



Centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad S. C.

RECURSOS DE AUTOAYUDA PARA LA CRIANZA DE LOS ADOLESCENTES

Crecer nunca ha sido fácil. No es fácil para los padres de los adolescentes de hoy. No es fácil para los jóvenes de hoy. ¿Qué será de esta generación de jóvenes? Ellos crecerán y comenzarán a preocuparse por la próxima generación.

En cuestiones de gustos y modales, los jóvenes de cada generación parecen radicales, desconcertantes y opuestos a los adultos: diferentes en su comportamiento, música, peinados, ropa y actividades. Mas que rechazar los valores parentales, actuar y poner a prueba los límites son las formas tradicionales en las que los adolescentes avanzan hacia la aceptación. Pero los padres quieren saber por qué sus hijos adolescentes les responden y desafían sus reglas y valores. Quieren saber si deben ser autoritarios o permisivos. Quieren saber por qué los adolescentes tienen un humor tan cambiante: felices en un momento, tristes al siguiente. Y quieren evitar que sus hijos adolescentes beban alcohol, tomen drogas, abandonen la escuela, se depriman, se relacionen con el grupo de amigos equivocado y se vuelvan sexualmente activos.

Mientras los padres se preocupan por estos caminos, los adolescentes tienen sus propias preocupaciones. Para ellos, la transición de la niñez a la adultez es un momento de evaluación, de compromiso y de forjarse un lugar en el mundo. Prueban una vez tras otra, tratando de encontrar una identidad propia. Quieren descubrir quiénes son, qué son y hacia dónde van en la vida. Pasan por una preparación aparentemente interminable para la vida. Quieren que sus padres los comprendan, pero a menudo sienten que no es así. Y al final, hay dos regalos paradójicos que esperan que sus padres les den: uno son raíces, el otro, alas.

Los recursos de autoayuda sobre adolescentes y paternidad se dividen en tres categorías principales: recursos escritos para ayudar a los adolescentes a navegar por el embrollo de los años intermedios; aquellos que brindan recomendaciones para padres; y aquellos que se centran exclusivamente en las relaciones entre padres y adolescentes. Consideremos ahora los libros, películas, sitios web y material psicoeducativo de autoayuda para adolescentes y sus padres preocupados.

LIBROS DE AUTOAYUDA

Para mejorar la relación entre padres y adolescentes

Muy recomendables

Get Out of My Life but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall? (2002) de Anthony E. Wolf. Nueva York: Farrar, Straus y Giroux.

En primer lugar y más importante, el autor recuerda a los padres de adolescentes, para quienes está escrito este libro, que la adolescencia es una etapa; no es para siempre. El mundo en el que viven los adolescentes ahora es muy diferente al de hace unos años. Ya no pueden simplemente fruncir el ceño, conseguir un trabajo, formar una familia y establecerse para la vida. Crecen y luego ven lo que sucede. Wolf ofrece muchas sugerencias sobre cómo lidiar con estos cambios significativos al explicar por qué los adolescentes hacen lo que hacen, traducir

el comportamiento en un significado menos complicado y revelar lo que los adolescentes quieren decir cuando dicen lo que dicen. El autor agrega un humor muy necesario a la discusión, que es a la vez refrescante y honesto; Por ejemplo, los padres como vergüenza, que no escuchan nada de lo que digo, y las trampas que los adolescentes ponen a sus padres. Se incluyen temas que no siempre se tratan, como el sexo, el alcohol y las drogas, los adolescentes gay y lesbianas y el impacto de Internet. Una maravillosa fuente de consuelo y orientación para padres desconcertados.

Between Parent and Teenager (1969) de Haim Ginott. Nueva York: Avon.

Aunque este valioso libro ya pasó la adolescencia (se publicó hace más de 40 años), sigue siendo uno de los libros más leídos y recomendados para los padres que quieren comunicarse de manera más efectiva con sus hijos adolescentes. Ha vendido varios millones de copias. Ginott describe una serie de soluciones de sentido común para los padres que tienen dificultades para comprender y comunicarse con sus hijos adolescentes. Al mismo tiempo que los padres intentan dar forma a sus hijos adolescentes, estos luchan por ser los dueños de su propio destino. Para Ginott, el mayor desafío de los padres es dejar ir cuando quieren aferrarse; solo al dejar ir los padres pueden alcanzar una coexistencia pacífica y significativa con los adolescentes. A lo largo de todo el libro, Ginott conecta con los padres a través de frases pegadizas como "No recojas espinas"; "No hables en capítulos" (es decir, no des sermones, sino más bien sé un buen oyente); "Acepta la inquietud y el descontento de los adolescentes" (que recuerda a los padres que los adolescentes normales experimentan una gran cantidad de incertidumbre); y "No menosprecies sus deseos y fantasías" (que subraya que los adolescentes normales son idealistas). El estilo de escritura de Ginott, fácil de leer y sin tecnicismos, y los numerosos ejemplos de intercambios entre padres y adolescentes dan a los padres una idea de qué decir (y cómo y cuándo decirlo). Sus estrategias pueden hacer que la vida de los padres y los adolescentes sea un mundo más amable y gentil.

Para adolescentes mujeres y sus padres

Reviviendo a Ofelia: Salvando el yo de las adolescentes (1994) de Mary Pipher. Nueva York: Grosset/Putnam.

Este es un viaje sensible y perspicaz a las vidas desgarradas de las adolescentes que cuando eran niñas eran entusiastas, seguras y curiosas, pero que al llegar a la adolescencia pierden su rumbo y su yo. La psicóloga Pipher observa el giro oscuro de la cultura en el que las adolescentes se ven presionadas a conformarse, competir y ser superficialmente atractivas físicamente. Cuenta historias conmovedoras de muchas pacientes adolescentes y sus experiencias con ellas en psicoterapia. Los capítulos sobre familias, madres, padres, divorcio, depresión y otras fuerzas que afectan a las adolescentes presentan formas en que los padres pueden apoyar a sus hijas y también identifican formas en que los padres se convierten en agentes de la cultura y, sin saberlo, conducen a las niñas hacia la duda sobre sí mismas. Pipher analiza las direcciones saludables que toma en psicoterapia, incluida la enseñanza de habilidades para centrarse, separar el pensamiento y el sentimiento, tomar decisiones conscientes, mantener límites, manejar el dolor, modular las emociones y disfrutar del altruismo. Reviviendo a Ofelia recibió altas calificaciones de los profesionales de la salud mental y es un libro muy popular entre las adolescentes.

Para adolescentes mujeres y hombres

All Grown Up and No Place to Go: Teenagers in Crisis (edición revisada, 1997) de David Elkind. Reading, MA: Addison-Wesley.

El psicólogo Elkind cree que criar adolescentes es más difícil que nunca. Sostiene que se espera que los adolescentes de hoy se enfrenten a los desafíos de los adultos demasiado pronto en su desarrollo, lo que también es un tema en su libro sobre el desarrollo infantil, *The Hurried Child*. Al ser presionados a asumir roles de adultos demasiado pronto, todos son adultos y no tienen a dónde ir —de ahí el título de su libro. El libro está dividido en tres partes. La Parte I, *Needed: A Time to Grow*, describe a los adolescentes de hoy en día como en medio de una crisis, informa a los padres sobre cómo piensan los adolescentes, describe los peligros de la pubertad y brinda detalles sobre el shock de los pares. La segunda parte, *Given: A Premature Adulthood*, analiza la sociedad estadounidense y explica que los adolescentes no tienen ningún rito de paso que los guíe, analiza cómo la mezcla de las estructuras familiares estadounidenses ha hecho que la adolescencia sea una transición difícil y describe lo malas que son realmente las escuelas secundarias. La tercera parte, *Results: Stress and Its Aftermath*, examina los efectos de estos problemas familiares y sociales en la identidad de los adolescentes y su capacidad para afrontar el estrés y otros problemas. Un útil apéndice proporciona una lista de servicios para adolescentes con problemas. Este libro de 4 estrellas proporciona recomendaciones importantes sobre cómo los padres, maestros y otros adultos podrían comunicarse e interactuar de manera más efectiva con los adolescentes. Elkind hace un trabajo especialmente bueno al mostrar cómo se desarrollan los adolescentes y cómo nuestra sociedad ha descuidado sus necesidades.

Diamantes en bruto

Yes, Your Parents Are Crazy: A Teen Survival Guide (2004) de Michael J. Bradley. Gig Harbor, WA: Harbor.

Dirigido directamente a los adolescentes, este libro tiene como objetivo ayudarlos a comprender y navegar por el nuevo mundo en el que ingresan después de la infancia. El libro se centra en el desafiante mundo de los adolescentes con los temas esperados de los padres, la familia, los amigos y la escuela, pero también se centra en los temas difíciles de las familias ensambladas, la locura de Internet, el acoso escolar, el abuso sexual, el racismo y el embarazo. Bradley ofrece muchas historias de adolescentes con los que ha trabajado, sus desafíos y la importancia del apoyo. Los pasajes afirmativos relatan la importancia de los amigos y el valor de confiar en algún adulto, cualquier persona en quien el adolescente sienta que es confiable. Los adolescentes se identificarán y se sentirán afirmados en las narraciones.

Parents' Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings (2006) de Kenneth R. Ginsburg. Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

Este libro promueve la resiliencia y está destinado a padres que buscan formas de ser una fuerza positiva en el desarrollo de sus hijos. Muchos padres ven las vulnerabilidades de sus hijos y tratan de protegerlos del dolor o el fracaso, pero los autores creen que la herramienta más valiosa que podemos enseñarles a nuestros hijos es la resiliencia. Se anima a los padres a pensar en términos de factores de protección para proteger a sus hijos de lo que salió mal en lugar de centrarse en lo que salió mal. Los capítulos están organizados en torno a las siete C

de cualidades críticas: confianza, competencia, conexión, carácter, contribución, afrontamiento y control. Muy valorado, pero no ampliamente conocido.

Bringing Up Parents: The Teenager's Handbook (1992) de Alex J. Packer. Minneapolis: Free Spirit.

Este libro humorístico ofrece consejos a los adolescentes, y el estilo informal, práctico y colaborativo de Packer es coherente con ese objetivo. El libro está dirigido a lectores de entre 12 y 17 años y no está escrito desde una perspectiva de “nosotros contra ellos”, sino más bien como “cómo dar el primer paso para mejorar la relación”. Los títulos de los capítulos incluyen “Tomar el control de la brigada de lucha”, “Trucos y golosinas” y “Encuentros cercanos del peor tipo”. Packer se centra en los conflictos perennes y la tensión evolutiva entre padres e hijos adolescentes. Los padres no se sentirán atacados por este libro, sino que estarán de acuerdo con el autor en los problemas y soluciones identificados. Las calificaciones fuertes, aunque poco frecuentes, y el interesante enfoque de este texto le otorgan el estatus de Diamante en bruto.

PELÍCULAS

Muy recomendable

Sobre la amistad, estar al aborde y el paso por la adolescencia

Cuenta conmigo (1987) dirigida por Rob Reiner. Clasificación R. 89 minutos

Una excelente película sobre los ritos de iniciación de cuatro adolescentes que se convierten en adultos a través de una serie de eventos provocados por la muerte accidental de un niño. Los chicos aprenden la importancia de la amistad y la lealtad. Durante su viaje de dos días, se encuentran con una serie de aventuras que aclaran aún más para cada uno en qué tipo de persona se está convirtiendo. A medida que avanza su viaje, cada niño se pone a prueba y cada uno responde con una mezcla de miedo infantil o dolor dentro de su persona en evolución. Una de las películas mejor calificadas en nuestros estudios nacionales.

The Breakfast Club (1985) dirigida por John Hughes. Clasificación R. 95 minutos.

Cinco estudiantes de secundaria de diferentes ámbitos sociales en los suburbios de Chicago cumplen castigo juntos los sábados. A medida que avanza el día, se adentran en los mundos privados de los demás y luchan por ser honestos consigo mismos y con los demás. La diversidad realista y la separación de roles entre los estudiantes probablemente resuenen en muchos adolescentes. Una valiosa lección sobre cómo las primeras impresiones engañosas y las ideas preconcebidas a menudo se interponen en el camino del fomento de las relaciones.

Circle of Friends (1995) dirigida por Pat O'Connor. Clasificación PG-13. 112 minutos.

Esta comedia de compañeras de habitación ambientada en Irlanda en 1957 es una buena historia de mayoría de edad a la antigua usanza sobre tres amigas que enfrentan sus vidas cambiantes de maneras únicas. Las fuerzas combinadas y complejas de la iglesia, la economía, la clase social y el sexo pesan mucho en sus decisiones.

Sobre el desarrollo de la identidad, la influencia de los amigos y los conflictos de autoridad

A Bronx Tale (1993) dirigida por Robert De Niro. Clasificación R. 121 minutos.

A un muchacho se le ofrecen modelos dispares de hombría por parte de dos hombres que se preocupan por él. Su padre, que trabaja duro, dice que un hombre se convierte en un héroe si trabaja duro, mantiene a su familia y vive honestamente. Pero un mafioso le aconseja que viva una vida más lujosa, sea leal y viva según sus propios valores. En otra trama relevante, a los 17 años el muchacho se enamora de una chica negra y, como esto está prohibido en 1968 tanto entre los italianos como entre los negros del Bronx, busca el consejo de los hombres. Le dicen que debe hacer lo que crea que es mejor y afrontar las consecuencias. En una subtrama diferente, se encuentra, debido a la presión de sus compañeros, a punto de hacer algo terrible que afectaría todo su futuro. Los temas son universales en la adolescencia, aunque las circunstancias no lo sean. Esta película ofrece a los adolescentes mucho sobre lo que reflexionar y debatir.

Thirteen (2003) dirigida por Catherine Hardwicke. Clasificación R. 100 minutos.

Thirteen cuenta la escalofriante historia de Tracy, una buena chica que toma las decisiones equivocadas. Tracy es una estudiante con honores que disfruta de una relación saludable con su madre, pero resulta impopular en la escuela. Quiere desesperadamente hacerse amiga de la chica más popular, Evie, por lo que roba un bolso y le entrega el dinero a Evie. Este momento marca el comienzo de una espiral descendente para Tracy, que se embarca en un camino de drogas, crimen y embarazos no deseados liderados por Evie. La relación entre Tracy y su madre se deteriora a medida que ella continúa autodestruyéndose. La película termina con la madre sosteniendo a su hija y llorando por el futuro incierto de Tracy y el suyo. La inquietante historia de Tracy puede servir como un ejemplo de cuán fuertes y destructivas pueden ser las influencias de los compañeros y la necesidad de una crianza cercana durante los años de la adolescencia.

Sobre la lucha de ser sobredotado y el abuso infantil oculto

El indomable Will Hunting (1997) dirigida por Gus Van Sant. Clasificación R, 126 minutos.

Will Hunting, un joven brillante de 20 años está actuando su conflicto a través de un comportamiento opositor, lo que lo lleva a una relación que le cambiará la vida con una psicóloga interpretada por Robin Williams. Will es un conserje universitario que se descubre que es un genio matemático y es asesorado por un profesor de matemáticas que ve un gran futuro para Will. Sin embargo, no hay futuro hasta que Will pueda resolver varios dilemas en su turbulenta psicoterapia. Debe aceptar que su don intelectual lo alejará de su cultura obrera y de sus amigos; debe curar su rabia y vergüenza por el abuso infantil no reconocido; y debe reconocer que su intelecto y su secreto han sofocado su capacidad de sentir. Esta es una historia poderosa que ilumina la lucha de clases, la responsabilidad de los superdotados y la centralidad de la conexión humana. Esta película ganó un premio de la Academia al Mejor Guión Original en 1997, y Robin Williams ganó el premio al Mejor Actor de Reparto.

RECURSOS DE INTERNET

Sitios web sobre el desarrollo social, emocional y sexual del adolescente

**Guía para padres sobre cómo sobrevivir a la adolescencia
kidshealth.org/parent/growth/grow-ing/adolescence.html**

Esta guía de la Fundación Nemours es un recurso sólido y excelente para ayudar a los padres a comprender mejor los cambios que atraviesa su hijo adolescente y ayudarlos en el camino.

TeensHealth www.teenshealth.org

Este excelente recurso de la Fundación Nemours está dirigido a un público adolescente y ofrece cientos de artículos sobre temas que incluyen el cuerpo, la mente, la salud sexual, la alimentación, la aptitud física, las drogas, las condiciones de salud, las infecciones, las escuelas y los trabajos, entre muchos otros. Los artículos están bien escritos, son atractivos y tienen la extensión adecuada. Se actualizan periódicamente con nueva información.

Parenting Teens parentingteens.about.com

Este recurso de la guía About.com, Denise Witmer, ofrece muchos consejos, recomendaciones e información sólida que se actualizan periódicamente sobre cómo ayudar a criar a un adolescente equilibrado, con secciones especiales sobre la escuela secundaria y los adolescentes con problemas.

Materiales psicoeducativos

Teen Center www.wholefamily.com/parent-center/window-into-your-teen-s-world

Un recurso útil de WholeFamily.com.

Información para adolescentes www.plannedparenthood.org/info-for-teens

Este sitio grande, de alta calidad y rico, como se esperaría de Planned Parenthood, ofrece información escrita para adolescentes sobre relaciones, sexualidad, LGBTQ, pregúntele a los expertos y embarazo.

Guía para adolescentes sobre el mundo real www.bygpub.com/books/tg2rw/tg2rw-toc.htm

Entre las secciones del libro del mismo nombre se incluyen ensayos sobre citas y relaciones, sexualidad, estudios, voluntariado, empleos, automóviles, universidad y otros temas.

Folleto de autoayuda www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=7

El centro de asesoramiento de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign ha publicado docenas de folletos útiles en línea para sus estudiantes, que abordan problemas con los que se enfrentan muchos adolescentes. Están bien escritos y, en general, son breves y están dirigidos a adultos jóvenes y adolescentes.

Hojas informativas para adolescentes teenadvice.about.com/od/factsheetsfor-teens/Fact_Sheets_for_Teens.htm

En este sitio web encontrará dos docenas de hojas informativas bien redactadas que podrían ser útiles para iniciar debates sobre temas como la violación en citas, el sexo oral, la marihuana, las mentiras y muchos más. Forma parte del sitio web más grande About.com Teen Advice, que es un gran recurso para que los adolescentes aprendan más sobre las citas y el sexo, sus cuerpos, las escuelas y los temas relacionados con el dinero.

