

Carmen Esteban Hernández

¡Bienvenida adolesc(i)encia!

CAMBIA TU FORMA DE VER LAS COSAS,
Y LAS COSAS CAMBIARÁN DE FORMA



OBERON

Carmen Esteban Hernández

¡Bienvenida adolesc(i)encia!

CAMBIA TU FORMA DE VER LAS COSAS,
Y LAS COSAS CAMBIARÁN DE FORMA

OBERON

*Para ti, mi nena, mi sol, mi luna pero sobre todo, **mi estrellita.***

*Por ser mi mayor motivación e inspiración para seguir creciendo
personalmente y profesionalmente.*

Por ser el mejor ejemplo que un a(dos)lescente puede ser.

*Te quiero hasta las estrellas (y vuelta...), **Sofía.***

Introducción 10

Capítulo 1
UN DÍA CUALQUIERA 17

Capítulo 2
LOS ADULTOS: LOS FAROS QUE GUÍAN 41

Capítulo 3
¿HABLAS O TE COMUNICAS? 61

Capítulo 4
AUTOESTIMA Y SOCIOESTIMA DIGITAL 83

Capítulo 5
CUIDA DE LOS DEMÁS, PERO DE TI PRIMERO 113

Capítulo 6
¿CÓMO HACER UN BUEN USO DE LAS TRIC? 123

Capítulo 7
COMUNICACIÓN CON HIJOS ADOLESCENTES 153

Capítulo 8
ESTUDIOS, MOTIVACIÓN Y HERRAMIENTAS DE ORGANIZACIÓN 169

Capítulo 9
¿Y SI NO SON COSAS DE LA EDAD? 189

Capítulo 10
CÓMO PLANTEAR EL DIVORCIO A UN ADOLESCENTE Y EL PROCESO DE DUELO 197

Capítulo 11
ADICCIONES TÓXICAS Y NO TÓXICAS 223

Capítulo 12
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA 251

Capítulo 13
AUTOLESIONES 277

Referencias bibliográficas 293

Agradecimientos 302

INTRODUCCIÓN

Dos rayas que simbolizan el inicio de una nueva vida, pero también de una nueva identidad en ti: ser mamá o papá. Rajneesh dijo: «Cuando nace un bebé, también nace una mamá. La mujer existía, pero no la mamá. Una mamá es algo absolutamente nuevo».

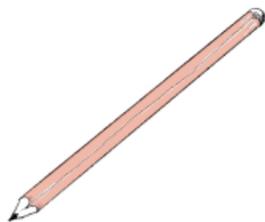
Tras la llegada de un bebé los progenitores se enfrentan a una crisis de identidad. Muchos de ellos cuentan cómo, tras la llegada de su primer hijo, su vida cambió por completo: amistades, relación con la familia e incluso a nivel laboral. Las prioridades cambian porque las necesidades son diferentes y necesitamos un tiempo hasta que podamos sentirnos cómodos con nuestra nueva forma de vida.

El tiempo pasa, conocemos a nuestro bebé y él nos conoce a nosotros. En torno a los dos años, nuestro hijo empieza a conocerse a sí mismo y a reconocerse como un ser capaz de hacer cosas por sí mismo: ya tiene un control casi absoluto de su cuerpo, ya puede comunicarse, es capaz de comer medio solito y también de jugar con sus juguetes. Son ya «unos mayores» y los adultos empezamos a ser algo prescindibles. De ahí la famosa etapa del «no» del «yo solito» o del «es mío».

Pero como se suele decir, después de la tormenta, siempre llega la calma. Y así es. A partir de la etapa de primaria nuestros hijos ya pueden comunicarse claramente y empiezan a desarrollar cierto autocontrol de sus conductas y emociones. Esto se ve reflejado en un tiempo de tranquilidad durante los próximos años de paternidad.

Lo que pasa es que nadie nos habló sobre lo que viene después de la calma: ¡la adolescencia! La versión 2.0 de «los terribles dos años».

Me gustaría proponerte un ejercicio práctico que solo te llevará unos segundos.



¿Qué adjetivos te vienen a la mente cuando escuchas la palabra adolescente?

Aún recuerdo la primera vez que trabajé con adolescentes, tenía diecinueve años. En aquellos tiempos estaba en segundo de carrera y me metí como voluntaria en una asociación que trabajaba con niños y adolescentes con cáncer. Yo estaba en el grupo de los adolescentes junto con otro compañero voluntario, Carlos, y con el psicólogo que dirigía las sesiones, Javi.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), define la adolescencia como «el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los diez y los diecinueve años». Así que, según fuentes oficiales, yo aún era una adolescente aprendiendo a ayudar y a acompañar a otros adolescentes.

Recuerdo perfectamente el primer día: estaba muy nerviosa, más de lo habitual y esto era algo raro en mí. Desde siempre me ha gustado conocer a gente nueva y me he sentido cómoda en grupos nuevos. ¿Qué me estaba pasando? En aquel momento no lo entendí, pero a día de hoy, que puedo verlo con perspectiva, soy consciente de lo que me ocurría: tenía un concepto negativo de los adolescentes y el 97 % de las personas de la sala, lo eran.

Seguramente en el ejercicio anterior te hayan venido a la mente adjetivos con una connotación negativa: rebelde, vago, contestón, susceptible, perezoso, desafiante, inseguro, desastre, desorganizado, influenciable, etc. Y toda esta información que se traduce en forma de pensamiento influye, inconscientemente, en nuestra conducta y en nuestras emociones. Es decir, aquello que pensamos se ve reflejado en cómo actuamos y cómo nos sentimos.

En mi día a día, he escuchado a mucha gente decirle a muchas familias con hijos en edades tempranas en plena época de rabietas lo siguiente:

- **«Uf, ya verás... espérate a que sea adolescente».**
- **«Está adolescente perdido».**
- **«Si es así ahora, veremos cómo será cuando esté en la adolescencia».**

Todas estas afirmaciones, lejos de ayudarnos a sentirnos seguros en la crianza y educación de los adolescentes, nos producen miedos, inseguridades y prejuicios respecto a los adolescentes. Parece que los padres debemos llevar un casco y armadura para sobrevivir a la adolescencia, pero la realidad es que no es una cuestión de supervivencia, sino de desarrollo, acompañamiento y mucha comprensión.

Necesitamos comprender por qué nuestros jóvenes se comportan de la forma que lo hacen en vez de juzgarlos. Si nos quedamos con esta última opción, nuestro papel como adultos se limita a la pasividad y desde esta postura poco podremos ayudar. Por lo tanto, debemos formarnos e informarnos acerca de esta etapa para tener un papel activo en el desarrollo de nuestros hijos. Esto último va a ser la columna vertebral de este libro; comprender el motivo de las conductas, pensamientos y emociones de los adolescentes para poder seguir acompañándolos en el camino de la crianza y la educación.

Después de muchos años trabajando con adolescentes me he dado cuenta de una cosa: la adolescencia no es un periodo difícil, sino una etapa de nuevos aprendizajes, y como cualquier aprendizaje implica tomar ciertos riesgos y equivocarse.

Para mí, los adolescentes son conductores nóveles que ya tienen el carnet de conducir pero que deben ir con la L. Son conductores que aún dudan con las señales de tráfico y que desconectan de los ruidos externos porque ponen la música a todo volumen. Mientras que los adultos somos los conductores veteranos, que tenemos experiencia en la carretera y que terminamos pitando a los nóveles y quejándonos de su mala conducción porque se nos ha olvidado cómo se siente uno durante los primeros años de carnet.

Nota al lector

A lo largo del libro se utilizarán los términos «padres» o «adultos», para englobar a los miembros de la familia acompañante del adolescente, independientemente del género y número de personas que la integren.

Por otro lado, nos referiremos al «adolescente» o «niño», de forma genérica, englobando tanto a niños como niñas.

Capítulo 1

UN DÍA
cualquiera

Un día cualquiera

Son las 3:26 de la mañana, hace noches que no puede dormir más. Las broncas en casa son cada vez más frecuentes e intensas, y fuera de casa las cosas tampoco tienen buena pinta. Estira el brazo hasta alcanzar la mesilla de noche, va palpando poco a poco hasta dar con lo único que consigue darle un poco de tranquilidad: su móvil.

Pone el código a la velocidad de la luz, lo ha puesto tantas veces que podría hacerlo hasta con los ojos cerrados. Hoy será una de esas largas y frías noches de invierno en las que hallará refugio en cualquier otra realidad virtual. Se pone unos calcetines y se cubre con el edredón hasta la cabeza, esto es algo que realiza desde hace un tiempo. Sabe que esto le ayuda a sentirse seguro pero lo que no sabe es por qué lo hace. De forma inconsciente, esto le sirve para sentirse protegido y alejado de su propia realidad: una realidad que comenzó hace unos cuantos meses.

Suena el despertador, son las 7:00 de la mañana.

«Es hora de volver a la realidad», se dice a sí mismo Mario mientras pone el móvil a cargar y empieza su rutina de lunes a viernes. Va al baño, se viste, prepara la mochila y se dirige a la cocina donde estará la persona que más quiere y a la que menos se lo demuestra.

—Buenos días, cariño. ¿Cómo has dormido? —le preguntó su madre mientras le daba unas tostadas que había preparado.

—Bien. —«Bien mal», se dijo a sí mismo mientras daba un primer bocado a su tostada.

En ese momento entra su hermana por la puerta. Hace tiempo que es más fácil escucharla que verla, aunque últimamente tampoco habla mucho.

—Buenos días, cariño. ¿Cómo has dormido? —volvió a preguntar una madre desesperada por hablar con sus hijos.

—Bien. —Contestó Laura. Aunque sus ojeras, su rostro pálido y su mirada no decían lo mismo.

—Te he preparado tus tostadas favoritas para desayunar.

—No tengo hambre, gracias. Y ya no soy una cría, no hace falta que me prepares nada.

—Pero...

—¡Te he dicho que no tengo hambre! —grita Laura mientras coge su mochila de la silla y se aleja con cierta prisa.

Pero lo que Laura no sabe es que de la única persona de la que quiere alejarse es de la única persona de la que no puede escapar: de sí misma. Y aunque intente correr, escapar o esconderse, siempre hay un espejo, un escaparate o la mirada de los demás que terminan reflejando aquello a lo que más miedo tiene: su cuerpo.

Mario termina sus tostadas mientras mira a su madre. Una mujer que siente muchas emociones a la vez y que no sabe cómo lidiar con ellas: miedo, impotencia, un torbellino de dudas y aún más incertidumbre. Y detrás de todas esas emociones se escondía la que más daño le hacía: la culpa. Una fuga de pensamientos se apoderaba de ella provocando una tormenta imperfecta porque después de ella, nunca salía el sol.

«¿Dónde están mis hijos?».

«¡No los reconozco!».

«¿En qué nos hemos equivocado?».

«¿Cuándo empezó todo?».

«¿Hasta cuándo durará esto?».

A Mario le hubiera encantado levantarse de la silla, ir hasta su madre, darle un abrazo y haberle dicho: «Tú no tienes la culpa de nada, mamá», pero desde hace tiempo siente que no tiene el control de sí mismo y le cuesta reconocerse. Por eso, como si de una marioneta se tratara, simplemente se limitó a meter el vaso y el plato en el lavavajillas y en silencio cogió la mochila y se fue.

Una cosa estaba clara, Mario estaba cambiando. Antes nunca se hubiera ido de casa sin darle un beso de despedida a su madre. Pero ¿quién manejaba esos hilos invisibles de aquel niño que empezaba a dejar de serlo?



«Una mudanza»

Lo que ni él ni su madre sabían es que Mario no está diferente, sino evolucionando neurológicamente y esto se podía percibir en su forma de actuar.

Uno de los neuromitos más consolidados es la creencia de que el cerebro tiene plasticidad únicamente durante los primeros años de vida, es decir, que nuestro cerebro aprende únicamente durante los primeros años de vida. Pero la realidad es que aprendemos toda la vida y la adolescencia es uno de los periodos más sensibles para aprender **y también para desaprender**. Es una etapa en la que el cerebro sufre muchos cambios, igual que cuando hacemos una mudanza de una casa a otra. Es lo que se conoce como «el perfeccionamiento sináptico», que consiste en perfeccionar las conexiones entre las células cerebrales, eliminando las conexiones innecesarias y perfeccionando las demás. ¿No es maravilloso? ¡Y todo esto ocurre durante la adolescencia!

Quizá es un poco complejo de entender, pero ¿alguna vez has hecho una mudanza? Si es así, seguro que vas a entender de una forma muy práctica los cambios a nivel cerebral que están viviendo Mario y el resto de adolescentes.

Imagínate que llevabas muchos años viviendo en una casa en la que te sientes a gusto. Un día, casi sin previo aviso, te toca cambiar de casa y comienza la mudanza. Seguramente lo primero que harás será sacar todos los objetos fuera: utensilios, ropa, muebles y muchas otras cosas. Tu casa empieza a estar desorganizada, con cajas por todas partes e incluso te cuesta encontrar las cosas. Dentro de ese desorden empiezas a tomar conciencia de la cantidad de cosas que tienes y que no utilizas pero también de aquellas cosas imprescindibles y que quieres que te sigan acompañando en el futuro.

Tiras todas aquellas cosas que ya no te sirven (y algunas otras que tiras sin querer) y guardas aquellas que sí te servirán para tu nueva casa. Con el tiempo y mucha ayuda (familia, amigos, ascensores y seguramente un camión de mudanzas) irás ordenando y dando forma a lo que será tu hogar.

Quizá al principio te sientas extraño e inseguro en la casa nueva y echarás de menos algunas cosas de tu anterior hogar, pero con el tiempo te irás acoplando y sintiéndote cómodo con tu nueva vida.

Para mí, la adolescencia es justamente esto: una mudanza física y neuropsicológica que durará unos años y que es necesaria para hacer la transición de ser niño a ser adulto. Una etapa estresante en la que los jóvenes como Mario y Laura, dejan de sentirse seguros con su aspecto externo e interno, por todos los cambios que ocurren, pero que poco a poco irán adaptándose a ellos.

A continuación, explicaré los principales cambios que suceden en el cerebro de los adolescentes y que permitirán comprender los cambios emocionales y conductuales que atraviesan los niños a estas edades.

Cuando se reorganiza cualquier cosa normalmente ocurren tres cosas:

LA PRIMERA

La primera, tiras aquellas cosas que ya no tienen una función en tu vida. Cuando haces una mudanza te deshaces de la ropa que ya no usas, muebles que ya no te van a servir u otros objetos que no recordabas tener guardados. A nivel cerebral esto es lo que se conoce como **podado neuronal**. Es decir, el cerebro analiza y elimina aquellas conexiones neuronales que no usa. Esto significa que algunas actitudes que solían hacer, dejan de hacerlas. Por eso, durante la primera etapa de un adolescente, es típico escuchar a mamás y papás decir: «No reconozco a mi hijo», «ya no le gusta hacer lo de siempre», «echo de menos cuando veíamos una peli en el sofá abrazados».

