



apuntes e\_mocionales



Mónica González Trigo

Coach infantil y educadora en Disciplina Positiva @monicacoachinfantil

# ¿A qué llamamos rebeldía?

No basta con decir «no» a los adolescentes, hay que darles también opciones y educarles para que aprendan a buscar sus propias soluciones



Los adultos son los referentes de sus hijos adolescentes, los «influencers» de sus vidas.

Los adultos, bajo el paraguas «te lo digo por tu bien» o «no, porque no se puede, y punto», les entregamos a los adolescentes una lista de cosas que no deben ocurrir. Pero, ¿cuánto tiempo destinamos en la comunicación con nuestro adolescente a dar vuelta esa lista y pensar juntos cuáles son esas cosas que sí pueden hacer y cómo las puedes hacer? Sin olvidar recordarles cuáles son esas situaciones que no son negociables y no pueden suceder.

Los adolescentes no están enfadados, viven con enfadados y les contagiamos. Son ellos, los adolescentes los que nos dicen «¡basta ya!», «¡se está haciendo muy largo esto!», o «¿a qué llamáis rebeldía, a no dejarnos ni respirar?». Opciones, nos piden opciones.

Somos los adultos sus referentes de vida, sus guías, donde ellos se miran. Es nuestra responsabilidad darles valores, límites, aprendizajes, otras opciones y soluciones en la vida. Los estudios de neurociencia informan que el «no» no es potenciador de un cerebro. Nuestro cerebro responde a un no con un «no, ¿qué?». No es solo tu adolescente el que te dice «dame otras opciones», sino que su cerebro se las pide.

En muchas ocasiones nuestra respuesta hacia ellos es estudia y no te metas en líos. Mu-

chos adolescentes cuentan en consulta que «a sus padres solo les importa que saquen buenas notas y nada más». ¿Alguien se ha dado cuenta que tienen necesidades?

Comparto algunas ideas para vuestras conversaciones de modo que, a la vez que ponemos límites, les damos opciones y mientras tanto les educamos en que aprendan a buscar sus propias soluciones. Haciéndoles crecer autónomos e independientes. Con lenguaje firme, que no quiere decir gritos, y con nuestra propia coherencia de adulto. Sin necesidad de utilizar amenazas, premios, castigos, ni culpas:

- > Entre las siete y las ocho, ¿a qué hora volverás a casa?
- > Con la posibilidad de cuatro amigos, ¿con quién te vas a reunir hoy?
- > Se puede estar al aire y con la mascarilla puesta, ¿por dónde iréis paseando, por el centro o saliendo con la bicicleta?
- > Dentro de tu burbuja, ¿a qué amigo quieres traer a casa y os prepararéis unos bocadillos en el balcón?
- > Tengo fe en que lograréis la forma de pasarlo bien a pesar de las restricciones. ¿Qué habéis pensado hacer?

- > Si ves que un amigo se quita la mascarilla, ¿puedes recordarle que para estar juntos debe llevarla puesta?
- > Cuando tengas los trabajos terminados y tu cuarto en orden, ¿te gustaría preparar con tus amigos una pizza de forma telemática para cenar juntos. ¿Prefieres en la cocina o en el salón?

Según qué sea, hay que hacer un seguimiento respetuoso. Por ejemplo: «¿Cuál era nuestro acuerdo para...?». Si tienes que poner límites, responde: «Te quiero y la respuesta es no». Cuando haya una equivocación, invierte también tiempo en sacar qué aprendizaje queda para la siguiente vez que se pueda ver en una situación igual o parecida.

Otra recomendación es dedicar un tiempo a la semana en exclusiva a pasarlo con tu adolescente compartiendo sus gustos, pensamientos, sentimientos; solo escuchando y sin juzgar te dejarán huecos preparados para conectar con él.

Cuando vemos que nos rondan e intentan aquello que ellos desean y nosotros no, podemos utilizar simplemente una mirada cómplice, incluso con un poco de humor, no ironía ni sarcasmo; humor: «¡Buen intento!» ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

tus e\_ escritos



4º de ESO IES Monegros-Garpas Lax

## 'La piel de la memoria'

El libro que hemos leído el primer trimestre del curso en clase se titula «La piel de la memoria». Esta novela trata sobre un niño africano que acaba en una red de esclavos en los cultivos de cacao donde él y sus nuevos «amigos» tienen que sobrevivir en condiciones inhumanas.

Al cabo de unos años, consigue escapar y pasa un agradable tiempo en la ciudad atendiendo a la escuela, pero, su deseo de volver a casa, le hace pasar otra mala racha que casi le cuesta la vida. Finalmente, es rescatado y



puede rehacer su vida.

En este libro se habla de diferentes temas como la esclavitud y la explotación

infantil, pero también de la dureza de la vida en el Tercer Mundo, la formación de una personalidad, la amistad, el amor, la importancia de la educación, la denuncia de las injusticias sociales, la crueldad, el materialismo, la explotación del hombre por el hombre, las diferencias entre los países ricos y los países pobres, etc.

A los dos nos ha gustado mucho y se nos ha hecho entretenido y a la vez interesante. No trata temas en los que pensamos diariamente y eso nos ha hecho reflexionar sobre lo afortunados que somos y la suerte que hemos tenido por el simple hecho de nacer en Europa.

SI VES QUE MARGINAN, VES QUE INTIMIDAN, O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456 NOSOTROS TE AYUDAMOS