

Familia y adolescencia



El niño 'desaparece' y se convierte en un adolescente "casi sin avisar". Muchos padres se asustan ante esa nueva etapa y buscan respuestas. Pero la adolescencia no solo acumula riesgos (drogas, sexo, cyberbullying...) sino también retos educativos

Adolescentes: retos y riesgos



SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

EL niño "obediente y educado" desaparece y se convierte en un adolescente, muchas veces "reivindicativo". Y ocurre casi sin darnos cuenta. De la noche a la mañana, los padres se percatan de que la adolescencia ha entrado por la puerta de su casa para quedarse durante una temporada. Muchos se asustan y no saben qué hacer: tienen miedo ante los nuevos riesgos y peligros que ahora se inauguran y que antes no les afectaban (las primeras bebidas alcohólicas y los primeros cigarrillos, el inicio en el sexo, los móviles y las pantallas que, en ocasiones, van de la mano del 'cyberbullying' y que pueden crear adicciones...). Pero los expertos son claros y coinciden en que, al margen de los cambios físicos y psicológicos por el paso de la niña a la edad adulta, la adolescencia no debe ser "una tortura" sino una "oportunidad" para "afrentar apasionantes retos educativos". Psicólogos y pedagogos definen en qué consiste esta época de la vida; y otros expertos (una sexóloga, un educador que previene el consumo de drogas, una profesora universitaria especialista en Internet y vida digital...) enumeran los riesgos a los que se pueden enfrentar los hijos a esta edad, cómo evitar los problemas a tiempo o cómo solucionarlos.

Rebelión positiva

El profesor emérito de Pedagogía de la Universidad de Navarra y experto en adolescencia, Gerardo Castillo Ceballos, recuerda que esta edad es "una fase necesaria para el desarrollo evolutivo" (físico y de la personalidad). "Es un puente entre la infancia y la edad adulta. No sería posible pasar de la primera a la segunda directamente". Pero no solo es una "transición", añade, sino un "período con entidad propia". Una época, recalca, "de crisis". "Pero no en el sentido agónico o patológico. Sino de crecimiento y de adaptación a la adultez".

Autor de varios libros sobre adolescencia, como *Retos educativos de los adolescentes posmodernos* o *Adolescencia: mitos y*

enigmas, padre de seis hijas y abuelo de 25 nietos, es experto en la teoría y en la práctica. Y reconoce que esta época de la vida suele ocasionar "dolor de cabeza e insomnio a muchos padres". "Sobre todo a quienes no acaban de enterarse de que su hijo ya no es un niño y pretenden que siga siendo sumiso". Y recalca que, en cambio, hay que fomentar la "rebelión positiva". "No hay que suprimirla. Los adolescentes deben rebelarse por lo que vale la pena".

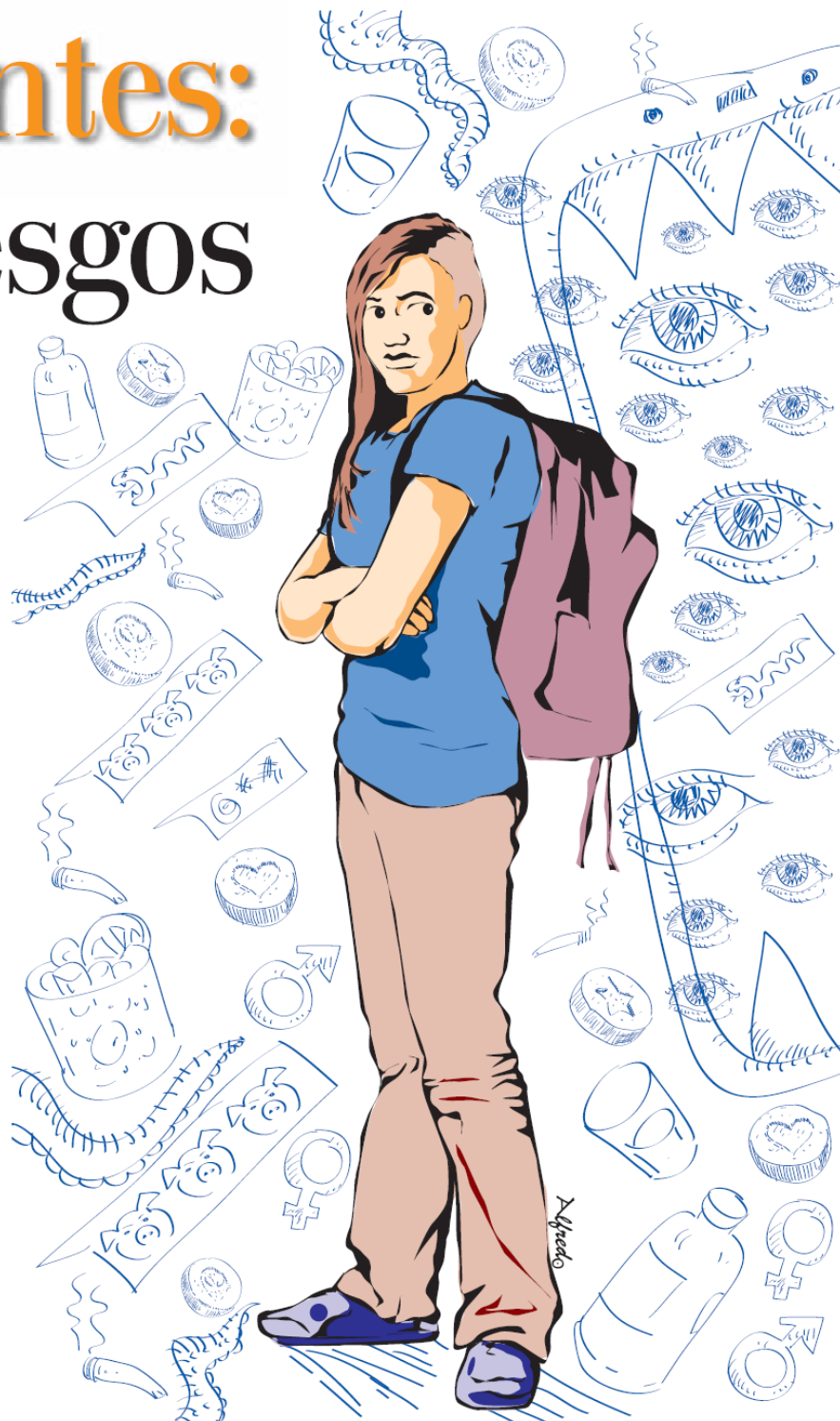
Algo similar opina también el psicoanalista Joseph Knobel Freud, de padres argentinos y sobrino nieto de Sigmund Freud. "Los adolescentes son los filósofos de nuestra sociedad, se hacen muchas preguntas sobre el sentido de la vida y entienden, por fin, qué es la muerte". Así lo explicó hace un mes en una entrevista a este periódico con motivo de la conferencia que impartió en Pamplona. Terapeuta infantil y juvenil en Barcelona, y autor de *Mi hijo es un adolescente: adiós a la infancia*, insiste en que los adolescentes se encuentran "perdidos" en un "cruce de caminos" y que, por eso, les "acechan" peligros. "No surgen solos. La droga no aparece de la nada, los padres compran las pantallas..."

Tanto él como Castillo abogan por el diálogo y la educación. "Hay que generar más conversación entre padres e hijos. A veces, los padres no saben qué hacer sus hijos pero tampoco les preguntan". Y considera que habría que crear grupos en los que los adolescentes puedan hablar. "¡Cuando están juntos no hablan! ¡Cada uno está con su pantallita!"

Castillo insiste en que los padres deben presentar a sus hijos que la adolescencia es "la aventura de hacerse mayor" y que conlleva "sucesivos retos personales". "El reto de ser ellos mismos, sin mostrarse ante los demás con disfraces; el reto de no aceptar ayudas innecesarias para afrontar problemas personales..." Algo que extiende también a los padres y a los retos educativos a los que se enfrentan. "Deben conocer bien a su hijo, entenderle y comunicarse". Plantear la educación de los hijos como un reto, insiste, ayuda mucho a los padres a "desdramatizar esa tarea" y afrontarla "con ilusión" y "espíritu deportivo" ("hoy hemos encajado un gol pero mañana saldremos a ganar el partido").

Y LA PRÓXIMA SEMANA...

■ Abuelos: algo más que 'canguros' de la familia



Móviles y pantallas Adicciones y un rastro de la vida privada en Internet

Los expertos aconsejan que los adolescentes no tengan teléfono móvil hasta sepan controlar su propio uso

Muchos padres deben dotarse de "paciencia extra" para aguantar "la presión casi insostenible" de sus hijos que piden un móvil un día sí y otro también. "Pero no deberían tenerlo hasta que sean capaces de autocontrolar su uso.

Es decir, hasta que sean autónomos digitales. Pienso que eso ocurre alrededor de los 16 años". Es la opinión de la doctora y profesora titular en Derecho de la Comunicación en la Universidad de Navarra, Ana Azurmendi. Donostiarra de 55 años y consejera del Centro de estudios sobre Internet y la vida digital del campus navarro, insiste en que los adolescentes se exponen a muchos riesgos, si no utilizan correctamente su teléfono móvil. Y enumera: el acoso escolar,

las 'tecnoadicciones' y el peligro para su propia vida. "Pueden ser actores o víctimas de insultos, humillaciones... en las redes sociales". Pero el principal riesgo, del que, aclara, no son conscientes es el "rastreo digital" que van dejando y que afecta a su vida privada. "Suben fotos a Facebook, Instagram... de amigos en su colegio, de su calle... Hablan de sus familias, de los lugares donde quedan... Y se desprecupan de quién pueda tener acceso a todos esos datos".

Acoso escolar De las aulas a las pantallas

Que si Fulanito no me deja jugar al fútbol no me deja ir a los recreos o que si Menganita no me invita a su cumpleaños. Los problemas con los compañeros de clase han ocurrido siempre desde que los niños son pequeños forman parte de la vida escolar. Pero de ahí al acoso o 'bullying' hay un trecho. Y así lo asegura el presidente de la asociación *Levántate contra el bullying*, Julen Sesma, de 21 años. "Los alumnos de Primaria (6-12) son los que más acoso provocan y reciben. En el caso de los adolescentes, que ya están en la ESO (12-16), suman a este problema el 'cyberbullying' o acoso a través de Internet".

En el momento en que los adolescentes, continúa, tienen un móvil en las manos (alrededor de los 12 o 13 años suele ser

lo más habitual), las burlas, los insultos y el hacer el vacío se trasladan de las aulas a las pantallas. Y así, a algunos escolares se les excluye de los grupos de 'whatsapp' o se les insulta en Instagram o Hangouts.

Los casos de 'ciberacoso', apunta Sesma, se pueden solucionar de forma más sencilla, ya que la asociación colabora "de manera estrecha" con la Policía Nacional. "Aunque los acosadores borren las pruebas quedan guardadas". Y por eso, insiste, resulta "mucho más sencillo" poner una denuncia que con el acoso escolar. "En ese caso, se necesitan mil informes. Y aún así, pueden ser pocos". El acoso físico y psicológico, concluye Sesma, se ha reducido pero no ha desaparecido sino que ha pasado los móviles.

Sexo 'Bombardeo' informativo incorrecto

Los padres de los adolescentes actuales no sabían casi nada de sexo cuando tenían su edad. Y lo poco que conocían se lo contaban sus amigos o lo aprendían en las películas... Porque la educación sexual no estaba de moda. Ni en las aulas ni en casa. Pero, tres décadas después, la situación ha dado un giro completo. "Esos padres pasaron 'hambre informativa' y sus hijos están 'indigestados'". Así de claro lo explica la sexóloga Estefanía Sáez Sesma, responsable del área educativa de la asociación Amaltea. Cirbonera de 41 años, madre de una niña de 4 y educadora en varios colegios de Navarra y Aragón, da un paso más y asegura que la información no lo es todo. "La clave no está en ofrecer a nuestros jóvenes los datos que a nosotros nos faltaron sino dotarles de he-

rramientas de reflexión y de actitudes positivas".

Estefanía Sáez insiste en que es crucial hablar de sexo con los hijos "con naturalidad y normalidad". Y que, añade, hay que 'dotar' a los adolescentes de "habilidades sociales" y de una "autoestima fuerte". "Solo así contrarrestarán la presión social directa (amigos, entorno...) y la indirecta (redes sociales...)"

La sexóloga no es partidaria de "homogeneizar" a los adolescentes y jóvenes en su relación con el sexo. "Nos bombardean con estadísticas, edades de inicio... Pero mi experiencia y contacto con ellos me hacen ver que las realidades son muy diversas y menos simplistas que las que nos venden". El "bombardeo" informativo" al que están sometidos, insiste, no siempre es veraz ni correcto.

Drogas Alcohol y tabaco desde los 13 años

Siete de cada diez adolescentes y jóvenes reconocen haber bebido alguna vez alcohol. Y muchos empiezan a consumirlo a los 13 años. La misma edad a la que, también, algunos encienden su primer cigarrillo. "Pero la mayoría de los adolescentes no consumen. De hecho, un tercio asegura no haberlo hecho nunca". Así lo explica Garikoitz Mendigutxia, el director de 'Suspertu', la sección de 'Proyecto Hombre' que apoya a los adolescentes y sus familias a prevenir el consumo de drogas.

A estas dos sustancias legales de consumo mayoritario (alcohol y tabaco), añade Mendigutxia, le sigue la marihuana (droga ilegal). El 70% de los adolescentes y jóvenes reconocen haberla probado nunca y de los que sí lo han hecho, solo el

4% confiesa tomarla a diario. La edad de inicio en este caso es algo más tardía: los 16 años. El consumo del resto de drogas ilegales (estimulantes, alucinógenos...), continúa el director de 'Suspertu', es "absolutamente residual". Y el 98%, asegura, no las ha consumido nunca.

Los chicos y las chicas beben y fuman por igual. Así lo revela este estudio, que se elaboró después de entrevistar a 1.500 adolescentes y jóvenes navarros. En el caso de la marihuana, sin embargo, sí que se observa que los chicos la consumen más. La prevención, aclara Mendigutxia, es el primer paso que deben dar los padres. "Si consigues que tu hijo no fume tabaco, evitarás que fume marihuana. La supervisión y el control de los horarios es crucial".