

COLEGIO TALENTOS

CONSTRUYE TU MUNDO CON CALIDAD

SER PADRES: UN CAMINO CON GRANDES RETOS

Algunas recomendaciones frente a problemáticas de los jóvenes

Yenny C. Monroy
Psicóloga e investigadora

Este artículo tiene el fin de compartir algunas apreciaciones y recomendaciones frente a la forma en la que las madres y padres talentinos podrían acompañar a sus hijos e hijas frente a situaciones diversas y problemáticas que suelen ser comunes entre los jóvenes de hoy en día, por ellos, y para ellos, el ser padres y madres debe ser un camino, en el que se aprende, se construye y se evoluciona. De tal modo, podría decirse que no solo los hijos crecen y esto podría ser considerado como lo mejor de ser padres.

¿Qué es ser padre?

Se considera padre o madre a todo sujeto que pueda ofrecer una guía, proveedor de amor, afecto y saber para la vida; es por ello, que el rol de padre o madre sostiene una gran cantidad de responsabilidades dentro de las que suelen estar el ejemplo y la disposición al diálogo, esto podría no siempre ser fácil ya que un padre o madre además de ser guía y proveedor de lo necesario para vivir y crecer es un ser humano; la condición de humanidad pondrá entonces momentos de vulnerabilidad, una alta disposición a cometer errores, a fallar y a equivocarse en aquellos que ejercen la paternidad, no obstante, es importante saber que a pesar de todo error existe una capacidad de ser y estar a la medida de lo que cada uno necesite, de crecer y salir adelante ofreciendo lo mejor de sí a los suyos y a sí mismo/a.

¿Existe la paternidad perfecta?

Está comprobado que las formas de ser padre o madre tienen que ver con las experiencias de crianza que cada quien ha vivido en su infancia¹, los aprendizajes recibidos por medio del ser hijos e hijas, las costumbres, valores y métodos que fueron inculcados en cada familia, incluso, las experiencias desafortunadas en las que se vivieron maltratos y que implican en quienes las vivieron, posturas de total desacuerdo o repetición del método vivido, por ello, no es posible determinar la existencia de una forma perfecta de ser padres, es necesario dejar de lado la búsqueda de la perfección para enfocarse en lo que realmente importa: el aprender de cada vivencia y construirse junto a su hijo o hija valorándose como padre o madre y valorándole como hijo e hija; todos juntos constructores de vida.

¹ Barudy, Dantagnan (2010)

¿Entonces, cómo encontrar la forma correcta de ser padres?

Lo primero a tener en cuenta cuando se quiere desarrollar una forma de ser padre o madre correcta siendo esta suficiente para ayudar a los hijos/as en su correcto y eficiente desarrollo es la necesidad humana del amor. Cada vez que se expresa amor a los hijos e hijas de modo que estos puedan sentirlo, bien sea por medio de una caricia, un abrazo, un beso en la frente o un comentario positivo frente a algún logro o meta obtenido, se fortalece la base de una relación padre-hijo/a estable y confiable.

El amor como método para una buena crianza de los hijos e hijas

La palabra amor contiene una alta variedad de apreciaciones y símbolos, se refiere a lo mejor de la humanidad y el vínculo en común con lo divino y espiritual, todo acto que se encuentre orientado por el amor será legítimo y por esto resulta injusto juzgar a los padres y madres que cometen errores en la crianza de sus hijos, ya que incluso esos errores han tenido dosis de amor hacia los hijos/as incluidas, no obstante, es necesario referirnos al término amor como un método; más que un acto o palabra positiva, esto facilitará a los padres y madres sostener posturas y actos que eduquen y enseñen dejando a los hijos e hijas sensaciones de cuidado y no de agresión. A continuación las formas de amor² que deben emplearse en la crianza de los hijos e hijas:

1. El amor pensado

Pensar amorosamente sobre los hijos e hijas no suele ser fácil cuando estos actúan de formas irresponsables, incorrectas y tal vez agresivas u opuestas a lo que como padres se puede considerar que debería ser un hijo o hija, sin embargo, cuando se procura observar y reconocer la razón de ser del acto de un hijo o hija por inaceptable que este sea, se podrá observar al ser humano detrás de dicho acto; si se piensa amorosamente sobre dicho ser humano, si se le atribuye la capacidad de errar y se observan posibles posturas o actos que son positivos en medio del error, podrían hallarse vías al dialogo constructor de soluciones que permitan al joven confiar en su padre o madre y saber que se equivocó. Pensar amorosamente no sería entonces aceptar el error sin decir nada y permitir que este siga presentándose, en contraste, se trataría de establecer diálogos de confianza que permitan al padre o madre conectarse con su hijo o hija y entender juntos por qué se ha presentado el problema llegando a soluciones efectivas y evitando que dicha situación persista.

2. El amor que se siente

¿Cuántas veces le decimos a nuestros hijos/as o esposos/as cuanto los amamos? ¿Cuántos abrazos al día les damos? Si los hijos e hijas cuentan con los abrazos de sus padres, estos seguramente contarán con los de sus hijos/as, cuando existe en el hogar la frase positiva y reconocedora a las labores de cada miembro, persiste la sensación de ser alguien amado y

² Linares (1996)

aceptado y esto a su vez, generará hijos e hijas que saben cuánto valen y se cuidan, se aman a sí mismos y evitan hacerse daño o ponerse en riesgo. Si lo miramos bien, se trata de una cadena en la que cada caricia y palabra amorosa cuentan, la construcción del amor propio surge a partir de la sensación de afecto que se percibe desde el nacimiento por ello, los seres humanos estamos diseñados para el contacto físico, las miradas y las palabras amorosas.

3. El amor que se practica: la necesidad de los límites

Cuando se ama se cuida, y el cuidado tiene varias implicaciones; este va desde los actos personales en los que se involucran la higiene y la pulcritud hasta los actos del cuidado a nivel social que sería el evitar a los hijos e hijas ser sujeto de juzgamientos, críticas o condenas, por eso, cuando se ama a un hijo o hija se le enseña a mantener actos y comportamientos conforme a normas socialmente establecidas, los valores cuentan con un gran papel en este orden de ideas.

Para los hijos e hijas es esencial que sus padres les enseñen a acomodarse a la sociedad, al entorno en que habitan, por ello, un llamado de atención no sobra, el ayudarles a comportarse de forma correcta y decorosa implicará entonces cuidarlos por medio de llamados de atención y actos concretos, que no se queden en amenazas, palabras coherentes y sentidos de la consecuencia que entregados en el momento adecuado permitirán al hijo o hija entender de normas y deberes.

Entonces, cuando se impone un castigo a un hijo o hija por un acto indebido que podrá traerle problemas a futuro, es necesario que este tenga claro que se equivocó y que su error implica una consecuencia inmediata que no debería estar mediada por palmadas o golpes, por el contrario, un castigo efectivo podría implicar que la actividad o pasatiempo del hijo/a sean suspendidos de forma temporal, el impacto de un castigo como este será mucho más alto que una palmada sin explicaciones ni diálogos.

Recomendaciones en el manejo de situaciones problemáticas de los hijos e hijas

Con base en lo explicado en líneas anteriores, se debe tomar el amor como base de los actos a sostener frente a situaciones o conflictos que involucren a los hijos e hijas, a continuación, algunas recomendaciones frente a diferentes problemáticas:

Sospecha de consumo de sustancias adictivas (alcohol, cigarrillo, drogas)

La razón principal para que un joven consuma estas sustancias se encuentra en la aceptación social que ello implica, la asociación a diversión y amigos, en charlas desarrolladas con los jóvenes encontré que la motivación principal del consumo de drogas está en el “parche” o grupo de amigos del joven, quien asume posturas y actitudes que le permitan pertenecer y hacer parte de lo que allí ocurre.

Adicionalmente, muchos medios de comunicación y programas de televisión estimulan el consumo de sustancias a partir de ideologías y posturas políticamente incorrectas, incluso la familia misma transmite sobre todo en lo que al alcohol y el cigarrillo se refiere posturas de familiaridad, festejo y cercanía al consumo, entonces, un joven puede asociar fácilmente la

juventud con estas sustancias como parte de su etapa de vida sintiéndose poderoso y capaz de consumirlas y afrontarlas sin problemas ni consecuencias.

Admitámoslo, esto no ocurre solo ahora, seguramente podremos remitirnos a nuestras juventudes llegando al hecho de que allí probablemente también las sustancias psicoactivas (alcohol, cigarrillo, drogas) pudieron tener un lugar ligado a amigos, ideologías, rebeldías o diversión, entonces, cómo decirle a un joven que tomar alcohol es malo, cuando es algo tan socialmente aceptado?

Las recomendaciones ante esta situación serían:

- Dialogar así se sienta que tal vez no hay buen ejemplo o “moral” para tocar el tema; en realidad, el ser padre o madre implica que si hay una “moral” para hablarle a su hijo/a: la de cuidarle y guiarle por encima de todo.

La clave del dialogo sobre alcohol, el cigarrillo y las drogas con los jóvenes se encuentra en el reconocer que ellos también pueden elegir, permitirles recordar que su cuidado está en sus manos y por ello, el consumo de dichas sustancias es una decisión tomada por el joven de no amarse, no cuidarse, de exponer su salud y malgastar su dinero, es importante entonces, recordarle cuán importante es y cuánto vale para los suyos, sus planes y ambiciones, lo que realmente les gustaría hacer más allá de gastar sus fines de semana en lo mismo de siempre; ¿viajes? ¿Proyectos? ¿deportes? Lo que sea está disponible si se busca con ahorro y esfuerzo.

- Ayudarle a construir un proyecto de vida, por medio de diálogos agradables sobre lo que le gustaría hacer, las cosas que le gustan, para que se considera bueno/a evitando influenciar la respuesta con lo que usted como adulto considera bueno para él o ella, permítale apasionarse por algo que elija por si solo/a (aunque a usted no le guste o no le parezca productivo) que le permita enfocar su energía y potencialidad para conseguirlo alejándose del consumo de sustancias como el alcohol, el cigarrillo o las drogas de forma gradual. Facilitar al joven el acceso al aprendizaje de un arte, deporte o habilidad con su interés y consentimiento podría ser una buena forma de ayudarlo.
- Permítase conocer las amistades de su hijo/a, aunque sean jóvenes, siempre valoran cuando un adulto les trata con agrado y respeto, así usted considere que su aspecto no es confiable ni agradable, siempre es mejor saber con quién está relacionándose su hijo/a y siempre en términos de dialogo abierto y confiable ayúdele a elegir sus amistades contando con el buen criterio y honestidad que usted reconoce en él o ella.
- Reconózcale por medio de palabras positivas cuando llegue más temprano a la casa o decida no salir a consumir alcohol, esto, hará al o la joven sentirse agrado/a con su actitud responsable y le estimulará a continuarla.
- Recuerde que todo es un proceso, si su hijo/a ya se ha acostumbrado a consumir alcohol frecuente y abundantemente, podrá tomarle tiempo dejar de lado tal

conducta, manténgase abierto/a al dialogo y bríndele su confianza a pesar de que siga cometiendo los mismos errores.

- Si considera que su hijo/a se encuentra en un problema de adicción o en un riesgo muy alto, recuerde que con amor y unión familiar es posible superar casi cualquier problema, mantenga las normas, límites y siempre que haya una falta dialogue, ayúdele a considerar una ayuda profesional o centro de rehabilitación sin que sea su imposición, deber ser la decisión del joven mediada por el amor familiar y propio.

Matoneo o bullying

Esta es una problemática de frecuencia considerable en los colegios o en los círculos sociales de los niños/as y jóvenes, por ello, es importante actuar de forma pertinente e inmediata ante ello ya que el matoneo tiene como base la desconfirmación del otro, es considerar que ese otro no merece respeto ni apreciación y por ello debe ser molestado, humillado y en el peor de los casos lesionado de forma merecida para el abusador o bully. El matoneo es un atentado a la autoestima y su efecto puede trascender durante toda la vida de quien ha sido víctima de tal abuso. Existen prototipos culturales para lo que debe y no debe ser; los medios de comunicación venden imaginarios de belleza, astucia y liderazgo que suelen ser el detonante del matoneo ya que si una persona no se encuentra en los estándares mostrando inclinaciones, aspectos físicos o posturas diferentes podría ser merecedora del castigo de sus pares, por no ser otro u otra igual.

Ideologías como el racismo, la homofobia y el machismo entre otras, suelen ser la razón de ser de muchos maltratos incluido el matoneo, por ello, es de gran importancia que los padres y madres ayuden a sus hijos e hijas a aceptar las diferencias de los otros siendo respetuosos y tolerantes y evitando inculcarles ideologías como las ya mencionadas y ayudándoles a valorar a las personas por lo que son y pueden hacer más que por su aspecto físico.

Las recomendaciones si su hijo/a se encuentra afrontando esta problemática son:

- Sea un observador de su hijo/a, es posible que no le diga en palabras que en su colegio le matonean pero siempre le dirá lo que ocurre por medio de señales no verbales como posturas contraídas con la cabeza baja, miradas bajas o tristes, no querer ir al colegio, no comportarse alegremente como solía hacerlo o mencionar que le molestan en el colegio.
- Inicie la apertura de diálogos de confianza sin señalar errores cometidos por su hijo/a que puedan haber desencadenado el matoneo, lo importante es que sienta que no se encuentra solo/a ante la situación.
- Ayúdele a su hijo/a a recordar lo mucho que importa para los suyos y lo mucho que vale como persona más allá de estereotipos o ideologías, dígame que cosas le gustan de él o ella y dele mucho afecto.
- No le incite a su hijo/a en la toma de venganzas por mano propia o contravenciones hacia quien le matonea, por el contrario, ayúdele a ser mejor

ser humano y a perdonar, recuerde, los niños y jóvenes son el futuro y debemos enseñarles a cambiar la violencia por diálogo y perdón.

- Asista al colegio cuanto antes para poner en conocimiento la situación y mantenga seguimiento de la citación a los padres o acudientes del niño que ejerce como bully o matoneador.
- Una vez se desarrolle reunión con los padres del niño o niña que ha matoneado a su hijo/a asuma actitudes de conciliación y tolerancia evitando involucrarse en situaciones de conflicto que puedan dar mal ejemplo a su hijo/a.
- Continúe un diálogo cercano con el profesor/a o director/a de grupo de su hijo/a para determinar que la situación se haya superado.

Conductas sexuales de riesgo

El día a día y sus afanes no permiten ver cuánto han cambiado las cosas, la cultura y las formas de percibir la sexualidad no son los mismos y los jóvenes se encuentran cada vez más expuestos a formas de comprensión y expresión de la sexualidad ajenas a los padres y madres.

La sexualidad percibida como diálogo de libertades ha generado formas equivocadas de transmitir a los jóvenes lo que es ser sexualmente activo/a dejando altos riesgos y consecuencias crecientes entre las que están la exposición a infecciones de transmisión sexual, embarazos prematuros, maltratos y abusos. Por ello, es de vital importancia apoyar a los jóvenes en el desarrollo de una sexualidad segura.

La revolución sexual ha comenzado y no podemos volver a los tiempos del compromiso previo, la visita del novio a la casa con supervisión de los padres o la virginidad como tesoro a entregar a un esposo. Nótese que las tradiciones anteriormente mencionadas se imponían principal y generalmente a las mujeres, por ello, son las mujeres las principales protagonistas de la mencionada revolución que en últimas no es el problema, ya que la posibilidad concedida a las mujeres de elegir y ser autónomas es algo indiscutiblemente bueno, entonces, ¿cuál será el problema?

Se ha dejado de lado la importancia del autocuidado, de la valoración del cuerpo como templo, tanto mujeres como hombres en la juventud han asumido la necesidad de expresar de forma desmedida e insegura sus impulsos e identidades permitiéndose tan altos riesgos que es necesario retomar lo importante: el amor propio. Por ello, es importante permitir a los jóvenes diálogos de confianza sobre la importancia de reconocer su cuerpo como algo importante que debe ser valorado, cuidado y sobre todo, protegido de todo riesgo incluso sin que estos se encuentren inmersos en estas situaciones; lo ideal es construir confianza y diálogo con los jóvenes acerca del tema antes de que estos inicien su vida sexual.

Las recomendaciones si observa o sospecha que su hijo o hija se encuentra en situaciones sexuales de riesgo son:

- No le juzgue o maltrate por considerar inmoral y bochornosa la situación, tomando en cuenta el hecho de que los medios de comunicación, la televisión y las redes sociales han generado una alta apertura a nuevas formas de entender la sexualidad, para él o

ella simplemente puede tratarse de la expresión de su sexualidad lo cual no le parecerá vergonzoso y puede afectar la construcción de un dialogo más confiable y respetuoso sobre el tema.

- Propóngale a su hijo o hija conversar del tema, a pesar de que pueda parecer incómodo tanto para él o ella como para usted, es necesario romper con las barreras y tabúes sobre la sexualidad, la mayor causa de situaciones de riesgo en la sexualidad de los jóvenes es la falta de comunicación que tienen acerca del tema debido a la creencia de que el sexo y la sexualidad son temas indebidos y reservados, las estrategias educativas sobre educación sexual han tenido algunos efectos positivos, sin embargo, la confianza e intimidad de la familia es de gran importancia en lo que se refiere a diálogos sobre sexualidad con los y las jóvenes, por eso , es necesario ayudarles a hablar del tema para que puedan despejar dudas de forma segura reconociendo que su cuerpo es importante y necesita cuidado y protección.
- Ayúdele a su hijo/a a reforzar su autoestima tratándole afectuosamente y recordándole aspectos positivos que a usted le gustan de él o ella, ayúdele a reconocer sus virtudes y fortalezas por medio de diálogos agradables y casuales sobre lo que le gusta hacer y en que es bueno/a.
- Dialogue con su hijo/a sobre su proyecto de vida, lo que quisiera hacer y le hace feliz, los sueños y metas que tiene por cumplir.
- Pregúntele a su hija de forma cariñosa y respetuosa si ya se encuentra en un método de planificación, si no, propóngale acompañarle a la eps para que le proporcionen el que tenga mayor beneficio para ella de acuerdo a su edad, evite la automedicación en droguerías o farmacias ya que la carga hormonal de cada método de planificación es variable y se requiere una asesoría médica para evitar desórdenes hormonales o riesgos de infertilidad producto de un método con una carga hormonal demasiado alta. Si la joven se niega a ir acompañada, propóngale que valla sola, siempre teniendo en cuenta la importancia de su seguridad y cuidado.