

## Introducción

*Cómo convivir con hijos adolescentes* es la continuación de la filosofía sobre la educación de los hijos expresada en *Children Learn What They Live* [Los niños aprenden lo que viven], tanto en el poema como en el libro del mismo título. Nuestro mensaje es que los niños y los adolescentes aprenden de nuestro ejemplo, de lo que hacemos, no de lo que decimos. La forma en que vivimos nuestra vida, las decisiones que tomamos, nuestras aficiones y en especial la calidad de nuestras relaciones constituyen el legado más importante que le dejamos a la siguiente generación.

Nuestros adolescentes aprenden de nuestro ejemplo incluso cuando se rebelan contra nosotros. Son sobre todo sensibles y críticos con respecto a cualquier contradicción entre lo que decimos y lo que hacemos, y casi parecen disfrutar tomando nota de cualquier incoherencia. Asimismo, se muestran prácticamente alérgicos a nuestros sermones educativos, por bien intencionados que sean. Por consiguiente, no podemos transmitirles nuestros valores sólo con palabras, también debemos aleccionarlos con el ejemplo de nuestro comportamiento. El modelo que ofrecemos a nuestros adolescentes somos nosotros mismos.

Por más resistentes o maduros que parezcan nuestros adolescentes lo cierto es que todavía nos necesitan. Nuestros chicos necesitan nuestro tiempo, nuestra atención, nuestros esfuerzos,

nuestros desvelos, y sí, incluso nuestros consejos, aunque no quieran reconocerlo. Debemos transmitirles el mensaje de que estaremos siempre disponibles para ellos, de que los apoyaremos tanto en las pequeñas interacciones cotidianas como en los momentos de crisis a lo largo de su adolescencia. Nunca son demasiado mayores para que les ofrezcamos nuestro cariño y apoyo. Es la base de toda relación entre padres e hijos.

Confiamos en que *Cómo convivir con hijos adolescentes* anime al lector a que se «convierta en el padre o la madre que siempre ha deseado ser», como decía Jack Canfield en su prólogo a *Children Learn What They Live*. Dicho esto, debemos reconocer que probablemente habrá momentos en que por más que se esfuerce en ser un buen padre o una buena madre, las cosas no saldrán como pretendía. Es lógico que los padres de adolescentes se sientan a veces desvalidos e impotentes por mucho que se esmeren en la educación de sus hijos.

Muchos padres pasan por momentos difíciles durante la adolescencia de sus hijos: una crisis, un año infernal o, en el mejor de los casos, una preocupación constante sobre riesgos y peligros reales. La mayoría de los adolescentes supera estos momentos difíciles adquiriendo una mayor madurez y una mayor sabiduría. Pero algunos no. Los padres deben decidir si es preciso acudir a profesionales en la materia, puesto que cada situación es compleja y singular. No obstante, podemos asegurarle que es preferible hacerlo cuanto antes. Si le preocupa la salud y el bienestar de su hijo adolescente, no dude en solicitar ayuda profesional, acudir a un psicoterapeuta o a un consejero en temas familiares. Este libro no pretende sustituir esa clase de ayuda.

*Cómo convivir con hijos adolescentes* se centra en las relaciones entre padres y adolescentes, no en los problemas. Debemos desarrollar una relación cálida, cariñosa y franca con nues-

tros hijos si queremos que sean sinceros con nosotros día a día. La mejor manera de influir en nuestros adolescentes durante estos años críticos es a través de nuestra relación con ellos. Cuanto mejor conectemos con ellos, más dispuestos se mostrarán a escucharnos y a tomar en cuenta nuestro punto de vista y nuestros consejos. Y debemos procurar hacerlo antes de que alcancen la pubertad y experimenten los cambios hormonales que conlleva. Debemos iniciar el viaje de la adolescencia con nuestros hijos convencidos de que son lo más importante para nosotros, que son lo prioritario en nuestra vida. Esos años representan nuestra última oportunidad de ayudarles a prepararse para su futuro como jóvenes adultos.

La adolescencia es una época de transformaciones tanto para los padres como para los jóvenes, así como para la relación entre unos y otros. Debemos conceder a nuestros adolescentes libertad y, al mismo tiempo, permanecer conectados con ellos, equilibrando con criterio estas energías contrapuestas según sus necesidades. Inevitablemente, en algunos momentos nos aferraremos a ellos con demasiada insistencia y en otros les concederemos una excesiva y prematura libertad.

Nuestros adolescentes necesitan ser más independientes y reforzar su sentido de identidad. Pero al mismo tiempo necesitan aprender de la interdependencia y de la realidad de que todos necesitamos depender unos de otros en las familias, las escuelas, las comunidades y la aldea global emergente.

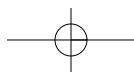
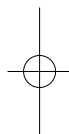
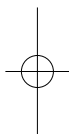
La relación con nuestros adolescentes evoluciona hacia una relación con hijos adultos. Cuanto más respetemos el derecho de nuestros adolescentes a tomar sus propias decisiones en el proceso de convertirse en seres independientes, más nos respetarán nuestros adolescentes en la futura relación con ellos de adultos.

Sabemos que el complicado periplo de la adolescencia cuestiona la esencia de quiénes somos como personas, no sólo como



padres. La forma en que reaccionamos a los inevitables altibajos en nuestra vida familiar cotidiana demuestra a nuestros adolescentes quiénes somos. Nosotros somos el mejor ejemplo que podemos ofrecer a nuestros adolescentes mientras desarrollan su identidad.

Confiamos en que este libro le inspire y le guíe en su relación con su hijo a través del viaje de la adolescencia.



## Si los adolescentes viven con tensiones, aprenden a sentirse estresados

Quizás el estrés sea una parte inevitable de la vida. Vivimos en un mundo repleto de obligaciones profesionales, sociales y personales que nos obligan continuamente a correr de una tarea a otra.

La vida de nuestros adolescentes, con los deberes de la escuela, los deportes, las actividades extraescolares, las tareas domésticas y algún que otro trabajo puede ser igual de ajetreada. Nuestros adolescentes se sienten presionados por todas partes, porque se los obliga a alcanzar metas, a encajar entre los demás, a portarse bien, a correr riesgos, a competir y, por último, a comprenderse a sí mismos y aprender a comprender a los demás.

Nuestros adolescentes aprenden a afrontar las tensiones en sus vidas observando cómo nos enfrentamos nosotros a las nuestras. E incluso durante la adolescencia, cuando quizá parezca que ya no «contamos» tanto como antes, seguimos siendo los primeros maestros, y los más importantes, de nuestros hijos. Nuestra capacidad de compaginar con eficacia las distintas exigencias de nuestra propia vida es el modelo que ofrecemos a nuestros adolescentes.

Rebeca, de trece años, está preocupada por un proyecto de arte que debe presentar en su escuela. Hace tiempo que intenta que su madre le preste atención para hablarle de sus inquie-

tudes, pero ella, que tiene que entregar un trabajo en una determinada fecha, realizar las tareas propias de una casa, la compra, tratar de sacar tiempo para acudir al gimnasio, por no hablar de atender al gato que está enfermo, no ha podido dedicarle ni un momento. Lo único que Rebeca ha conseguido es que su madre le aconseje irritada que no se deje estresar por las circunstancias antes de pasar a otra cosa.

Al igual que la mayoría de adolescentes, Rebeca cae en la cuenta de la contradicción entre el consejo de su madre y su conducta. Un día, salen juntas a hacer unos recados en coche y su madre la interroga, o mejor dicho, la atosiga, sobre una interminable lista de cosas que debe hacer: «¿Cuándo tienes que entregar ese ensayo sobre historia? ¿Has enviado una nota de agradecimiento a tía Martha? ¿Has vuelto a llamar a la señora Walsh para preguntarle si necesita una canguro este fin de semana?» Y, por supuesto, repite con frecuencia la muletilla: «Haz el favor de ordenar tu cuarto esta noche».

Rebeca, agobiada, mira distraídamente a través de la ventanilla del coche. A esas alturas ha desarrollado la habilidad de desconectarse de su madre, aunque las dos estén sentadas en el reducido espacio del coche. Su cuerpo está presente, pero su mente vaga libre, tarareando la letra de una canción *rap*, pensando en la ropa que se pondrá mañana para ir a la escuela o imaginando lo que le dirá a ese chico tan cachas cuando se lo encuentre en el pasillo. Por desgracia, su madre la ha perdido.

Como padres no solemos pensar que nuestras estresadas vidas sirven de ejemplo a nuestros hijos. Ni nos damos cuenta de hasta qué punto contribuimos a estresar a nuestros adolescentes. Más bien preferimos pensar en que hacemos todo cuanto podemos para procurarles lo que necesitan. Desde nuestro punto de vista, recordar a nuestros hijos sus responsabilidades sir-

ve para ayudarlos a asumir el control de sus vidas. Pero debemos tener en cuenta que la forma en que vivimos puede hacer que se sientan arrojados y comprendidos o, por el contrario, abrumados a la hora de enfrentarse a esos problemas.

Lo mejor sería que la madre de Rebeca se confesara a sí misma que es ella quien está estresada y luego reconociera las necesidades de su hija. Podría decirle: «Ahora mismo no puedo hablar contigo, cariño. ¿Qué te parece si charlamos un rato después de cenar?» Luego, la madre de Rebeca debe dedicar un buen rato aquella noche a hablar tranquilamente con su hija y a escuchar sus problemas. Asimismo, si la madre de Rebeca quiere que ésta haga una serie de cosas, es más eficaz que haga una lista para que su hija sepa lo que tiene que hacer y vaya tachando las cosas a medida que las haga.

Es importante que recordemos, sobre todo cuando sentimos que nuestros hijos adolescentes no nos hacen caso, que somos la influencia más importante en sus vidas. Es muy fácil perder esta perspectiva cuando parece que nuestros hijos nos ignoran o se rebelan contra nosotros. Pero lo cierto es que dejamos una impronta en nuestros adolescentes que emergerá cuando alcancen la madurez, se independicen y tengan que tomar decisiones con respecto a sus vidas. Entre tanto, debemos tener presente que les influye mucho más ver cómo vivimos nuestra vida que decirles cómo deben vivir la suya.

## Los adolescentes también llevan una vida ajetreada

Nuestros adolescentes pueden sentirse tan agobiados como nosotros. Hacemos que nuestros hijos emprendan una serie de actividades cuando son unos niños pequeños y les obligamos a mantenerse constantemente ocupados durante la escuela pri-

maria. Cuando llegan a la adolescencia, piensan que ésta es la única forma de vivir.

Nos lanzamos a esta desenfadada actividad porque deseamos que nuestros hijos tengan la oportunidad de experimentar todas las opciones y sean capaces de enfrentarse a la competitividad. Como dijo un padre: «Si mi hijo no empieza a practicar el fútbol el primer año en que tiene oportunidad de hacerlo, cuando alcance un curso superior los otros chicos le sacarán ventaja». A veces pensamos que si nuestros adolescentes no entran en ese tráfico, se quedarán rezagados. Aunque el hecho de emprender una serie de actividades a edad temprana puede dar a los chicos la oportunidad de destacar en ciertas materias, algo que de otra forma no conseguirían, es importante mantener un equilibrio saludable entre las actividades y el ocio.

Natasha tiene catorce años y su jornada está repleta de actividades interesantes: «Asisto a clase de baile dos veces a la semana y a gimnasia los miércoles. Los viernes tengo clase de piano y luego ensayo con el coro. Formo parte del equipo de natación de la escuela y nadamos unas doce horas a la semana en la piscina. Creo que eso es todo, pero quizá me haya olvidado algo».

Su madre asiente con un gesto de la cabeza. «Has olvidado que llevas un año haciendo de canguro para los gemelos de dos años de la vecina».

Natasha es una chica muy organizada y competente, pero con su agenda electrónica y su móvil parece una mujer en miniatura. Tiene un aire de eficiencia que parece excesivo en una adolescente. ¿Adónde la llevará todo esto? ¿Se quemará de joven a consecuencia de este desenfadado ritmo de vida, o seguirá añadiendo cada año de forma compulsiva más y más actividades? ¿Ha tenido tiempo de pensar en lo que hace y lo que desea hacer con su vida?



Unos padres que vivían en una zona residencial a las afueras de Connecticut se reunieron y decidieron que el exceso de actividades de sus hijos se estaba convirtiendo en un problema que afectaba a toda la comunidad. Empezaron una campaña, a la que llamaron «Quedarse en casa», en la que animaban a todo el mundo a reservar una noche al mes para pasarla con la familia. Trabajaron conjuntamente con las escuelas, y pidieron a los maestros que no pusieran deberes a sus hijos esa noche. Alentaron a los padres y a los adolescentes a apagar los televisores y ordenadores personales para pasar una apacible velada juntos.

A través de este experimento, las familias redescubrieron el viejo placer de sentarse en torno a la mesa de la cocina para jugar una partida de cartas u otros juegos y a conversar mientras lo hacían. Fue un saludable recordatorio de que permanecer juntos como una familia y compartir un rato de diversión en casa también era una actividad importante, a la que merecía la pena dedicar tiempo. Si nos dejamos «arrastrar por la corriente», nos arriesgamos a quedar atrapados en el desenfrenado ritmo de vida que parece haberse convertido en norma en nuestra sociedad. Debemos tomar la decisión de planificar nuestras vidas para abrir un paréntesis entre las actividades y el tiempo para relajarnos en familia. Si no nos apeamos nunca de la noria, corremos el riesgo de olvidar cómo se siente uno cuando no está estresado.

## Planificar la universidad

De algún modo, la presión que nos lleva a hacer que nuestros hijos realicen demasiadas actividades proviene de nuestro deseo de ayudarles a tener un currículum que les permita estudiar

en las mejores universidades. El concepto de currículum para los adolescentes es relativamente nuevo y se debe a la creciente competitividad del proceso de selección para entrar en una universidad.

En Estados Unidos, los padres a veces empiezan a planificar la solicitud de ingreso en una universidad para sus hijos incluso antes de que éstos asistan a la escuela primaria: ¿En qué actividades debe participar nuestro hijo para demostrar lo «hábil» que es? ¿Qué puede hacer nuestra hija de extraordinario para que tomen en cuenta su solicitud de ingreso? Este tipo de planificación no tarda en convertirse en una dinámica anual en la que el verano deja de ser la época de vacaciones y sirve para participar en diversos deportes, programas y otras actividades que engrosen el currículum para la solicitud de ingreso en la universidad.

Es difícil transmitir la intensa presión que esto ejerce sobre nuestros adolescentes. Sus años de adolescencia pueden llegar a estar dominados por el espectro de la competencia por ser admitido en la universidad, un proceso tan misterioso como injusto. No siempre está claro por qué las universidades más prestigiosas aceptan a ciertos adolescentes y rechazan a otros. Por consiguiente, para algunos chicos esos años de esfuerzo y estrés, planificación y sueños, desembocan en una tremenda decepción. Y nos encontramos entonces con chicos de diecisiete años, inteligentes, a punto de alcanzar la madurez, que sienten que les han fallado a sus padres, a sus maestros, a sus entrenadores deportivos y a sí mismos. ¿Qué tiene de malo esta escena?

Gael, una alumna de último curso de instituto, comprueba ansiosa el correo, esperando recibir un sobre grueso que anuncie que ha sido aceptada en la universidad que ha elegido. Pero eso no ocurre: ha sido rechazada por la universidad que había

elegido desde el principio. Gael está muy disgustada, al igual que sus padres.

—¡Me parece increíble! —dice cuando por fin puede comentar su decepción después de pasar todo el día entre angustiadas lágrimas y el silencio.

—A mí también —responde su madre, apoyándose en la pared del cuarto de estar con los brazos cruzados. La mujer suspira, derrotada.

—Lo siento —murmura Gael mirando a su madre con expresión desconcertada.

¿Cómo acabará esta conversación? La madre, empeñada como está en que su hija ingrese en una determinada universidad, se siente tan trastornada como Gael. No es capaz de ofrecer a su hija una perspectiva más madura o de ayudarla a hallar el medio de encajar este disgusto y elegir otro sueño para el futuro. Gael no sólo tiene que superar su propia decepción, sino el hecho de saber que también ha decepcionado a su madre. Un problema adicional e innecesario que viene a perturbarla en unos momentos ya difíciles.

En ocasiones, tanto los padres como los chicos están tan obsesionados en que éstos sean admitidos en una determinada universidad que pierden de vista el propósito general y el hecho de que muchos caminos conducen al mismo resultado deseado: una buena educación y una preparación para el futuro.

Los padres tienen que dejar que sus adolescentes vivan sus propias vidas. Bastante tienen ellos con soportar la tensión inherente al proceso de selectividad. Nuestros hijos no necesitan que intensifiquemos esta tensión empeñándonos nosotros también en ello. Podemos animarles y aconsejarles, proporcionarles recursos, llevarlos a visitar distintas universidades, escucharles cuando nos hablan sobre sus ambiciones y ansiedades, leer sus ensayos y confiar en que todo vaya bien. Pero no

debemos pretender que sean admitidos en una determinada universidad con el fin de realizar nuestros propios sueños.

Debemos estar ahí para arrojar a nuestros adolescentes cuando se sientan decepcionados con este tema. Si la madre de Gael se hubiera implicado menos emocionalmente en el resultado, quizás habría respondido a su hija de forma distinta. ¿Cómo se desarrollaría entonces esa escena? Escenifiquémosla de nuevo:

—¡Me parece increíble! —dice Gael cuando por fin puede comentar su decepción después de pasar todo el día entre angustiadas lágrimas y silencio.

—Lo siento mucho, cariño —responde su madre, sentándose junto a ella y rodeándola con el brazo—. Sé lo mucho que lo deseabas.

Gael ahora dispone de la oportunidad que necesita para hablar de cómo se siente y expresar su decepción. Su madre la escucha con cariño y la abraza para demostrarle su apoyo. Su madre comprende que Gael tiene que superar su decepción antes de ponerse a analizar las opciones que le quedan. No presiona a su hija en esos momentos preguntándole cuál es la universidad que elegiría como segunda opción, sino que le concede el tiempo que necesita —en varias conversaciones, a lo largo de un determinado plazo de tiempo— para encajar su decepción.

Queremos que los años de instituto de nuestros adolescentes les brinden numerosas oportunidades de explorar sus aficiones y sueños, de descubrir qué les apasiona y qué procura una sensación de propósito a sus vidas. No queremos que se sientan tan presionados por el tema de la selectividad que empiecen a definirse a sí mismos no según sus sueños y pasiones, sino por la universidad en la que ingresen. Para guiarles en esa dirección, debemos asegurarnos de no perder nuestra propia perspectiva.

## Nuestra prioridad son nuestros adolescentes

El mejor antídoto para hacer frente a los retos de la vida cotidiana es mantener una agenda equilibrada, basada en nuestras prioridades. Todos sabemos lo difícil que es. La forma más realista de conseguirlo es recordarnos constantemente que debemos mantener a nuestros adolescentes en el primer lugar de la lista, en la medida en que eso sea posible. Con frecuencia esto significa que debemos estar dispuestos a interrumpir lo que estamos haciendo para responder a sus preguntas. Por ejemplo, si nuestra actitud esquema normal consiste en desempeñar varias tareas a un tiempo —hablar por el móvil mientras conducimos, o preparar la cena mientras vemos las noticias por la televisión— damos a nuestros adolescentes escasas oportunidades de conversar con nosotros. Y cuando se les pregunta, los adolescentes dicen una y otra vez que lo que más desean de sus padres es que éstos pasen más tiempo con ellos, charlando relajadamente, y les presten atención.

Es necesario tener muy claras nuestras prioridades para poder responder a nuestros adolescentes cuando nos piden que les prestemos atención. Con frecuencia nos piden que les prestemos atención en el momento menos apropiado, sobre temas que a nosotros nos parecen relativamente insignificantes. Pero si no les respondemos cuando reclaman nuestra atención para hablar sobre «cosas insignificantes», no podemos censurarles por no conectar con nosotros cuando se plantean temas más complicados.

Mamá está trabajando en el ordenador cuando su hija Sumona, de dieciséis años, llega a casa inusitadamente temprano del centro comercial, adonde ha ido a comprar con unas amigas. Está eufórica porque un vestido que desea comprar desde hace meses está rebajado a un precio asequible para ella. Prescin-

diendo de que su madre está ocupada, Sumona se lanza a una detallada descripción de su «gran hallazgo».

—Es perfecto para el baile de graduación —dice casi cantando de alegría—, ¡y me queda fantástico!

Su madre deja lo que está haciendo y se sienta a la mesa de la cocina junto a Sumona, que está devorando su almuerzo a toda prisa antes de correr a reunirse de nuevo con sus amigas. Este rato compartido por madre e hija sólo dura diez minutos, pero en ese breve espacio de tiempo la madre de Sumona averigua muchas cosas de ella. Averigua que es una compradora prudente y una excelente planificadora (todavía faltan cinco meses para el baile de graduación), y lo que es más importante, averigua que Sumona aún necesita y desea su aprobación antes de hacer una compra importante.

Su madre es capaz de mantener claras sus prioridades y comprende que esos breves momentos que pasan juntas constituyen una oportunidad ideal para compartir un rato importante para las dos. A través de su respuesta, transmite a Sumona un mensaje tácito esencial: «Nunca estoy demasiado ocupada para prestarte la atención que deseas cuando la necesitas». La madre de Sumona comprende que es normal que los adolescentes se muestren eufóricos sobre los temas que les interesan, y a veces poco sensibles con respecto a las necesidades de los demás. Por tanto, en lugar de responder a la interrupción de su hija airadamente, o amonestarla sobre la necesidad de respetar su trabajo, comparte el entusiasmo de Sumona y decide acompañarla al centro comercial para ayudarla a tomar la decisión definitiva.

Gracias a este episodio, Sumona ha aprendido que puede obtener la atención de su madre siempre que desee hablar de algo importante, y que ella responderá a sus necesidades. Cuando Sumona llegue a casa después de una fiesta disgustada porque sus compañeros han insistido en que bebiera unas copas, o

cuando tenga que resolver una situación peliaguda en la escuela, no dudará en comentarlo con su madre. Sabe que cuenta siempre con su apoyo.

## **Libertad para salir con los amigos**

Aunque llevemos una vida superajetreada y estresada, debemos tener presente que nuestros adolescentes necesitan tiempo para relajarse. Debemos procurar no cargarles de trabajo ni imponerles siempre una agenda destinada a alcanzar metas. Al fin y al cabo, el principal deber de los adolescentes es descubrir quiénes son. Durante esa época exploran los conceptos de la amistad y el amor, sus talentos y sueños, la poesía y el fútbol. Ninguna otra meta es tan importante ni tendrá un mayor impacto sobre el resto de sus vidas. Debemos procurar que nuestros adolescentes dispongan del suficiente tiempo libre para salir con sus amigos y «no hacer nada» mientras descubren quiénes son y en qué quieren convertirse.

Grant, un chico de trece años, jugaba en dos equipos de fútbol americano, trabajaba como voluntario en el comedor para indigentes local y seguía sus estudios de violonchelo. Establecer la agenda de actividades de la familia era muy difícil, pues Grant tenía dos hermanos menores que practicaban varios deportes y otras actividades. Pero su madre, que había sido vicepresidenta de una empresa antes de tener hijos y era una mujer extraordinariamente organizada, lo consiguió. No obstante, había varios problemas: a veces papá se quejaba de tener que asistir a tantos partidos, o de no poder ir al partido que disputaba uno de sus hijos debido a problemas de horarios. Tanto él como su esposa deseaban apoyar a todos sus hijos en sus diversas actividades, pero era imposible.

Una noche, después de cenar, el padre planteó el tema de dónde pasarían ese año las vacaciones.

—¿No podríamos quedarnos en casa y no ir a ningún sitio? —saltó Grant.

Sus padres se quedaron asombrados. Habían previsto la acostumbrada discusión sobre montaña contra playa, pero no esta respuesta.

—Me gustaría tener la oportunidad de no hacer nada —continuó Grant—. Quizás ir al cine o algo así, pero dedicarme sobre todo a no hacer nada.

En aquel momento los padres de Grant comprendieron que sus hijos llevaban unas vidas demasiado ocupadas. Se habían esforzado en mantener este ajetreado ritmo de vida y resultaba que lo que Grant necesitaba era tiempo para recargar las pilas. Daba la sensación de que la familia se había montado en una noria que giraba a toda velocidad y no sabían cómo apearse. El sincero ruego de Grant les asombró e hizo comprender que no tenían por qué llevar un ritmo de vida tan agitado.

La madre y el padre comprendieron que debían tomar decisiones importantes sobre su estilo de vida cotidiano, no tan sólo sobre las vacaciones. Juntos empezaron a fijar con claridad unas prioridades y unos límites. Animaron a Grant a elegir el equipo de fútbol americano que fuera más importante para él y a dejar el otro. Grant decidió también realizar su trabajo de voluntariado durante fines de semana alternos, concediéndose tiempo de descanso en su apretada agenda. Aunque era el primero en reconocer que necesitaba disponer de más tiempo libre, le costaba tomar la decisión de renunciar a uno de los equipos de fútbol; no obstante, una vez que lo hizo, se sintió muy aliviado.

Como padres, debemos respetar el tiempo que necesitan nuestros adolescentes para descubrir su propia identidad. Lo



que a nosotros nos parece una pérdida de tiempo, el no hacer nada, para ellos puede ser un tiempo muy importante para reflexionar, relajarse y averiguar el rumbo que desean tomar. Esto es fundamental en su desarrollo, y prepara a los adolescentes para las inevitables tensiones a las que se enfrentarán de jóvenes adultos. En cuestión de pocos años tendrán que tomar decisiones sobre la universidad, su carrera y sus relaciones amorosas que configurarán el resto de sus vidas. Cuanto más aprendan ahora acerca de sí mismos, más preparados estarán para tomar esas decisiones.

## Cuando los chicos trabajan

Algunos adolescentes trabajan para redondear su paga, pero muchos tienen que hacerlo para ganarse el sustento o contribuir a los ingresos familiares, aunque eso afecte a su rendimiento en la escuela y limite su capacidad de participar en actividades extraescolares. Esos chicos no pueden permitirse el lujo de salir con los amigos y no hacer nada; han entrado en el mundo de la responsabilidad de los adultos y las presiones económicas a una edad precoz.

Otros adolescentes colaboran con la familia asumiendo en casa algunas tareas propias de los padres mientras ellos trabajan. A sus quince años, Leah es la mayor de cuatro hermanos. Su madre trabaja, cría sola a sus hijos y se esfuerza en procurarles un hogar digno y evitar que se metan en problemas. Cada día Leah va directamente a casa desde la escuela para asegurarse de que sus hermanos y su hermana más pequeños llegan bien y les ayuda a hacer los deberes. Cuando su madre vuelve, a las seis y media de la tarde, Leah ha ordenado la casa y preparado la cena. Por lo general se pone a hacer sus deberes a las

ocho de la noche, pero a esa hora está muy cansada y le cuesta concentrarse.

Su madre comprende el sacrificio que su hija mayor debe hacer y procura ayudarla en la medida de lo posible, pero el horario de la semana no puede modificarse. Lo cierto es que hay algunas situaciones que obligan a los adolescentes a madurar deprisa y a perderse una parte de su infancia para asumir las tensiones y las responsabilidades del mundo de los adultos. Si es ésta nuestra situación, debemos tener presente que pese a las responsabilidades propias de adultos que asumen esos adolescentes, no dejan de ser nuestros hijos. Debemos mostrarles con pequeños detalles que apreciamos lo que hacen y cuidar de ellos con cariño.

La víspera del decimosexto cumpleaños de Leah, su madre compra un pastel para celebrarlo. Los hermanos pequeños están informados de la sorpresa y han preparado unos regalitos para ella. Leah está encantada de que la mimen y de que su familia le ofrezca algo especial. Por maduros que parezcan algunos adolescentes, siguen queriendo que les mimemos y agasajemos el día de su cumpleaños.

A su madre le preocupa que Leah quede «atrapada» en el papel de cuidadora de sus hermanos. Por eso, cuando Leah cumple dieciséis años, y su hermano Sam está a punto de cumplir los trece, su madre piensa que ya es lo suficientemente mayor para empezar a compartir el cuidado de los dos niños pequeños, que asisten a la escuela primaria, con el fin de aliviar a Leah de algunas de sus tareas. Sam se hace cargo de sus hermanos pequeños dos días a la semana para que Leah pueda practicar después de clase su gran afición, tomar fotografías para el anuario de la escuela. La situación les beneficia a todos: Leah dispone de cierto tiempo libre y Sam se siente orgulloso de asumir nuevas responsabilidades, algo que considera una confirmación de su creciente madurez.