflexión y romper con la estigmatización y los prejuicios de nuestra sociedad en torno a este periodo del desarrollo. Con frecuencia se habla de esta etapa como si fuese una pesadilla o un periodo de penitencia por el que debes transitar deseando que pase rápido y sin demasiado sufrimiento. Unos años en los que parece que únicamente recibes reproches o desaires. Por ello, mi intención es acabar con unos tópicos muy despectivos que, sin ser tú consciente, seguramente condicionan tu acompañamiento durante la adolescencia de tus hijos y provocan que eduques desde la desconfianza, las etiquetas y los juicios de valor.

Deseo que a lo largo del libro aprendas a vivir la adolescencia de forma totalmente diferente y adquieras un enfoque mucho más optimista para que puedas disfrutar al ver como tu hijo o hija crece y te pide a gritos que le ayudes a descubrir el mundo que le rodea, que le enseñes las mejores estrategias para conseguirlo, que entiendas que para él

o ella es complicado hacerse mayor. Se trata de adoptar un acompañamiento basado en el apego seguro, la presencia y el amor. Para lograrlo es fundamental que seas capaz de contagiarle la cultura del esfuerzo y el compromiso, fomentar sus capacidades y talentos y hacerle sentir realmente especial, ayudándole a dominar la intensidad y medida de todo lo que le ocurre o siente, a hablar y decidir desde la reflexión y a desarrollar su resiliencia para afrontar mejor los contratiempos que le regalará la vida casi a diario y superar los baches del camino desde el entusiasmo.

Tu hijo necesita que te conviertas en un adulto accesible, seguro y empático que esté a su lado y entienda la importancia que le da a su aspecto físico, a sus proyectos, a su grupo de amigos y a sus relaciones: a su emancipación. Alguien que le ayude a entender sus constantes cambios de humor y a construir una autoestima robusta que le permita sonreír cada vez que se mira al espejo. Un adulto que le explique con complicidad que también fue adolescente y vivió emociones muy similares a las que ahora él experimenta, y que, por supuesto, también cometió muchos errores, discutió con sus progenitores, se sintió en ocasiones perdido y se dejó ayudar por todas aquellas personas que le querían.

La adolescencia, más que una crisis, es una oportunidad única para que tú y tu hijo sigáis aprendiendo y construyendo juntos como lo habéis hecho en las etapas anteriores. Es el momento de ayudarle a ser y estar en este mundo tan cambiante y competitivo que se mueve a tanta velocidad y, desde luego, una ocasión perfecta para seguir creando recuerdos.

Ojalá después de leer el libro seas capaz de convertirte en una persona de confianza y en un referente para él, en el mejor *influencer* que pueda tener, sin olvidar que, si lo logras, serás para siempre el pilar más importante de su vida, la persona que siempre le tenderá la mano.

Atención plena, apoyo
y amor incondicional:
ese va a ser el secreto para
conseguir acompañar
desde una distancia
adecuada. Aquel niño
o niña, al que
susurrábamos al oído
lo mucho que le
queríamos, se ha
convertido en un/a joven
que necesita más que
nunca nuestra
comprensión y presencia.

EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON DOS ADOLESCENTES

Hay momentos en los que me cuesta creer que mis hijos se hayan convertido en dos adolescentes. A menudo tengo la sensación de que hace pocos días los acompañaba a la escuela o a alguna de esas fiestas infantiles que tanta pereza me daban. Tal y como me advirtieron muchas madres ya experimentadas, los años han pasado casi sin darme cuenta y muchas veces me invade la nostalgia, una morriña saludable que me lleva a fantasear con poder retroceder en el tiempo para volver a disfrutar de la época en que ellos eran pequeños y mamá y papá, las personas más importantes en sus vidas. Cómo echo de menos aquellos momentos de complicidad: los días en que no querían separarse de mí ni un instante, me explicaban todo lo que les sucedía en el colegio y no se iban a la cama sin que les leyese su cuento preferido; los veranos que pasábamos juntos las veinticuatro horas y parecía que el tiempo se detenía y nuestras risas eran eternas.

Ahora tengo la suerte de convivir con dos adolescentes. Y digo «suerte» porque para mí es un privilegio poder observar como mis hijos han crecido y empiezan a escribir su propia historia de manera autónoma. Aunque haya días en los que la adolescencia se me haga muy muy cuesta arriba, siento que es una etapa maravillosa que me recuerda cada mañana todo lo bueno que te regala la juventud, todo lo que

fui y sentí cuando tenía su edad, así como la paciencia que tuvieron mis padres conmigo, porque no fui una adolescente fácil de domar.

Mis hijos son dos seres totalmente diferentes, uno pausado y reflexivo y el otro sensible e impulsivo, que transitan por el periodo más explosivo e inquietante del desarrollo, unos años cruciales en sus vidas durante los que acabarán de definir su personalidad y su forma de entender el mundo. Veo en ellos a dos jóvenes que contagian energía e ilusión por cada poro de su piel, con unas ganas desbocadas de descubrir a su manera, de cambiar todo lo que no les gusta, de soñar en grande, y que rebosan valentía, fuerza y emoción en estado puro. Dos personas que buscan nuevos referentes y a las que les cuesta manifestar sus necesidades, emociones y sentimientos con claridad y orden, a la vez que empiezan a tener que responsabilizarse de sus elecciones, a asumir las consecuencias de sus actos, a tomar decisiones importantes para las cuales no siempre están preparados. Se sienten frágiles y perdidos en el mundo de los *mayores* y viven entre vaivenes emocionales difíciles de entender, y a veces escuchan pacientemente mis consejos o experiencias, mientras que otras no muestran ningún interés por lo que les pueda contar. En algunas ocasiones no me entiendo con ellos y discutimos ferozmente, pero en otras siento que mantenemos la máxima complicidad; son capaces de sacar lo mejor y lo peor de mí. Mis hijos, dos adolescentes desafiantes que acatan poco y discrepan a todas horas, que no siempre cumplen los acuerdos que establecemos y a los que les frustra que las cosas no salgan siempre como ellos esperan, que me hacen perder los nervios con facilidad cuando se rigen torpemente por la filosofía de la inmediatez.

Nuestra relación se asemeja a una olla a presión que siempre está a punto de estallar pero, si soy paciente, estoy

convencida de que acabará elaborando un delicioso guiso. Para ello, ambos necesitan, más que nunca, tenerme cerca aunque no me lo pidan o demuestren, que entienda lo que sienten y a la intensidad a la que lo hacen, que no tenga en cuenta esas actitudes egocéntricas en las que se esconden mientras buscan la manera de afrontar todos los cambios que experimentan.

La adolescencia es una etapa apasionante repleta de primeras veces, de secretos y confidencias.

En la adolescencia brota el deseo de independencia, que en ocasiones no es nada fácil de aceptar o entender para los padres, porque dejarlos libres nos llena de dudas, miedos e inseguridades. Esta vulnerabilidad nos hace actuar a veces torpemente, llevados por la sobreprotección o la excesiva permisividad. Porque si hay algo difícil en esta etapa es conseguir una adecuada firmeza amorosa.

Seguro que te gustaría que inventasen una app que te ayudase a acompañar y comprender a tu hijo adolescente durante este periodo tan agitado, poder descargarte una aplicación que te diese las claves para poder entenderlo de manera rápida y sencilla e incluso te permitiese acelerar los días en los que las discusiones se entrelazan sin fin, porque si algo caracteriza a la adolescencia son esas broncas entre tú y él. Esa aplicación sería capaz de descifrar los motivos que le llevan a cambiar tan rápido de estado de ánimo, a hablarte tan irrespetuosamente, a creer que solo le dices las cosas para fastidiarle. Qué maravilloso sería disponer de un software rápido y eficaz que minimizara la rebeldía propia de su edad, los conflictos y los malentendidos y activase en él las ganas de explicarte sus problemas, preocupaciones o deseos, de mostrarse cariñoso. Un programa que le hiciese entender todos los peligros a los que está expuesto y no logra ver y le recordase a diario que lo haces lo mejor que

sabes, aunque en ocasiones sienta que no le acabas de entender.

Ojalá al final del libro seas capaz de programar tu propia app, repleta de paciencia y asertividad, y sentir que para ti es un regalo acompañar y querer sin medida a tu hijo a lo largo de esta etapa.

Antes de continuar leyendo, te invito a hacer un ejercicio que te ayudará a reflexionar sobre cómo es actualmente la relación con tu hijo adolescente.

Muchos autores coinciden en pensar que la adolescencia es la forma de la naturaleza de preparar a los padres para el nido vacío. Y así es, es el periodo en el que nuestros pequeños dejan de serlo y empiezan a prepararse para emprender su propio viaje, para explorar sin la necesidad de cogernos de la mano, de pedirnos permiso para probar.

TAREA 1

- a. Escribe las tres razones más importantes por las que creas que no eres capaz de disfrutar plenamente de la adolescencia de tu hijo/a.
- b. Enumera tres cosas que te enamoren de tu adolescente y dos que preferirías que cambiase.
- c. Elige tres aspectos que te gustaría mejorar en la relación que mantienes en estos momentos con él.

Ser consciente de lo que funciona en vuestra relación y de los aspectos que debes mejorar te ayudará a marcar las bases en las que se asentará tu acompañamiento consciente.

La adolescencia es una etapa maravillosa, es el camino de transición hacia una vida adulta plena y consciente. Tu hijo crecerá, madurará y se convertirá en un adulto/a responsable que sabrá enfrentarse a la vida y exprimirla como tú has aprendido a hacerlo. Nunca olvides que tu hijo/a **NUNCA** va a tener una madre/padre mejor que tú.