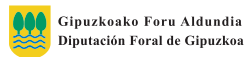


# LA PRÁCTICA DE EDUCAR

4



ZARAUZKO UDALA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN





## Presentación:

Con esta cuarta guía de nuestro proyecto “La práctica de educar” abordamos un tema tan conflictivo e interesante como es la adolescencia. Os invitamos a ver en esta etapa del desarrollo de nuestras y nuestros jóvenes algo más que conflictos y dificultades. Os invitamos a ver la adolescencia como una oportunidad de enriquecimiento para toda la familia.

Gloria Vázquez Herranz  
Concejala de Educación

## Introducción:

La adolescencia

¿Cómo son las y los adolescentes? ¿Cómo se comportan? ¿Por qué? ¿Cómo podemos manejarlos en el día a día con sus inseguridades y sus cambios de humor? ¿Se puede sobrevivir a esta larga etapa? ¿En todas las casas ocurre lo mismo? ¿Tod@s l@s adolescentes se convierten de pronto en contrincantes?

Igual que en los años de crianza surgían dudas y temores, ahora vuelven las inseguridades y el miedo a fracasar en una tarea para la que parece imposible estar preparad@s. La adolescencia es un período muy largo de casi diez años en el que las niñas y los niños van dejando atrás la infancia para convertirse en jóvenes preparados para vivir sus propias vidas. También es una época en la que las madres y los padres se enfrentan a nuevos retos personales (relaciones, encuentros, rupturas, padres/madres ancian@s, enfermedades, decisiones, trabajo) que reclaman su atención y gran parte de su energía vital. Los sentimientos de responsabilidad aumentan: por un lado se teme que los hijos e hijas sufran y al mismo tiempo se tiene la certeza de que deben experimentar y arriesgarse, para hacerse responsables tanto de sus éxitos como de sus decepciones.

¿Qué podemos hacer para que este tiempo sea vivido como un desafío en el que las transformaciones de todos beneficien a todos también? Con esta pequeña guía queremos aportar nuestro granito de arena en la práctica educativa cotidiana y facilitar así esta época de transición haciéndola un poco más sencilla y gratificante. Esperamos que nuestro deseo se cumpla.

Marielo Espina Eizaguirre  
Psicopedagoga-Terapeuta familiar

Textos: Marielo Espina Eizaguirre  
Psicopedagoga - Terapeuta familiar  
Colegiada: nº 2057

Diseño, maquetación e ilustraciones:  Karazi

Edita:  ZARAUZKO UDALA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Papel reciclado





## ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

En este largo proceso podemos diferenciar tres etapas y ello nos ayudará a comprender mejor los comportamientos y sentimientos de nuestro@s hij@s

► Primera etapa de los 8 a los 11 años.

Primeros cambios corporales y psicológicos que anuncian el fin de la infancia.

- Muestran interés por las tareas prácticas y desean colaborar.
- Comienzan a desarrollar habilidades para la negociación.
- Cuestionan los límites impuestos por los padres y madres.

En esta etapa la mejor ayuda consiste en **ENSEÑAR** y crear hábitos para:

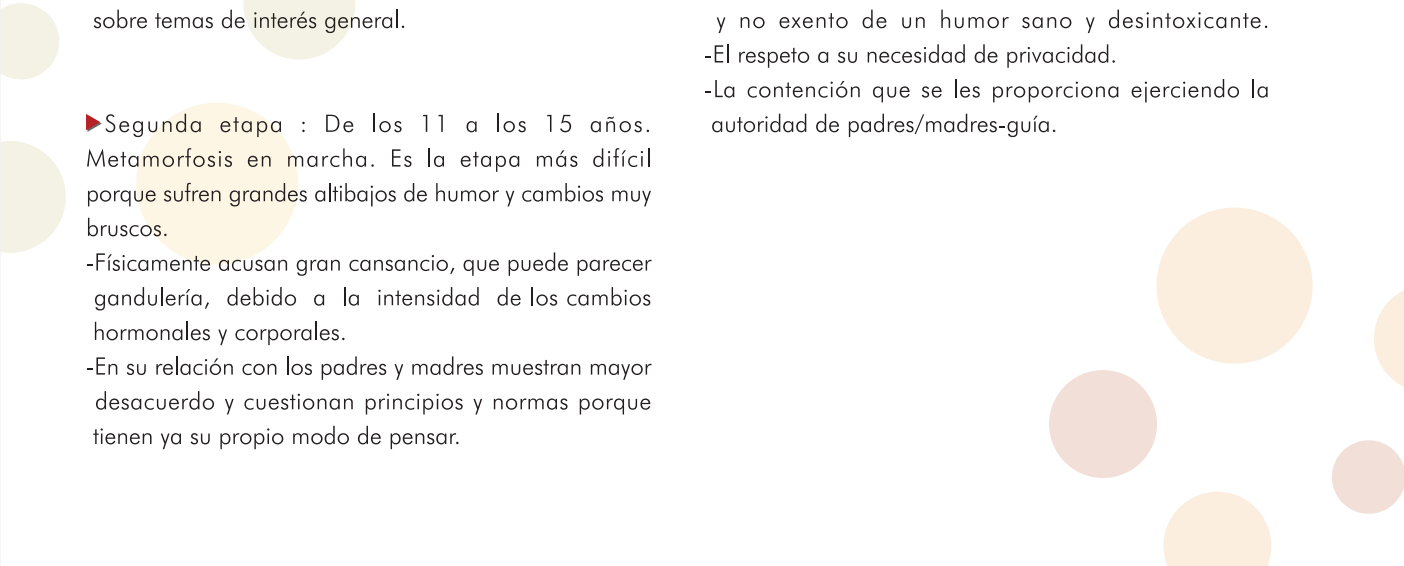
- Negociar ( algunos horarios, tareas...).
- Desarrollar habilidades que potencien su autoestima y valía en casa ( reparar, cocinar, enseñar, cuidar).
- Llevar a cabo discusiones participativas y provechosas sobre temas de interés general.

► Segunda etapa : De los 11 a los 15 años. Metamorfosis en marcha. Es la etapa más difícil porque sufren grandes altibajos de humor y cambios muy bruscos.

- Físicamente acusan gran cansancio, que puede parecer gandería, debido a la intensidad de los cambios hormonales y corporales.
- En su relación con los padres y madres muestran mayor desacuerdo y cuestionan principios y normas porque tienen ya su propio modo de pensar.

-Emocionalmente, aunque rechacen las muestras de cariño, las necesitan y mucho.

En esta etapa que pone a prueba la paciencia de todos, es cuando más apoyo se les puede dar poniendo en **PRÁCTICA**.

- Las habilidades de negociar
  - La comprensión y el respeto hacia sus estados de ánimo cambiantes (sin permitir conductas indeseadas) y su gran cansancio (sin excusarles de sus responsabilidades).
  - La consistencia y firmeza del apoyo y del afecto incondicional de los padres y madres.
  - El empleo de un estilo comunicativo cálido, comprensivo y no exento de un humor sano y desintoxicante.
  - El respeto a su necesidad de privacidad.
  - La contención que se les proporciona ejerciendo la autoridad de padres/madres-guía.
- 

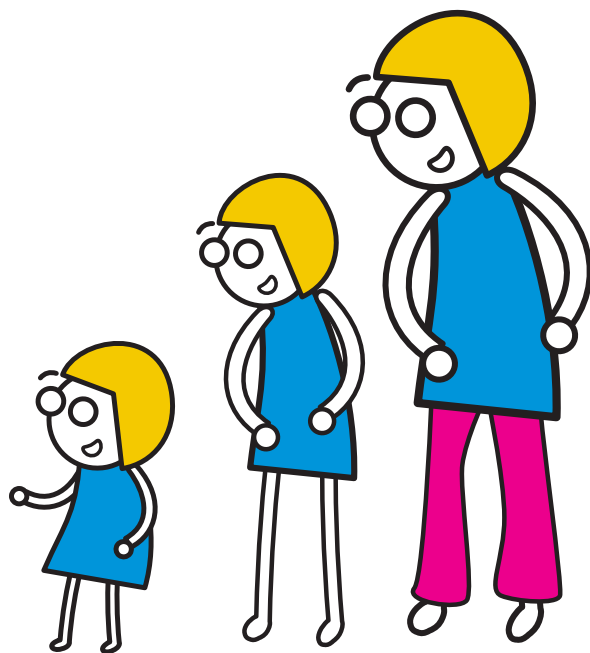
► Tercera etapa : De los 15 a los 18 años.

Vuelve la calma poco a poco.

- Físicamente se da un mayor equilibrio y disminuye el cansancio.
- Aunque contradictorios (conocen sus obligaciones pero se les olvidan a menudo), tienen ya conciencia social y moral y un desarrollo cognitivo mayor.
- Necesitan experimentar (riesgos, amistades) y son psicológicamente más vulnerables a las críticas.
- En el hogar se muestran menos conflictivos pero necesitan cauces claros y firmes aunque discrepen de algunas normas.

En esta etapa llega el momento de **ACEPTAR Y VALORAR**

- Que han dejado atrás la infancia definitivamente.
- Que tienen criterios propios para opinar, juzgar, negociar y decidir sobre los asuntos que les conciernen.
- Que se van a equivocar muchas veces.
- Que la pérdida de la niñez les va a suponer un duelo que tendrán que elaborar.



Y PARA LAS MADRES Y LOS PADRES LA CERTEZA AGRIDULCE, DE QUE AUNQUE DE MANERA INCONDICIONAL LES DEN APOYO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL, SUS HIJAS E HIJOS YA ESTÁN PREPARADOS PARA ABRIRSE AL MUNDO Y VOLAR.

## QUEJAS FRECUENTES

Los cambios que se van produciendo crean malestar en el hogar. y surgen quejas tanto de los progenitores como de l@s hij@s

**LAS MADRES Y LOS PADRES se quejan de que:**

- ▶ No cuenta nada en casa, hay que sacarle la información con un gancho.
- ▶ Se ha convertido en un/a desconocido/a que vive aquí.
- ▶ Deja todo para más tarde y luego lo olvida.
- ▶ Lo único que le pedimos es que lleve bien sus estudios.
- ▶ No hace más que pedir, gastar y exigir.
- ▶ Parece que no quiere a nadie en esta casa.
- ▶ Pasa de todos y se enfada si se le reprocha algo.

**L@S ADOLESCENTES se quejan de que:**

- ▶ Me agobian preguntando todo el tiempo.
- ▶ Se han vuelto "cutres".
- ▶ Seguro que me va a salir mal (cualquier cosa que haga).
- ▶ Sólo les interesa que saque buenas notas.
- ▶ Aprovechan cuando hay más gente para meterse conmigo.
- ▶ A veces hablan de mí como si yo no estuviera delante.
- ▶ Para ellos "lo más" es que recoja el cuarto.
- ▶ Me revisan la mesa, el armario y mis cosas.

## ALGUNAS PAUTAS DE CONDUCTA que suelen mejorar la convivencia en casa

**Por parte de LAS MADRES Y LOS PADRES**

- ▶ Hacer menos "interrogatorios directos".
- ▶ Expresar a menudo todo lo que hagan bien.
- ▶ Pedir su opinión.
- ▶ Incluirles en la conversación.
- ▶ Informarles de cuanto ocurre en el hogar (enfermedades, dificultades laborales, problemas económicos, logros recientes, decisiones tomadas).
- ▶ Utilizar un lenguaje desprovisto de ironía, burla o mordacidad ( l@s adolescentes aún no dominan todas las "artes" del lenguaje) Conviene ser muy clar@s y direct@s al dirigirse a ell@s.
- ▶ Evitar decidir por ell@s sobre sus asuntos aunque a veces lo busquen (si se decide en su lugar, evitan "confundirse" y hacerse responsables de sus decisiones ).

**Por parte de LAS CHICAS Y LOS CHICOS ADOLESCENTES**

- ▶ Advertir cuando no se está para muchas florituras.
- ▶ Participar activamente en las negociaciones familiares, tanto para decidir como para aceptar las decisiones.
- ▶ Utilizar estrategias de descarga alternativas a las "explosiones" descontroladas ( ejercicio físico, relajación...).
- ▶ Aprender a expresar las propias ideas de manera asertiva, sin ofender pero haciéndose respetar.
- ▶ Aceptar que las madres y los padres tienen sus propias vidas y pueden estar atravesando momentos difíciles.
- ▶ Interesarse por los demás miembros del hogar y demostrarlo: Frecuentar a los mayores de la familia así como a otros miembros referenciales (tíos, amigos, abuelos...) y ofrecerles sus atenciones y ayudas puntuales.

## PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN los adultos deben saber lo importante que es para sus hij@s:

- ▶ Mirarles directamente cuando se les habla
- ▶ No ignorarles cuando se está enfadado o molesto o cansado
- ▶ Dejar bien claro el mensaje que se desea transmitir

Por ejemplo:

ES POCO ADECUADO decir

- ▶ "Porque lo digo yo!"
- ▶ "Me trae sin cuidado que a tu amig@ le dejen..."
- ▶ "Luego no vengas quejándote si te sale mal"
- ▶ "Cállate o te doy!"
- ▶ "Eres un/a inútil (vago/a)"
- ▶ "Tú sabrás lo que haces!"

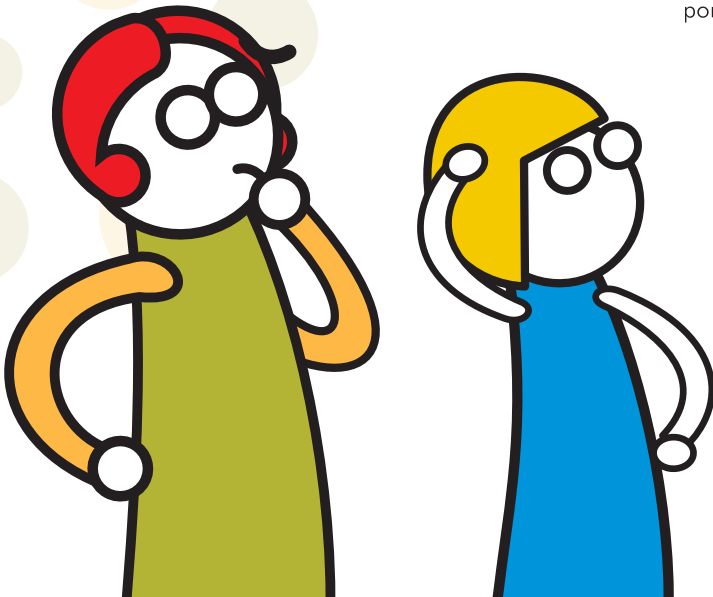
ES MUY ADECUADO decir

- ▶ "Porque no me parece apropiado"
- ▶ "Comprendo que te sientas decepcionado pero por ahora preferimos que no..."
- ▶ "Vas a intentarlo y eso es importante"
- ▶ "Veo que no estás de acuerdo. Podemos hablarlo ahora?"
- ▶ "Pareces agotad@"
- ▶ "No dudes en preguntarnos si no estás seguro de algo"



## ALGUNAS IDEAS CLARAS

- ▶ Las hijas y los hijos adolescentes son **necesarios** para el bienestar familiar.
- ▶ Si faltaran, nada podría llenar su ausencia, y el equilibrio del grupo familiar se rompería.
- ▶ En la adolescencia se debe dar la oposición, el intento de desacato, la crítica y la queja; eso indica que la infancia termina y comienza la diferenciación y el criterio propio.
- ▶ Es el momento de re-conocerles y de incluirles en el mundo adulto con confianza y afecto.
- ▶ Son **útiles** como lo es cualquiera de los miembros de la familia, por eso deben tener sus propias tareas y responsabilidades y éstas deben ser **significativas** para el grupo familiar.
- ▶ Pero como aún no son adultos y carecen de experiencia, es necesario que las normas, límites y pautas se mantengan (aunque consensuadas) para que sepan con claridad lo que se les permite hacer y lo que no.
- ▶ Sus frecuentes arrebatos y/o silencios hostiles exigen de los adultos **PACIENCIA** y contención. Por eso, conviene aplazar las broncas aunque sea a veces difícil y expresarles a menudo el amor incondicional que se les tiene, porque es cierto y porque **necesitan saberlo** ( y nosotr@s también)



## A MODO DE RESUMEN

La adolescencia es un proceso y no un estado. La responsabilidad de los padres y las madres o de las personas que les tutelan es preparar a l@s niñ@s para que puedan valerse por sí mism@s y ocupar su lugar en el mundo.

Las chicas y los chicos adolescentes tienen grandes fantasías y también terribles decepciones. Los adultos que mantienen una actitud cercana y les atienden de verdad en sus necesidades de ser escuchados sin juzgar, tienen muchas posibilidades de superar con éxito esta etapa.

Aunque sea delicado, deben abordarse algunos temas como:

- ▶ Consumo de sustancias adictivas.
- ▶ Sexualidad gratificante, con el respeto a sí mism@s y a los otros.
- ▶ Auto-aceptación de la imagen corporal (como prevención de trastornos de la alimentación).
- ▶ Discriminación, ya sea por país de origen, creencias, aspecto, posición social, ideología...



POR ESO ES TAN IMPORTANTE CREAR Y MANTENER UN CLIMA DE CONFIANZA QUE FACILITE LA COMUNICACIÓN EN EL HOGAR.

CONVIENE QUE LAS HIJAS Y LOS HIJOS RECIBAN LAS HERRAMIENTAS DE MANEJO PARA LA VIDA QUE NECESITAN Y NO TANTO LOS ACCESORIOS QUE ADORNAN Y OCULTAN LAS VERDADERAS NECESIDADES.