

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Como tratar a un adolescente

**Recomendacións e erros a evitar
na comunicación co teu fillo/a adolescente**

Cando os nosos fillos e fillas penétranse na fase da adolescencia, a montaña rusa do seu desenvolvemento acelérase sen freos e convértese nun vaivén, a miúdo impredecible para moitos pais. Non todos os pais e nais sabemos como tratar a un adolescente, como conectar co noso fillo/a en esta etapa do seu crecemento. Ben porque é o noso primoxénito e non pasamos antes por esa experiencia, ben porque a comunicación, por circunstancias, non é fluída. Este feito pode facer que o noso fillo sentase incomprendido.



Saber como achegarnos ao noso fillo adolescente non é un coñecemento implícito ao converternos en pais. Para nada. Adoitamos ler moito e formarnos mesmo con cursos para bebés, pero ninguén pensa nos vindieros anos nin en como acompañar ao noso fillo ou filla adolescente. E cando chega o momento, o proceso pode ser moi complexo.

Tamén porque se mesturan sentimentos de nostalgia, mesmo tristeza, ao ver crecer aos nosos pequenos e pequenas, que deixan de selo case dun día para outro. Pero este sentimento non debe confundirnos. Moi ao contrario, deberíamos apreciar a adolescencia como unha etapa alegre e motivadora, tamén liberadora en certos aspectos para pais e nais.



Os medos, as dúbidas, intrigas e inquietudes que lles van a asaltar nesta etapa evolutiva van requirir un apoio incondicional pola nosa banda e como o fagamos vai ser a clave: como comunicarnos con eles e elas e gañarnos a súa confianza. Imos ofrecer unhas recomendacións para achegarnos ao noso fillo adolescente e conseguir unha relación máis fluída, baseada no respecto e a confianza.



Como acompañar e tratar a un adolescente

A comunicación é clave no reto de saber como tratar a un adolescente, en como acompañalo; pero, é necesaria unha comunicación positiva. Temos que ter claro que non sempre nos vai a servir a mesma estratexia e que a mesma postura ou enfoque non sempre resultará igualmente efectiva. O éxito sempre radicará en facernos entender, en que a nosa mensaxe cale e penetre, a, ás veces, infranqueable consciencia adolescente.

Desde o prisma paterno e materno, esta interacción oral co noso fillo e filla adolescente non debería ser tan difícil porque lle coñecemos ben. Pero sabemos que a adolescencia é unha época de grandes cambios físicos, emocionais e mentais, e aínda que sexamos os seus pais, ás veces, o seu comportamento é impredecible mesmo para nós/as.



Pautas de comunicación co noso fillo e filla adolescente

Todo o que rodea a saber como tratar a un adolescente para así comunicarnos mellor con eles/ as, verémolo máis facilmente con esta contraposición de posturas:

- Sutileza contra berros e imposicións.
- Falar, preguntar e escoitar en lugar de só falar, falar e falar
- Humildade e humanidade contra autoridade e despotismo
- Consideración e apoio contra castigo e excesiva esixencia
- Autenticidade contra ficción e autoengano
- Sinceridade fronte a mentiras
- Traballo en equipo (parella) en lugar de mensaxes individuais non consensuados



Recomendacións

Os elementos que fomentan a comunicación positiva entre pais e fillos e fillas adolescentes engóbanse nos seguintes conceptos capitais:

- **Comeza desde a infancia a traballar a súa adolescencia:** é necesario traballar, desde pequenos, os valores que, como pais, queremos que os nosos fillos e fillas abanderen na súa adolescen-



- **Preocupación real e interese:** todos fomos adolescentes. O exercicio de entendemento dun mozo non resulta sinxelo polo salto xeracional, pero é a nosa obrigaón, como pais, ser empáticos e rachar nese comportamento irregular e inestable do noso fillo ou filla adolescente para identificar e entender que o provoca e actuar con comprensión e intelixencia ante iso. Pero non só debemos interesarnos ou preocuparnos ante situacións irregulares ou comportamentos complicados. Que vexan que nos interesamos tamén polas súas afeccións, polas súas inquietudes, polas decisións que toman. Preguntémoslles (facémolo moi pouco) por iso que estean a facer. Mesmo participemos! Non somos adolescentes, pero por un momento moi particular e conciso, si podemos parecelo. Gustaralles sentirse valorados e vernos participativos. Xerará unha confianza sólida e positiva.

- **Comunica con acougo e naturalidade:** en situacións de tensión e discusión, como adultos debemos afrontar o intercambio de impresións desde unha posición de calma e control. Contrarrestar os posibles arrebatos dos nosos fillos e fillas adolescentes analizándoos para abordar así a motivo raíz que os provoca. Ser comprensivos sen perder autoridade. E nunca responder os seus argumentos estando alterados ou gritando máis que eles ou elas.

Recomendacións

- **Comunicación positiva:** transparencia e concisión: as parrafadas adoitan non funcionar. Os rapaces desconectan. Cada vez cústalles máis ler e escoitar durante períodos prolongados. Por esta e outras razóns, a nosa comunicación con eles e elas débese basear na empatía, asertividade e concisión. Transmitirlles mensaxes claras, firmes desde un enfoque positivo e cun ton alegre e non sombrío ou apesadumbrado.

- **Equidade entre dar e recibir:** cos nosos fillos e fillas adolescentes, comunicar é sinónimo de negociar. E entender ben o concepto será clave para desenvolver temas vitais para eles e elas como a liberdade, a responsabilidade, a xustiza ou o compromiso. Non regalar nin consentir. Non dobregarse nin ceder. Outorgar na súa xusta medida. Confiar nunha resposta pola súa banda en consonancia coas súas peticións. Dar e recibir. Recibir e cumprir. Así se constrúe un equilibrado ecosistema de igualdade entre pais e adolescentes.

- **Confianza e respecto mutuo:** sen confianza, a comunicación cos adolescentes será complicado ao longo dos anos. Mostrarlles esa confianza na súa toma de decisións, nos seus xuízos, sabendo que cometerán erros, creará un vínculo férreo entre pais e fillos e fillas. Un vínculo que afectará positivamente á nosa contorna, como eses límites dos que falabamos antes, que serán máis respectados e tolerados por parte dos mozos. Respetar o seu proceso de experimentación e evolución. Entrometernos (porque somos os seus pais) pero non xulgar. Non tratar de emularlles en aspectos externos xuvenís como a súa aparencia ou terminoloxía. **Non somos os seus «colegas», somos os seus pais** que, a través da comprensión, poderemos igualarnos a eles e elas nestes aspectos. Se lles mostramos ese respecto, con total seguridade tamén o recibiremos deles ou elas.

- **Regras e anotacións:** como tratar a un adolescente sen límites e sen barreiras que non poden ser traspasadas, é imposible. Aínda non teñen a escala de valores suficientemente sólida e madura como para darlles liberdade absoluta na toma de decisións. Iso si, os límites que lles impoñamos han de ser sensatos, razoables, flexibles, pero firmes. Lanzamos con iso unha mensaxe aos fillos e fillas de interese, preocupación, amor e protección, pero tamén de entendemento e comprensión.

O que debemos evitar na nosa relación cos adolescentes

Ao tratar a un adolescente, ningún «vén» cun manual de instrucións e eles/ as tampouco. Agora ben, existen determinadas accións e asuntos que debemos evitar na nosa comunicación e relación con eles e elas. Por exemplo:



- Facelo todo xuntos: sen o seu espazo e autonomía, un adolescente afógase. Somos os seus pais, non os seus «colegas». Necesitan coñecerse a si mesmos nese proceso, transformar a súa relación connosco. Se estamos sempre no medio, entorpeceremos un mecanismo que escapa dos adultos.

- Nunca rirnos ou burlarnos das súas cousas ou aparencia física: os cambios fisiolóxicos van pesar, e moito, no comportamento e estabilidade emocional dos mozos. Non debemos facer fincapé (ningún membro da familia) en aspectos negativos porque redundará en sufrimento, reaccións negativas e hermetismo pola súa banda.



- Evitar críticas e malos comentarios sobre os seus amigos: son o seu círculo de confianza. Gústenos ou non. Verter comentarios xocosos ou maliciosos sobre eles sería contraproducente para a comunicación entre pais e fillos e fillas. Podería crear distanciamento, empuxar ao adolescente a un hermetismo emocional cara aos seus proxenitores, mesmo acender a súa rebeldía.



O que debemos evitar na nosa relación cos adolescentes

- Fortes reprimendas diante dos seus amigos: do mesmo xeito, en todo aprendizaxe de como tratar a un adolescente, non botarlles a rifa, gritarlles ou poñerlles en evidencia enfronte dese círculo de confianza seu. O orgullo é un trazo que comeza a forxarse na adolescencia. Ferirles desa forma abriría unha ferida profunda no ecosistema de confianza e respecto entre nós.



- A mentira xeneralizada é a tumba da confianza: as mentiras piadosas servían na infancia (con medida e coherencia), pero abusar delas cando os fillos e fillas xa son adolescentes, é unha arma de dobre fío. Se a instauramos por decreto e eles ou elas identifican esta conduta como un patrón, podemos dicir adeus a unha comunicación fluída e sincera no seo da familia.

- Revelar un secreto que só che contou a ti: que un fillo ou filla adolescente confésenos un secreto só a nós, xa supón todo un xesto de complicidade e confianza que non podemos botar por terra revelándoo enseguida. Todo pai e nai desexa ser o «confidente» dos seus fillos e fillas en idade adolescente. Conseguilo require anos de comunicación positiva e educación integradora. Traizoar tal confianza sería todo un queixume de futuro para os pais.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Conclusións

Como acompañar e tratar a un adolescente é un auténtico exercicio de malabarismo emocional e comunicativo nos que pais e nais han de estar moi preparados/as para lidar con todas as situacións inimaxinables.

Ningún adolescente é igual, pero si que comparten patróns que nos permitiu ao longo de anos identificar modelos de comportamento, de acción e resposta, que nos axudan nos anos de educación nos que transcorre a adolescencia para chegar á idade adulta "sans e salvos".



Fonte: Cristina - UNIVERSIDADE DE PAIS - [https:// universidad-depadres.es/](https://universidad-depadres.es/) author/ cristina-carbonell/