

Cathy Calderón de la Barca

ADOLESCENCIA, OPORTUNIDAD Y RETO

¡NO TIRES LA TOALLA!

Entiende, forma y acompaña desde el amor, a tu adolescente
en su camino hacia la madurez, plenitud y felicidad



URANO

Adolescencia, oportunidad y reto

Cathy Calderón de la Barca

Adolescencia, oportunidad y reto

¡No tires la toalla!

Entiende, forma y acompaña desde el amor,
a tu adolescente en su camino hacia la madurez,
plenitud y felicidad

U R A N O

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

1.ª edición México: febrero 2022

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2021 Cathy L. Calderón de la Barca Sánchez
All Rights Reserved

© 2021 by Ediciones Urano SAU

Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º Cy D – 28007, Madrid

© 2021 by Ediciones Urano México, S.A. de C.V.

Ave. Insurgentes Sur 1722, 3er piso. Col. Florida

Ciudad de México, 01030. México

www.edicionesuranomexico.com

ISBN: 978-607-748-395-3

E-ISBN: 978-84-19251-37-4

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Ilustraciones by Andrea Malo Juvera Magny

Impreso por: Impresos Vacha, S.A. de C.V.

Juan Hernández y Dávalos 47. Col. Algarín. Cuauhtémoc, CDMX, 06880.

Impreso en México – *Printed in Mexico*

Este libro te dará las herramientas de apoyo y te dirá cómo transitar la adolescencia, la etapa más complicada para cualquier mamá o papá, transformándola en una gran oportunidad para probar tu capacidad de liderazgo, empatía, aceptación, comprensión, amor, firmeza y muchas cualidades más, con tu mejor y más valioso proyecto: tu hijo o hija adolescente.

No dejes pasar esta oportunidad de oro para enfrentar el reto de transformarte, junto con tu adolescente, en sus mejores versiones posibles.

Índice

<i>Nota de la autora</i>	13
<i>Introducción</i>	17
Ser Padres.....	20
1. Cerebro adolescente vs cerebro adulto	23
Cerebro adolescente.....	23
Cerebro adulto.....	34
Conociendo la etapa del adolescente	
Qué pasa con sus emociones y necesidades.....	36
¿Qué es lo que más necesitan nuestros adolescentes?	38
¿Qué necesitamos nosotros hacer para ellos?	38
A partir de los 11 años	39
Entre los 12 y 14 años.....	40
Entre los 14 y los 15 años.....	41
A partir de los 15 y entrados en los 16	43
Entre los 16 y 17 años.....	44
Entre los 17 y 18 años.....	46
2. Auto-regulación	53
El mensaje de las emociones	66
Reconociendo tus detonantes	67

3. «Anticiparte»	83
La prevención de los conflictos.....	83
4. La realidad siempre gana	97
5. Cambiando la perspectiva	109
Los problemas enseñan.....	116
6. Corrigiendo las conductas	119
El problema y saber elegir	119
Elecciones vs instrucciones.....	124
7. Empatía, confianza y amor	129
El piso firme de la relación.....	129
8. Comunicación asertiva	151
Re-encuadrar y las 8 R´s	164
9. Límites y riesgos	171
Cómo se ve la vida de un adolescente.....	171
Estrategias para hacerle saber a tu hija, a tu hijo, que ESCUCHAS	172
Límites.....	174
Sin límites.....	174
Límites rígidos	175
Límites sanos	176
La consecuencia	180
Acuerdos comunes de «yo adolescente» para convivir	183
Preguntas para padres y/o adolescentes	188

Preguntas de adolescentes para padres	188
Preguntas de padres para adolescentes	189
10. Sexualidad	191
Más apuntes del tema	209
<i>Conclusión</i>	215
<i>Recursos de apoyo</i>	217
<i>Agradecimientos</i>	219
<i>Apéndice: Más información sobre el cerebro</i>	221

Nota de la autora

En esta época de tanta confusión gramatical y tantos choques lingüísticos entre lo que es correcto y lo que es aceptado quiero hacer aquí una mención de cómo me estaré dirigiendo a ustedes papás y mamás de los adolescentes, así como a sus hijos e hijas.

Lo primero es que será siempre con todo mi respeto y mi admiración.

Lo segundo es que estarán todos siempre incluidos de igual manera.

Lo tercero es que usaré tanto femenino como masculino y diré *padres* refiriéndome a madre y padre, hijos refiriéndome a hijos e hijas, adolescentes refiriéndome a ellos y ellas.

Me parece complicado estar colocando hijos e hijas, ellas y ellos, en todos los apartados, pero lo intentaré a pesar de que las normas de la Real Academia no lo aprueban, y por favor quiero que sepan que incluyo y comprendo a todos los seres humanos, se identifiquen como se identifiquen y que lo que comento en este libro aplica generalmente parejo, sin importar las preferencias sexuales ni las identificaciones de género personales.

Si hay algo en lo que deba hacer una reflexión porque es más para niñas o más en niños lo indicaré ahí y se entenderá que habrá personas del género masculino que entren en cuestiones de las niñas adolescentes y lo mismo habrá personas del género femenino que se identifiquen o se vean reflejadas en cuestiones que coloco como masculinas por practicidad y funcionalidad de este libro.

Quiero aprovechar para compartirles la manera en la que sugiero a los padres y adultos abordar este tema con las nuevas generaciones.

La esencia del respeto, si bien se puede mostrar a través del lenguaje y a través de usar el neutro, siendo la intención el ser incluyentes, lo más importante, es la actitud por parte de quien habla y de quien se dirige a otro.

Podemos enseñar a nuestros hijos e hijas, desde que son pequeños, a través del propio ejemplo y actitud, mostrada al dirigirnos a otros, dando un trato respetuoso por más enojados, confundidos o extrañados con la manera de actuar de las personas que piensan, sienten y actúan distinto a nosotros.

Cuando nuestros hijos e hijas nos solicitan un lenguaje inclusivo y neutro para sentirse respetados, es importante que con todo nuestro amor, cariño y comprensión, les señalemos que en la actitud que mostremos en la relación con otros, es fundamental el respeto a uno mismo y la autovaloración para que, cuando nos encontremos con personas que no han crecido en un entorno con esa sensibilidad, y no se les haya inculcado la práctica de tener un discurso más inclusivo, no nos sintamos mal por ello, ya que estaremos poniendo nuestro poder, valía, autoestima y paz en manos de alguien que carece de las habilidades para ver la vida de esa manera. Esa será una gran práctica de autoestima, autovalía y amor propio. Para nosotros, como padres, madres y adultos encargados de adolescentes, será una prueba de autorregulación.

Si alguien se siente lastimado, ignorado o excluido pido de antemano una disculpa y sepan que nunca fue esa mi intención.

Una vez compartido esto, les agradezco su tiempo y lectura.

Sinceramente,

Cathy Calderón de la Barca

...una amiga de mi hijo, también de 14 años, observaba fijamente, con una sonrisa ruidosa, (claramente gozando el video en el que yo intuía que veía algo muy divertido...) cuando de repente, encuentra mi mirada para decirme con esa risa de adolescente divertido: «Pero que bien la está pasando tu hijo» y de repente, voltea su teléfono, para compartir lo que aparecía en su grupo «reducido» de 65 «close friends», y ahí, frente a mis ojos... ¡mi hijo!, ese chiquito que se estaba estrenando en las fiestas, BEBIENDO DIRECTO DE LA BOTELLA y bailando como si no hubiera un mañana...

Así terminaba el relato de mi paciente, expresando más enojo que frustración, y más miedo que sorpresa. Añorando a ese niño pequeño que alguna vez tuvo en sus brazos y con el cual sentía tanta alegría y mucha paz y que ahora, lo único que le transmitía era pánico, furia y mucha frustración.

¡Bienvenidos a la ADOLESCENCIA!

Adolescencia: la mayor prueba de maternidad y paternidad, en donde recibimos la invitación de convertirnos en el peor enemigo, en el monstruo o bruja más espantosa que hay en la faz de la tierra. Pero también, la etapa que nos reafirma como esa mamá o ese papá que un día nos prometimos ser... ¡Claro!, si es que la logramos atravesar bien.

El día que nos convertimos en padres nos imaginamos nuestra mejor versión. Miramos al futuro y seguramente nos vimos como una figura presente, cercana, protectora, que estaría ahí para enseñar, cuidar, acompañar y ganarse la confianza, cariño y amor de sus hijos e hijas. Solo que no llegó a nuestra familia ese niño que vimos en la foto sonriente y juguetón, ni la niña del comercial tranquila y bien sentada, llegó un ser humano de verdad. Uno que piensa y siente distinto a ti, con otras opiniones, otros gustos y que se mueve a otra velocidad. Y a ti... ¿cómo te está yendo en esta aventura de ser padre, de ser madre? ¿Estás pasando la prueba o tienes ganas de tirar la toalla?

Introducción

Cuántas veces hemos dicho o hemos escuchado esta frase: «Nadie nos enseña a ser *padres*», generalmente después de haber cometido una falla. Esta frase comunica lo difícil de esta tarea, y en ocasiones también busca un espacio para cubrir los errores que cometemos, cuando hacemos algo inadecuado o que lastima a nuestros hijos e hijas. Confirma lo complicado que es el rol de la paternidad y maternidad. Este papel nos pone a prueba como personas, ya que no le podemos ofrecer a nuestros hijos, a nuestras hijas lo que no tenemos y lo que no somos, aunque un espejismo nos diga que sí.

El camino de la paternidad y la maternidad, nos da la oportunidad de transformarnos como seres humanos y convertirnos en las personas que realmente queremos ser. Es una invitación a ser congruentes con nuestros valores, con el propósito y sentido de la vida; el problema, es que nadie nos avisó que era a través de la relación con los hijos e hijas que tendríamos que trabajar en este proceso.

Si te consideras realmente paciente, tu adolescente hará que lo compruebes. Si te describes como alguien respetuoso también te pondrá a prueba para comprobártelo y hacértelo saber. Si te consideras congruente con lo que haces y con lo que dices, la adolescencia de tu hijo o hija te llevará a escenarios en donde esa virtud será lo primero que saldrá por la puerta. En fin, todas esas expectativas que tenías de ti acerca de cómo serías con tus hijos e hijas, se pondrán a prueba en esta etapa.

Mi intención al escribir y compartir contigo este libro es que, como madre o padre de un adolescente, tengas estrategias y desarrolles habilidades que te ayuden a construir lazos más sanos. Aunque hayas escuchado que en esta etapa los hijos nos alucinan, descubrirás que lo que alucinan es no sentirse escuchados, si te vuelves ese adulto que mira, escucha y se conecta con ellos formarás parte del pequeño y selecto círculo con el que comparten sus sueños, sus gustos, sus temores, sus risas y sus pasiones. Descubrirás lo fascinante que puede ser esta etapa, en la que se combinan varios factores: ingenio, inteligencia, pasión y muy poquitos límites. Esto no significa que te volverás su amigo y compañero de fiesta sino todo lo contrario, su cómplice para que logre que de todos esos sueños, por lo menos un par, se hagan realidad. Igualmente serás la figura que lo contendrá y el lugar seguro a donde llegar. Y de esta manera, por más enojo que sienta, nunca ponga en duda tu cariño.

Las estrategias que aparecen en este libro, están basadas en más de 25 años de experiencia trabajando con niños y niñas, adolescentes y sus familias. En el trabajo que realicé en el ramo de adicciones habiendo visto adolescentes y «niños problemas» (en el hospital psiquiátrico y en el centro de tratamiento para menores infractores). Teniendo pláticas con adolescentes enojados, frustrados, con sentimientos de soledad y ansiedad, con pensamientos suicidas, que en ocasiones se cortaban y en otras se escapaban de sus casas para buscar conexión, pertenencia y amor en otro lado. Igualmente, en todas esas conversaciones en las distintas oficinas de colegios con los adolescentes que tenían «el pase *VIP*» a la dirección y al departamento de disciplina, que me hicieron conocer una forma intensa de lealtad desenfrenada. Por supuesto todo esto, apoyada en diversos estudios de neuropsicología, distintas teorías psicológicas y autores de neurociencia, liderazgo, psicolo-

gía y educación, de distintas universidades del mundo, así como fundamentándolo en estudios del bienestar y de la ciencia de la felicidad.

Si estás leyendo estas líneas es ya una señal de que tus hijos o hijas realmente te importan y de que ves en la maternidad o paternidad un camino para transformar una vida.

Después de aproximadamente 30 años de trabajar con padres, madres, niños, adolescentes y adultos, he podido constatar que el papel de padres con consciencia es el que más potencial tiene para cambiar y sanar una sociedad. Si hay consciencia, conocimiento, entendimiento y sabiduría de lo que sucede en esta relación realmente estamos trabajando en dos direcciones para el cambio, el de la generación de nuestros hijos con su propio linaje y el de la nuestra.

* * *

Antes de arrancar propiamente con el primer capítulo, te pido que hagas un alto y visualices ese momento en el que soñabas con ser mamá o papá, en el que decidiste convertirte en padre o madre, o en el que te enteraste que ibas a tener un bebé. Quiero que te detengas ahí, justo en el momento en que te viste desempeñando ese rol. Trae ese momento a tu mente...

¿Qué imagen, qué acuerdo, qué visión o expectativa tuviste contigo mismo del tipo de papá o mamá que serías con tu hijo, con tu hija? Guarda ese recuerdo en tu mente, anota aquello que prometiste o te dijiste. Incluye los valores de ese padre/madre en el que te pensabas convertir cuando te visualizaste. Si no lo pensaste en el pasado, entonces escribe ahora ¿cómo quieres que te recuerden tus hijos?

Ser Padres...

Cuando queremos convertirnos en especialistas de algo, generalmente hay que obtener una licencia que certifique que tenemos los estándares alcanzados para desarrollar ese papel. Así sucede en una carrera o profesión, igualmente para operar algún tipo de maquinaria, para conducir algún transporte o para realizar algún deporte que tiene algún riesgo. Normalmente nos topamos con algún examen, un dictamen o una certificación que señale que nuestro nivel es apto. Cuando entendemos los riesgos y el reto que implica esta labor de crianza y educación, podemos concluir que se podría ocupar una certificación para saber cómo actuar en los momentos complicados o de emergencia.

Sin embargo, no pasamos ninguna prueba de control de calidad, no se nos exige o se nos hace un cuestionario ni se nos da una plática previa (a menos queelijamos ser padres por el camino de la adopción). Y es justo cuando estamos frente a este enorme reto de ser padres, donde se requiere de toda nuestra paciencia, compromiso y amor incondicional y verdadero, que nos damos cuenta de la enorme responsabilidad que adquirimos y de las habilidades, conocimientos y aptitudes que requerimos para sentirnos satisfechos.

Para ser padres tenemos, de entrada, únicamente los recursos que nuestros propios padres nos ofrecieron y vamos sumando aquello que aprendemos de otros modelos y otras relaciones —si es que tuvimos la apertura de observar—, añadimos lo que tomamos de nuestra cultura y educación y, si hemos hecho algo de búsqueda o trabajo personal, también lo que obtuvimos de estos. Sin embargo, en general, desconocemos la gran mayoría de temas que implica ser padres. Por ejemplo eso que hace a un ser humano, que en un principio depende de nosotros, llegar a sentir plenitud y autorrealización en las distintas áreas de su vida conforme va creciendo.

La idea de este libro es que te proporcione una visión clara de cómo enfocar tus esfuerzos en los puntos correctos para que tú y tus hijos e hijas sepan cuáles son y los desarrollen juntos. De esta manera podrán contar con los recursos que cada uno necesita para enfrentar las distintas crisis que la vida nos va presentando, así como disfrutar y gozar las oportunidades que también nos brinda.

Ser padres tiene que ver, en su gran mayoría, con educar a través del ejemplo, de la conducta y desde una actitud congruente de lo que decimos con lo que hacemos. Si queremos hacer un buen papel, se requiere una mirada profunda a nuestro interior para saber quiénes somos realmente y no quienes pensamos que somos. De revisar nuestra capacidad de poner límites, de disfrutar, de reír, de sentir, de permitirnos tener errores y aprender de ellos, y de cuidar nuestras relaciones con el otro. Esto incluye saber cómo me comunico y cómo expreso mis emociones.

Si tú vienes de una relación parental fracturada, probablemente te cueste trabajo y te frustre tu relación. Sin embargo, si tomamos la invitación que la etapa de adolescencia nos brinda, a través de nuestros hijos e hijas, para convertirnos en nuestra mejor versión, estaremos agradecidos por esta transformación y, al verlos partir

convertidos en adultos cercanos a nosotros, sabremos que hicimos un buen papel y que la adolescencia, en lugar de separarnos, nos unió y nos convirtió a ambas partes en una versión más madura y más plena.

Si estás leyendo este libro para lograr esa versión de ti, esa versión de tu adolescente, estoy segura que al terminarlo, sentirás agradecimiento, reconocimiento y alivio, porque al paso del tiempo podrás comprobar que tu esfuerzo rindió frutos en la relación con tus hijos, en la relación con tus hijas.

Un padre le dijo a su hijo: *Ten cuidado por donde caminas.*

El hijo le respondió: *Ten cuidado tú, recuerda que yo sigo tus pasos.*

1

Cerebro adolescente vs cerebro adulto

Vamos a revisar las bases biológicas de esta etapa, para entender lo que sucede en la adolescencia, tanto en el mundo de las emociones como en el de la conducta. Hoy en día hay tantos estudios e investigaciones acerca del desarrollo del cerebro, que es mucho más sencillo saber qué sí podemos esperar de nuestros adolescentes y qué conductas y actitudes están fuera de su terreno en esta edad, para dejar de frustrarnos gratis y saber qué batallas elegir y cómo aprovechar nuestra energía para no desgastar nuestra relación. Recuerda que lo más valioso que tenemos para estar cerca, es nuestra relación con ellos.

Cerebro adolescente

El engaño de la adolescencia es que, al observar a nuestro hijo, a nuestra hija, pensamos que se ve como un adulto, se mueve como adulto, tiene la fuerza y la destreza física de un adulto, quiere actuar como adulto, tiene los órganos sexuales de un adulto, se puede rasurar y embarazar como adulto, PERO su cerebro no está listo ni maduro como el de un adulto.

Cuando los padres pensamos en la idea de «mi hijo ya maduró», generalmente hablamos de que vemos que son responsables. Pero, para entender la conducta adolescente, quiero partir de la definición de RESPONSABILIDAD y me basaré en la que hace Ronald D. Davis, autor norteamericano del libro «El don de la Dislexia»: *Responsabilidad es cuando se tiene la habilidad y la voluntad de controlar o hacer algo.*

Davis nos explica que la habilidad está ligada a la destreza, a la aptitud, a la oportunidad de practicarlo, así como a tener las condiciones adecuadas para que se dé eso que buscamos hacer o controlar. Por otro lado, nos comparte que la voluntad es esa energía emocional que está ligada a la motivación, la fuerza o impulso capaz de generar un cambio. En resumen, *responsabilidad* es cuando SABEMOS hacerlo y QUEREMOS hacerlo.

Partiendo de lo anterior, si queremos que nuestros hijos e hijas sean responsables debemos de entender primero, qué es ser responsable. Segundo, generar las condiciones para que sepan hacerlo, trabajando en sus aptitudes y recursos. Y tercero, hay que enfocarnos en facilitarles que encuentren los motivos para que quieran hacerlo.





Cuando hablamos de —QUERER— estamos en el campo de las emociones y de la motivación. Estamos hablando de principios de física, usando la intención/voluntad, como la fuerza generadora de cambio.

Cambio= algo que se transforma/ algo que se convierte en otra cosa.

Les comparto aquí algunos ejemplos de los cambios más buscados por los papás y las mamás en la adolescencia:

- Que un cuarto tirado se convierta en un cuarto recogido.
- Que un hijo que elige emborracharse se convierta en un hijo que elige auto-regularse.
- Que una hija que elige subir un comentario agresivo se convierta en una hija que cuida lo que postea.
- Que un hijo que elige mentir se convierta en uno que comparte la situación de riesgo en la que se encuentra.
- Que una conversación que gira 30 minutos en el problema y el *por qué no*, se convierta en una plática que gire en cómo le ayudamos a que lo logre.

- Que un permiso que no damos por miedo a que caigan en las drogas se convierta en un permiso que sí damos porque elegimos confiar.

Todas estas conductas están basadas en la habilidad de auto-regulación para tomar mejores decisiones acerca de nuestras acciones. Igualmente, en el entendimiento del concepto de consecuencia para el cual se requiere la capacidad de predecir que nuestras acciones generan un efecto, que nos traen resultados deseables, pero a veces incómodos o dolorosos, y, lo que es definitivo, es que SIEMPRE causan un efecto.

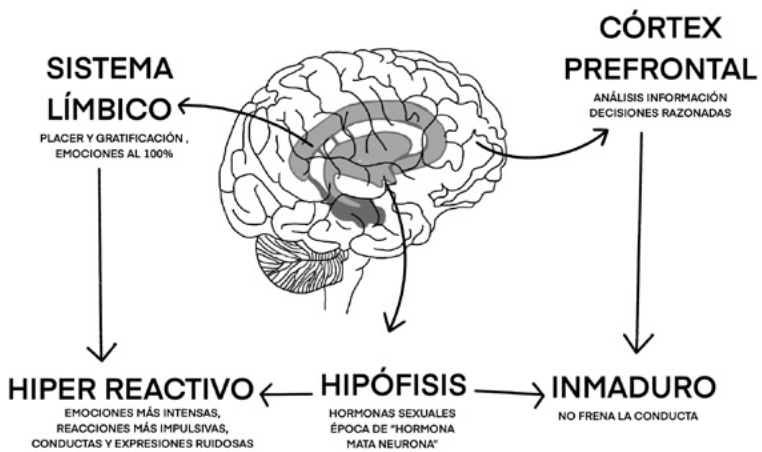
Así que, la primera meta que tenemos que lograr, es trabajar en la auto-regulación y capacidad de comprensión, y acompañarnos del concepto de **consecuencia** durante toda esta etapa, con el fin de saber discernir, tomar elecciones atinadas y alineadas con los valores necesarios para una convivencia sana, respetuosa y divertida, y que sume a la vida de nuestros adolescentes y a la de su comunidad.

Así que, el primer punto es reconocer lo que se requiere para auto-regularnos y, para contar con esta habilidad necesitamos lo siguiente:

- La capacidad de auto observación.
- Saber reconocer y nombrar nuestras emociones.
- Estar conectados con nuestro cuerpo y las sensaciones que siento.
- Reconocer nuestro «diálogo interno» para usar una señal de ALTO.
- Tener las condiciones de predecir resultados en mi medio ambiente y mis relaciones, analizando causas y efectos.

Esto, en cuanto a las funciones del pensamiento para poderlo desarrollar. Ahora revisemos qué nos dicen las condiciones del cerebro adolescente para saber que «no le estamos pidiendo peras al olmo».

CEREBRO ADOLESCENTE



**Cerebro adolescente=Muchas EMOCIONES
vivas de manera INTENSA
con POCA habilidad de FRENAR y REGULAR.**

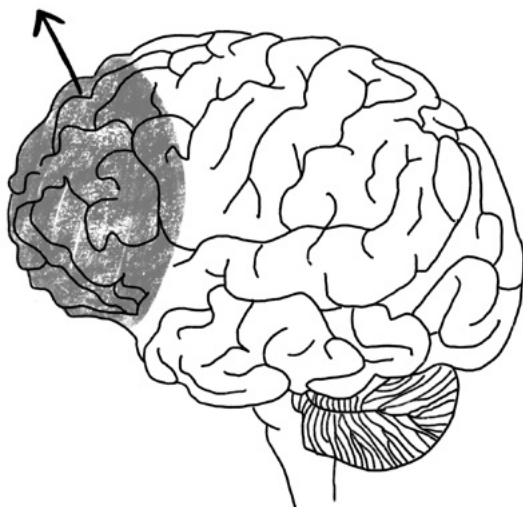
Cuando hablamos con cualquier especialista en el desarrollo de las funciones del cerebro, nos topamos con la explicación más sencilla del desarrollo que nos dice que, lo último que madura en el cerebro, es el área de la corteza prefrontal. ¿Y qué crees?, justo esta es el área encargada de la función ejecutiva que incluye:

- La auto-regulación y control de impulsos.
- La planeación y organización.

- El establecimiento de metas.
- La organización en el tiempo y el espacio.
- El monitoreo de tareas.
- La selección precisa de conductas y comportamientos.
- La regulación de la conducta por medio de la retroalimentación con tu medio ambiente.

CORTEZA PREFRONTAL

ÁREA DE AUTO-REGULACIÓN, DISCERNIR,
RAZONAMIENTO Y REFLEXIÓN (FRENO)



Por otro lado, el área prefrontal incluye, como funciones avanzadas del pensamiento, las siguientes:

- La atención.
- El razonamiento y pensamiento analítico.
- La toma de decisiones.
- La planificación.
- La lectura social de las conductas y comunicación de otros.

- El control del movimiento y los impulsos.
- La autoconciencia.
- El anticiparse (leer e interpretar los estados emocionales de otros antes que nos mencionen cómo están).
- El pensamiento abstracto (permite leer el comportamiento de otros, sus acciones, su lenguaje no verbal, su expresión facial con la carga emocional y las pistas de su estado mental).

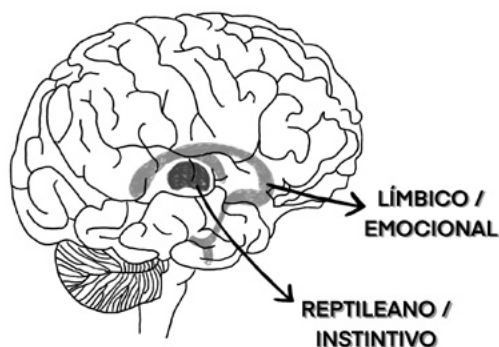
Así que ahora entendemos por qué la mayoría de las veces observamos en nuestros adolescentes desorganización, olvidos, inatención en los deberes, desconexión del medio ambiente, falta de estructura y de rutinas, y una larga lista de etcéteras.

Los adolescentes no han desarrollado eso.

Imagina la escena en donde quieres que tu adolescente: Note que estás ocupado y no interrumpa. Vaya a la fiesta y no tome «shots» de alcohol esperando estar sobrio. No te diga «palabras hirientes» cuando está decepcionado y frustrado por el permiso negado. Te de los planes con claridad y bien organizados. Por madurez del cerebro, estás pidiendo IMPOSIBLES.

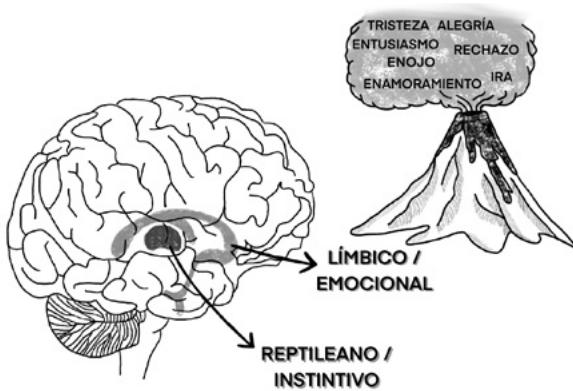
Ahora echemos un vistazo al área emocional. En el Libro *El Cerebro Adolescente* de la Dra. Frances E. Jansen, especialista y profesora de Neurología, (y madre de adolescentes), nos explica, de manera muy clara, que las hormonas sexuales se encuentran particularmente activas en el sistema límbico, que es el centro emocional del cerebro. Así que, imagina, si nuestros hijos tienen una sobre estimulación en esta zona en donde habitan las emociones, se vuelven un campo minado emocional o una feria de sentimientos.

CEREBRO SOBRE ESTIMULADO



De hecho, existe una hormona que en los adultos alivia el estrés, pero que en los adolescentes tiene el efecto contrario. Esta es una de las razones por la que a los adolescentes les es más complicado manejar su ansiedad y angustia. Parece que cuando se sienten invadidos por este sentimiento su razón no puede actuar a favor de un estado de calma. Igualmente pasa con la capacidad para decidir no hacer cosas que los pongan en riesgo, ese circuito no está fuerte aún, y digamos que tampoco pavimentado para transitarlo por lo que se vuelve muy complicado que sea la ruta que se elija cuando están experimentando placer o diversión.

En el cerebro del adolescente, el Sistema Límbico, el sistema de las emociones, responde con una fuerza mucho mayor porque no hay circuitos con la misma potencia que hagan el trabajo de regulación.



RESPUESTA A UNA AMENAZA: HUYO - ATACO - ME CONGEOLO

Esa es la razón por la que observamos que nuestros hijos e hijas viven y sienten cada emoción con una gran intensidad como si fueran actores en una obra, perciben, gritan, lloran, pierden el sentido de la vida, se enamoran, buscan justicia, se sienten odiados, viven rechazos, deslealtades y traiciones, así como estrés, angustia y ansiedad, como si en eso se les fuera la vida. Y así lo viven, no tienen la función en la razón para regularlo con la consistencia de un cerebro maduro. Durante la adolescencia se van integrando y conectando varios circuitos ligados a las respuestas emocionales y racionales. En un principio son débiles y poco eficaces, pero con la repetición, la práctica y el tiempo se van consolidando y llegan a la madurez.

El cerebro adolescente es más vulnerable a las experiencias externas debido a la inestabilidad que tienen sus circuitos, que están en cambio constante. Debe afrontar cambios muy importantes y a veces se encuentra pendiente de un hilo, o

mejor dicho «pendiente de un circuito» que está por consolidar neuronas en crecimiento.

«La adolescencia del cerebro»

María José Mas- Neuropediatra, 2016.

www.neuropediatria.org

El centro de atención en el cerebro adolescente es la parte que recibe placer. La gratificación juega un rol principal y nubla el espacio que razona, detiene, reflexiona y mide consecuencias. De igual manera los adolescentes tienen un mayor reto para procesar las experiencias que emocionalmente los sacuden, ya que, el área encargada de procesar, integrar, analizar y resolver estas situaciones, se encuentra «en construcción» o en desarrollo. Si recuerdan algún evento escucharemos que lo hacen de manera escandalosa porque la memoria, consciencia, capacidad de reflexión y auto-observación, no están presentes. Por esa razón no debemos esperar que midan, regulen y expresen de manera equilibrada sus experiencias con contenido emocional. Hemos observado que su cerebro en esta etapa no ayuda. Más adelante se presentan estrategias que sí te podrán ayudar.

Otro dato que me parece importante mencionar aquí es la diferencia que existe en el desarrollo por género. La mayoría de los cerebros de las mujeres les permite comunicarse mejor y de manera más fluida en una edad más temprana. Igualmente desarrollan antes habilidades de organización en sus trabajos y en el establecimiento de metas. A la mayoría de los hombres se les facilitan más las actividades de precisión viso-motriz gruesa por lo que pueden ser más hábiles en ciertas actividades físicas o que incluyan la integración de la vista y oído. Los hombres van unos 2 o 3 años por debajo en su proceso de madurez socio-emocional en comparación a las mujeres. Esto simplemente nos muestra que los tiempos para cada uno, se-

gún el género, son distintos. Saberlo, nos ayudará a aprender a manejar expectativas más reales con nuestro hijo o hija. Te recuerdo que las estadísticas no hablan de lo individual, por lo que podemos tener en casa a un adolescente hombre con esa área madura también, aunque sea menos probable.

También observamos que el cerebro de los adolescentes está en su pico de aprendizaje por lo que es una etapa en la que, lo que se aprende, se queda de manera más profunda, a más largo plazo, y con la capacidad de que el IQ aumente. Esto no se refiere únicamente al aprendizaje académico sino al socio-emocional también. Así que, como padres, aprovechar esta etapa para comunicarnos mejor, conocer mejor el manejo de nuestras propias emociones y habilidades de resolución de conflictos puede permitirles a nuestros adolescentes adquirir estas estrategias para el resto de su vida.

Por favor que esto no te lleve a pensar que entonces lo adecuado es inscribirlos a muchas actividades para que se aproveche esta etapa, porque el resultado será una especie de saturación y bloqueo. Es mejor observar sus habilidades y aptitudes para que se enfoquen en aquello para lo que son buenos y recordar que será mejor una cosa a la vez. Ya que, lo que también nos dice su cerebro, es que ser «multitask» o multitareas no es lo que se da a esta edad.

Si tomamos en cuenta estos datos, podemos concluir que igualmente podrán aprender a tocar un instrumento, manejar, patinar, tejer o esquiar, que fumar o consumir alguna sustancia que los haga cambiar de estado de ánimo de manera inmediata. Los circuitos aprenden de la misma manera, sea la actividad o conducta que estén haciendo, por lo que estar cerca para guiarlos y ser la voz que los invita a la reflexión cuando ellos no lo hacen, es papel indispensable para los padres. Las conductas que hagan suyas de manera consistente en esta etapa y la manera en que las aprendan a manejar, tienen una alta probabilidad de quedarse con ellos, ya sea que su-

men y enriquezcan su vida —como el deporte, la convivencia familiar o social— o que le resten y la perjudiquen, —como el estrés, la ansiedad, el alcohol o las drogas—.

Es recomendable la actividad física, algo que disfruten, tiempo para socializar, pero también para estar en su cuarto en paz, así como espacios que disfruten en familia, no por obligación, sino porque aprecian la compañía. Así que, hay que conocerlos y observarlos para saber qué actividades disfrutaban hacer con nosotros. Si sus cerebros aprenden que conversar con nosotros ayuda a la reflexión y a la calma, será un aprendizaje que habrá quedado grabado.

Cerebro adulto

Lo ideal es que, cuando nos convertimos en padres, nuestro cerebro esté listo para funcionar con todos sus recursos de manera óptima. Sin embargo, las situaciones que nos han dejado huellas emocionales o traumas, a veces nos impiden relacionarnos de la manera ideal desde nuestro propio espacio de madurez, ya que justo estas huellas interfirieron con nuestro desarrollo.

Muchos padres y madres cargamos con ciertas carencias, problemas de autoestima, y puntos ciegos que no nos permiten criar a nuestros hijos o hijas de manera atinada, con ese balance entre límites, aceptación, responsabilidad y amor incondicional. Es a través de nuestras expectativas que los miramos, les exigimos y los forzamos a convertirse en el ideal que muchas veces nosotros no logramos. Y en este «forzarlos y formarlos» nos quedamos viendo únicamente la disciplina, faltándonos la parte más importante que es que se sientan amados, aceptados y reconocidos. Si la relación con tus padres fue conflictiva y dolorosa es muy probable que se detonen esas mismas huellas con tus hijos adolescentes.

Hasta aquí, toda esta información nos lleva a entender la difícil tarea de ser padres de adolescentes, ya que en esta etapa se pone a prueba el amor, la aceptación, y el reconocimiento, pues cuando vienen los errores graves, y las conductas de riesgo se nos olvida comunicarnos desde el amor.

Por todo esto, te invito a tomar el liderazgo para enseñar a través del ejemplo, de la motivación y del aprendizaje, usando un buen vínculo y tu relación como ese espacio en el que debemos de trabajar para que la interacción con tus adolescentes se sienta cómoda y agradable. Esto es tomando en cuenta las condiciones biológicas en las que se encuentran por las hormonas, las emociones, la crisis de identidad y el cuestionamiento que llega como parte de la edad. Esto juega en contra de lo que esperamos que suceda con ellos, y ese es justo el reto al que nos enfrentamos como padres. Busquemos que no te ganen los momentos difíciles y que el amor esté siempre por encima de los problemas y las malas decisiones.

Esta información no es para que quieras tirar la toalla ni para conformarte y esperar que la madurez les llegue sola. Esta información te pide que participes de manera activa para ayudarlos a pensar y a ser reflexivos, para aprender de sus errores, y puedan anticiparse y discernir, hasta que sus cerebros estén listos y lo puedan hacer solos, sin nuestra ayuda.

Te pido que en este punto reconozcas —solo para ti— si tus reacciones, forma de regañar y corregir a tus hijos e hijas los ha hecho sentirse lastimados, lastimadas. Si ha pasado en varias ocasiones, puede ser que tus reacciones hayan sido provocadas por un estilo parental basado en el miedo, en los juicios, obediencia, control impositivo y autoritario. Esto describe la manera en la que tu comunicación funciona, de manera reactiva en lugar de basada en tus valores.

Si descubres esto, se abre frente a ti la oportunidad de trabajar con tu propia Inteligencia Emocional, ya que las vías de calma, la

reflexión y la razón pueden estar obstaculizadas por una respuesta automática que aprendiste en la infancia.

Resumiendo:

En esta etapa todo se siente y se vive con mayor intensidad por la sobreestimación del sistema de las emociones (sistema Límbico) y el efecto de las hormonas que estimulan también el área emocional. No hay un freno de mano ni una reflexión adecuada para manejar tanta emoción y riesgo.

El adolescente responde de manera pobre y no tiene los recursos de un cerebro maduro para lidiar con la ansiedad.

Conociendo la etapa del adolescente.

Qué pasa con sus emociones y necesidades

Desde hace 25 años que llevo trabajando con adolescentes, he podido ver la diferencia que se genera en un adolescente —que no ha tenido ninguna situación de trauma por alguna operación, caída, accidente, u hospitalización— en dónde los padres se encuentran presentes en su vida. Lo que se observa es, individuos con mayor seguridad emocional, que pueden estar contentos pasando tiempo en su casa, con mayor nivel de compromiso y responsabilidad en sus estudios y entregas de trabajos, cumplimiento de horarios y buenas conductas con adultos como profesores, entrenadores o figuras de autoridad.

También se observa que, en la inteligencia intrapersonal (desarrollo interior con uno mismo), hay mayor capacidad de resiliencia, fortalezas en su carácter, claridad y congruencia en sus valores. Y, por otro lado, en el sentido interpersonal (con

otros, en sus relaciones con el exterior), eligen relaciones y ambientes más sanos física, psicológica, mental y emocionalmente hablando.

Susan McHale, profesora de desarrollo humano y directora del «Social Science Research Institute at Penn State», comparte que sus hallazgos en los estudios de adolescencia muestran la necesidad de los adolescentes de pasar tiempo de calidad con sus padres y que, particularmente, el tiempo con la figura paterna tiene implicaciones muy importantes en el desarrollo psicológico y social del adolescente.

Puedes leer el estudio *Time with parents is important for teens' well-being* en:

www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120821143907.htm

John Shipp, especialista en adolescencia, también señala la gran importancia de pasar tiempo con los hijos y hace hincapié en que, a través de los años, se topa con la misma queja de la gran mayoría de adolescentes con los que trabaja: comparten que les afecta mucho no pasar tiempo de *CALIDAD* con sus padres.

Es también notorio que las huellas de mayor dolor en esa edad, están ligadas a situaciones en donde la falta de presencia y conexión con sus padres los lleva a sentirse solos, incomprendidos y faltos de cariño, de pertenencia y de aceptación, siendo esta la razón por la que la gran mayoría prefiere y elige a sus pares con quienes no se sienten juzgados.

Vamos a revisar, de manera breve, lo que podemos observar en cada edad y notaremos cómo nos necesitan y veremos la forma en que se pueden beneficiar de nuestro apoyo y compañía.

¿Qué es lo que más necesitan nuestros adolescentes?

- Apoyo de su familia, que se traduce en sentirse amados, aceptados y con la sensación de pertenecer a su grupo familiar.
- Fomentar apoyo social y conexión con su comunidad.
- Divertirse, expresarse, reconocer sus fortalezas.
- Límites y consecuencias lógicas y directas a sus conductas y elecciones.
- Reglas claras con efectos congruentes y atinados.
- Contacto visual y sonrisas.

Encontrar el balance en:

- S** Sueño que repara y descansa y Sueños que los mantengan motivados y con esperanza.
- A** Actividad física, **A**mor, **A**brazos, **A**ceptación.
- B** Beber agua y estar hidratados, **B**esos y acciones que les traigan **B**ienestar.
- E** Emociones que se puedan **E**xpresar y ser **E**scuchadas, desarrollar su **E**spiritualidad.
- R** Respirar de manera consciente, **R**econocer que con su **R**espiración **R**egresan a su interior.

¿Qué necesitamos nosotros hacer para ellos?

- Ofrecer un espacio a la relación con ellos, para que, si cometen errores, sepan que ofreceremos una guía para poderlos reparar.
- Ser un espacio para el miedo, la incertidumbre, la tristeza, la ternura, la inseguridad, el estrés y la ansiedad. Aceptar y

validar todas las emociones incómodas que nos dejan vulnerables.

- Validar sus emociones, aunque desaprobemos la conducta.
- Tomar la responsabilidad y el compromiso de no dejarlos solos cuando menos ganas nos den de estar ahí.
- Permanecer cercanos cuando sus errores nos duelan, nos causen coraje y vergüenza.
- Elegir estar en las malas con actitud ecuánime para aprovechar el espacio de aprendizaje.
- Entender que su mundo está condicionado por ganarse «likes», aprobación por su físico, por su número de seguidores, desempeño deportivo, talento especial o interacciones exitosas en las redes sociales.
- Darles la certeza de que, por nuestro cariño, pertenencia y aceptación, no tienen que competir.
- Dejar tu rol de cuidador de niño pequeño, niña pequeña para convertirte en facilitador (más como la figura de un entrenador en el deporte o un director de teatro).
- Moverte del control y la sobreprotección a la independencia, toma de decisiones y responsabilidad.

A partir de los 11 años

(Algunos empiezan un poco antes).

- Vamos a comenzar a observar individuos que ocultan las emociones de fragilidad o las que los hacen sentir expuestos, quebradizos o vulnerables.
- Observan que son buenos o malos para algo, pero ponen mayor atención en sus carencias o en lo que les sale mal o no les sale que en lo positivo.

- Utilizan mentiras para ocultar aquello que les pueda atraer un regaño o castigo, o para evitar que queden expuestos sus sentimientos.
- Se les dificulta la toma de decisiones por estar buscando pertenecer al grupo.
- Les interesa hablar de sus ideas, de cómo se sienten y de sus creencias acerca de lo que pasa con sus pares y personajes admirados como artistas, *influencers*, cantantes, *bloggers*, etcétera.
- Comienzan a usar frases como las de sus pares, usando el mismo tono y gesticulación.
- Distinguen quién lidera el grupo, quién es popular y quién tiene elementos sociales que dan atributos de poder o de liderazgo.
- Comienzan a hacerse conscientes de su apariencia física y buscan referencias de belleza en las redes sociales.

Entre los 12 y 14 años

Aumentan los puntos anteriores y se agregan otros como los siguientes:

- Su lenguaje incluye mayor cantidad de groserías o palabras altisonantes.
- Se hacen más conscientes del sentido de atracción por alguien más.
- Aparece gran curiosidad por la sexualidad y por conocer las clasificaciones de la orientación y diversidad sexual.
- Sienten mayor interés por la cercanía física entre las personas por las cuales se sienten atraídas.

- Detonan una falta de organización en su tiempo. No son atinados calculando cuánto tiempo llevan en una actividad que les gusta o está disfrutando.
- Entienden el doble sentido, usan el sarcasmo y se les dificulta la capacidad de ser empáticos cuando están absorbidos por alguna emoción propia.
- No miden el efecto de sus miradas por lo que suelen observar de manera fija y poco discreta a otros adolescentes, les gana la curiosidad y el morbo.
- Sobre reaccionan con todas las emociones y, particularmente, el aislamiento social puede afectarles haciéndoles sentir ansiedad y no estar a la altura de las expectativas.

Entre los 14 y los 15 años

- En los adolescentes entre los 14 a los 15 años vemos las mayores respuestas de impulsividad y de influencia de sus pares. Y nos encontramos las siguientes conductas:
- Son muy conscientes de la mirada de otros para la crítica o la aprobación.
- Importa muchísimo en ellos la opinión y el juicio de los adolescentes de mayores grados o edad y de aquellos a quienes ellos mismos les han dado el poder de ser una figura de peso como a los *influencers*, artistas, *tiktokers* o personajes del mundo virtual.
- Cuando eligen o creen algo lo van a respaldar con toda su fuerza.
- Discuten temas con mucha pasión y se sienten lastimados, lastimadas, cuando no se les escucha.

- Desarrollan un sentido de justicia y de lealtad profundo y, por lo mismo, cuando viven una traición de alguien cercano sienten que se puede acabar el mundo.
- Hay un gran deseo por gritarle al mundo su sentir. Y por lo mismo, hay focos rojos ya que aumenta el riesgo en el mal manejo de redes con expresiones, agresiones escritas, fotos íntimas compartidas, etcétera.
- Requieren de supervisión en redes sociales y en el consumo de alcohol y cigarro.
- Es en estas edades cuando más se destapan temas de autolesión, pornografía, ansiedad, ánimo bajo, primeras exploraciones con mayor intimidad sexual.
- Aumentan los temas de trastornos alimenticios y de mayor consciencia del cuerpo, de sus cambios y de los defectos que reconocen que tienen.
- Buscan estados de ánimo intensos, y las conversaciones acerca de sus sentimientos, opiniones y creencias aumentan en la intensidad y en la búsqueda de cambiar el punto de vista de otros.
- Comienzan a extender su horario de sueño a después de las 11:00 pm.
- Pueden intensificarse los sentimientos de inseguridad acerca de las capacidades o del aspecto físico.
- Aparece la búsqueda de confirmación acerca de su identidad y orientación sexual. Si hay dudas este será un momento de mayor exploración.

Nota: En este momento es muy importante hablar acerca de la influencia que tienen sus pares. Es indispensable estar cerca de ellos para escuchar las opiniones que tienen sobre temas como el aborto, la orientación e identidad sexual, el feminismo, la violencia, etc., ya

que con eso nos podremos dar cuenta de cómo está funcionando su escala de valores y qué tanto están recibiendo influencia de su medio y/o amigos.

A partir de los 15 y entrados en los 16

- Se arriesgan con mayor facilidad, expresan sin tantos filtros sus enojos y pueden contradecir algo que antes no era un tema.
- Empezarán a experimentar con conductas que no habían demostrado antes como el alcohol, el cigarro, la exploración sexual en pareja.
- La vida social adquiere un significado que puede volverse su «tema de vida». Esperarán el viernes y el fin de semana para convertirse en un «party animal» y conocerse a través de lo que puedan hacer o en quién se pueden convertir en la fiesta.
- Sentirán mayor libertad para hacer preguntas acerca de su sexualidad entre pares y personas del sexo opuesto o de la misma orientación o identidad sexual.
- Será más fácil que rompan reglas.
- Buscarán la aprobación de sus pares más cercanos
- Serán más conscientes de buscar obtener miradas y comentarios de aprobación de sus cualidades.
- Serán también más conscientes acerca de los temas mundiales y de las malas decisiones que los adultos toman. Les resaltarán la incongruencia
- Comienza un interés por las películas de miedo o terror y los temas sobrenaturales.
- Aumenta la búsqueda de elecciones que los reafirmen probando cosas nuevas como bailar sin pena, gritar o reír sin

miedo al ridículo, por lo mismo aumenta la probabilidad de que se brinquen reglas.

- Buscarán avanzar en sensaciones de placer e interacción sexual.
- Disfrutan compartir sus ideas con adultos que los escuchan y se especializarán en temas que les llamen la atención como pueden ser los deportes, la política, el maquillaje, el feminismo, la comunidad LGBT, etcétera.
- A los 16 años hay un aumento en la expresión de su sexualidad.
- Un 40%, ha tenido alguno de estos: encuentros de faje, relaciones coitales o sexo oral. Y quien no lo ha hecho, tiene conversaciones en las que comparte sus puntos de vista acerca de este tema.
- Existe mayor probabilidad de expresar en su grupo su orientación sexual.
- Aumentan las relaciones en las que se actúa con mayor compromiso y estabilidad.
- A partir de los 16 las cifras hablan de un aumento en el riesgo de abuso o violación. Es una edad en la que se reciben ya más reportes.

Entre los 16 y 17 años

- Aquí se comienza por conectar con los ideales y el sentido de vida.
- Se interesan en temas como la humanidad, las injusticias, el control, la independencia, la libertad y los movimientos sociales o líderes que están en la búsqueda de cambiar al mundo.

- Se reconocen las fortalezas y debilidades y se sostienen con sus valores, puntos de vista y creencias acerca de cómo deben de ser las cosas en su casa, colegio y comunidad.
- Pueden predicar con sus valores corrigiendo a otros y pueden no ver sus propios puntos ciegos. (*Aquí hay que corregir con cuidado sin juzgar, sino señalando que lo que se observa va en contra de los valores y creencias que han compartido previamente*).
- Aumenta su necesidad de estar solos con ellos mismos, sus pensamientos, sueños e intereses.
- Se perciben llenos de cosas que hacer y, «ayudar a sus amigos que están en crisis», se vuelve una prioridad. Las crisis de los amigos principalmente son con temas de problemas familiares, noviazgo, pintadas de cuerno (infidelidad), situaciones ligadas a la sexualidad, miedo al embarazo, salidas del closet, autolesiones o ideas suicidas.
- Se enfrentan a la realidad de su familia y pasan por cuestionar, sorprenderse, enojarse o quedar lastimados por descubrir el lado real e imperfecto de los padres y abuelos. Se destapan los problemas de alimentación, ansiedad y autolesión si no habían salido antes.
- Les falta organización y límites con todo lo que quieren abarcar, y pueden tener un manejo torpe del tiempo.
- Más cerca de los 17 comienzan a elegir la honestidad sobre la mentira o el ocultar información.
- Sus opiniones contienen mayor *insight* o consciencia, así como mayor visión, sin embargo, todavía les cuesta trabajo tomar decisiones que incluyan la certeza de no afectar su propio futuro.
- En ocasiones se sorprenden ellos mismos por reconocer su potencial y sus habilidades.

- Son más conscientes de su autoestima y de su salud mental-emocional

Entre los 17 y 18 años

- Están acercándose a la salida rumbo a la Universidad.
- Podemos notar la preocupación por enfrentarse a una decisión que afectará su vida para siempre. Comienzan a sentir temor a la responsabilidad y a tener una probada del mundo de los adultos en el tema de elecciones y responsabilidad.
- Si no saben qué les gusta, y para qué son buenos, pueden comenzar a experimentar angustia o ansiedad. (*Nuestro papel principal de padres es darles confianza y señalar con una DESCRIPCIÓN —esta herramienta la encontrarás más adelante—, las fortalezas, las opciones reales y las habilidades que observamos en ellos o, llevarlos con alguien que los ayude a orientarse. Casi todos los colegios tienen a alguien que puede ayudar en este proceso*).
- Tendrán inquietudes y dudas acerca de las carreras y universidades, conversar acerca de estos temas contigo o con gente cercana los puede ayudar a calmar su ansiedad y a decidir mejor.
- Actúan con mayor independencia y autonomía en sus decisiones y en su manejo personal.
- Se observan más cómodos con otros adultos y pueden mostrar mayor autorregulación en conversaciones en las que ya no se exaltan con tanta facilidad.
- Pueden pasar mayor tiempo con su pareja si ya se encuentran en una relación estable.

- La mayoría, arriba del 60 %, reporta ser sexualmente activo.
- Pueden ser intensos con los temas que les conciernen y vivirlos con mayor intensidad que los adultos que estamos cerca.
- Tiene mayor capacidad de respuesta ante una crisis y pueden mostrar su capacidad de cuidar a otros.
- Valoran más ser fieles a sus valores y creencias y reconocer que las respetan a pesar de que esto signifique perder una relación.
- Para esta edad ya han observado que hay un área en la que son buenos y en la que podrían apoyarse para desarrollarse profesionalmente.
- A partir de los 17 algunos muestran la inquietud de generar recursos y comenzar el camino de su independencia económica.

Al leer las descripciones de cómo se presentan en cada etapa, no suena sencillo nuestra labor. Sin embargo, si ellos están cambiando, nosotros también lo podemos hacer, desarrollando mejores habilidades que nos sirvan para nuestra vida y nuestras relaciones; así como para ser ejemplo de nuestros adolescentes.

A pesar de lo difícil que pueda parecer esta etapa, la decisión de ser un adulto que influya de manera positiva y en consciencia en la formación de los adolescentes, cambia la vida de manera profunda cuando escuchas un ¡GRACIAS!, o cuando observas que tu compañía, tu acompañamiento, tu ejemplo y tus conversaciones, sumaron en la transformación de una vida. La de tu hijo, la de tu hija.

A continuación, te comparto extractos de dos cartas que recibí de quienes en algunos colegios se podrían denominar «adolescentes problema» y que, apoyada en todas las herramientas que te comparto en este libro, logré navegar con ellos la complicada adolescencia para llegar a buen puerto con una mejor versión de ellos mismos.

Cathy, es 20 de Junio, mañana es nuestra entrega de diplomas, y yo no pude dormir pensando en lo rápido que ha pasado el tiempo y en todo lo que he vivido en mi escuela, y de cuánto lo valoro. Ante todo, no puedo creer la suerte que he tenido por haberte conocido, tú marcaste una diferencia en mi vida y siempre te voy a recordar. No creo que mucha gente tenga ese don que tú tienes de generar tantas cosas positivas en los demás y de sacar lo mejor que tenemos dentro y retornar a demostrarlo y así a hacernos mejores personas. Eso me paso a mí, gracias a ti conocí mi mejor versión y sin dejar mi esencia, con la forma de ser que tengo de disfrutar demasiado las cosas y de ser tan intenso pero con esa misma intensidad, usarla para salir adelante en todos los problemas que he tenido, siempre respetándome y reflexionando sobre lo que hacia.

Saber que contaba contigo y con tu consejo, siempre me hizo sentir muy fuerte y muy seguro de mi mismo. Quiero que sepas que te quiero muchísimo, que te admiro y que espero la oportunidad de un día devolverte todo lo que hiciste por mí, de verdad Cathy mil gracias.

Te quiero como a poca gente, te voy a extrañar, aunque no dudo que lo que necesite vas a estar ahí, así como yo para ti toda la vida.

Iker

Alumna muy querida con personalidad líder, rebelde, que visitaba de manera frecuente la dirección.

Hola, buenas tardes. Estaba pensando en ti demasiado, recordando muchas cosas hoy en la mañana cuando desperté, soñé contigo, Y no pude no escribirte. Quería decirte que estoy muy agradecida contigo, realmente el tiempo pasa y me marcaste como persona, es increíble para mí pensar en la importancia que puede tener una persona para marcarte la vida. Gracias por haberme dado la oportunidad de conocerte.

Me enseñaste cosas que nadie lo iba a hacer.

Buen día y te quiero.

Los adultos significativos que tuvimos a nuestro lado en nuestra adolescencia marcan nuestras vidas. En el siguiente capítulo comenzaremos a revisar las estrategias para que te conviertas en uno de ellos porque a veces, con el amor no basta. Hay que tener la habilidad de comunicarlo con asertividad y aprovechar los estudios e investigaciones acerca de las relaciones, de la comunicación, de la resiliencia, de los límites y de la ciencia de la felicidad y la compasión, para lograr que esa transformación nos toque a todos los adultos con adolescentes. Este capítulo expuso una perspectiva del cerebro en los adolescentes. Quiero agregar que la personalidad, que incluye el carácter, actitud, educación, el deseo de actuar y ser alguien con valores, juega un papel muy importante en el proceso de madurez del ser humano. Los valores y espiritualidad que enseñamos, pueden hacer una diferencia grande en la toma de decisiones de nuestros adolescentes por lo que son dos áreas que te invito a tener presentes en tu ejemplo y relación en todo momento.