**ENTREVISTA A IRENE SÁEZ, AUTORA DEL GUÍABURROS: PARA ENTENDER A LOS ADOLESCENTES**

### ¿De qué trata este libro?

### La adolescencia es un momento de la vida; es una etapa transitoria y conflictiva donde las personas pasamos de ser niños a ser adultos. Este libro te explica, de manera amena y sencilla, la etapa de la adolescencia y sus claves, desde ¿qué es la adolescencia?, pasando por el significado de sus actos, hasta cómo podemos ayudarles.

### ¿Qué información contiene?

* ¿Qué es la adolescencia?
* El significado de sus actos.
* El adolescente habla.
* ¿Cómo podemos ayudarles a crecer?
* Y cuando pasa la adolescencia... ¿qué?
* Ejemplos prácticos en un cuento.

**Qué cambios aprecian los padres en su hijo cuando llega a la adolescencia**

Lo primero que va a marcar la entrada a la adolescencia de sus hijos e hijas, van a ser los cambios físicos con la [llegada de la pubertad](https://quonomy.com/como-y-cuando-afeitarse-por-primera-vez-en-la-adolescencia). Estos cambios corporales son fundamentales para ellos, puesto que van a ser los primeros signos de que su cuerpo está cambiando, y requieren un gran esfuerzo de transformación, para poder asumir que dejan de ser niños para ser adultos.

Esto puede parecernos algo sencillo de elaborar, sobretodo, cuando ya ha pasado. Seguro, que muchos de ustedes, no recuerdan lo que sentían cuando todos estos cambios llegaron a su cuerpo hace años. Pero no podemos olvidarnos, que los adolescentes lo están viviendo en este mismo instante: ¡justo ahora!

**¿Y por qué son tan importantes estos cambios corporales?**

En primer lugar sitúa al adolescente en una ambivalencia contínua internamente: "¿Crecer y dejar atrás la infancia, o tratar de aferrarse a ser un niño, cueste lo que cueste?" También se les abre un nuevo interrogante que tratarán de resolver continuamente: "Tengo todos estos cambios, pero ahora ¿qué hago con esto que me pasa? ¿Para qué me sirven estos cambios?"

Estos cambios físicos obligan a los adolescentes a replantearse el lugar que tienen para sus padres, lo cual les permitirá ir diferenciándose de ellos y [crear su propia identidad](https://quonomy.com/cuales-son-las-necesidades-de-los-adolescentes). El anuncio de la entrada al mundo adulto, **les hará experimentar una gran decepción en relación a lo que han sentido que el mundo era hasta ahora**, siendo niños. Aunque poco a poco ellos han ido haciéndose mayores, probando a vivir un mundo lleno de exigencias, frustrándose cuando no conseguían algo, asumiendo las responsabilidades que van adquiriendo con la edad… la llegada de la pubertad vendrá acompañada de un "darse cuenta" de que los padres no pueden con todo, de que no tienen respuestas a todo, de que el mundo no es solamente lo que ellos les han mostrados…

En definitiva: "Si mis padres no lo son todo, yo tampoco lo soy y si ellos no pueden con todo, yo tampoco puedo." En este momento vivirán una decepción (cada uno en función de sus posibilidades de elaborarlo). Si nos ponemos en su cabeza, podríamos decir algo así como: "Menudo timo de vida. Yo pensaba que las cosas iban a ser más fáciles, siempre acompañado, con la seguridad de que si me caigo mi familia iba a estar ahí… ¡Yo siempre había querido ser mayor, pero no sabía que era tan difícil" Ojo a los padres: Esta decepción es tan dolorosa como necesaria para permitirles seguir creciendo.

Estas vivencias internas de decepción y tristeza, puede hacerles [retirarse del mundo familiar](https://quonomy.com/como-vive-el-enamoramiento-un-adolescente): ponerse los cascos a todas horas a escuchar su música, encerrarse en su habitación, buscar un refugio en sus amigos…

**Lo que necesitan en ese momento es alejarse del mundo familiar todo lo posible, en busca de respuestas a las preguntas sobre su identidad que la pubertad y sus cambios les ha traído:** ¿Y yo quien soy?, ¿qué tipo de chico o de chica quiero ser?, ¿qué hacen los demás con su cuerpo?, ¿qué hago yo con todos los cambios? (respuestas que irán a buscar a otros referentes: profesores, tíos, primos, amigos, redes sociales, cantantes…) Muchas veces, los adolescentes pueden llegar a sentirse culpables por alejarse del mundo de los adultos, pues al fin y al cabo, son sus padres y siempre han estado ahí para ayudarles y tranquilizarles. Es por ello que vuelvan en busca de protección y ayuda. Estos comportamientos tan contradictorios, pueden incluso desconcertarnos. Ya que a veces nos buscan en la [confrontación](https://quonomy.com/como-controlar-la-conducta-agresiva-del-adolescente)y otras veces se acercan a ti en busca de ayuda.

**Como cambia la familia con la adolescencia de un hijo**

Me parece importante no caer en la generalización. Cada persona es un mundo, y cada familia un universo. Creo que cada miembro de la familia, cuando hay un adolescente en casa, hará lo que buenamente pueda.

Cierto es, que quien vive con un adolescente en casa, sabe que cada día es imprevisible. Cada chico o chica tiene su manera, pero la [comunicación con ellos](https://quonomy.com/4-estrategias-para-negociar-con-tu-hijo-adolescente) puede ser bastante complicada, puesto que por el momento que están viviendo internamente, se muestran inaccesibles y es muy difícil entenderles. Esto hace que muchos padres puedan tener muchas **dificultades en relación a decisiones cotidianas que atraviesan el clima familiar.** Por ejemplo, muchos padres pueden preguntarse: "¿Me acerco a ver cómo está o le dejo encerrado en su habitación?, ¿le obligo a ir a una reunión familiar o le dejo que se quede en casa?, ¿cómo reacciono si me falta al respeto?, ¿le digo mi opinión o le dejo que se equivoque?"

Por otro lado, que un hijo deje de necesitarnos de la misma forma que cuando era un niño, no solo tiene efectos en nuestros hijos. En muchas ocasiones, los padres pueden encontrarse con un vacío que también han de elaborar. Nos podríamos plantear que si como padres, ya no centramos nuestra mirada en él, ¿a dónde la dirigimos?: ¿a otro hijo?, ¿a la vida social?, ¿a nuestra pareja?, ¿a nuestra profesión? A los padres les toca reencontrarse con muchos aspectos de su vida, que para muchos, habrá estado durante años en un segundo plano.

**Cómo afrontar esta etapa adolescente sin morir en el intento**

Pues quizá quitándole hierro. Con esto no quiero decir quitarle importancia a lo que sus hijos les plantean, estoy convencida, de que si se lo están diciendo a ustedes, es porque para ellos no hay nada más importante en ese mismo instante. Me refiero a poder recordar que ustedes [también fueron adolescentes](https://quonomy.com/como-ensenar-empatia-a-los-adolescentes), y necesitaron hacer cosas aparentemente fuera de toda coherencia, para encontrar sus propias soluciones a sus problemas de adolescente.

Quizá si usted se enfada mucho, porque no entiende nada de lo que su hijo le plantea, e incluso ha llegado a pensar “¡A este/a nos lo han cambiado!”, quizá le ayude poder preguntarse a sí mismo:

- ¿Cómo lleva usted que su hijo esté creciendo y ya no le necesite de la misma forma?

- ¿Le saca de quicio? ¿Por qué? ¿En qué le recuerda a usted?

- ¿Tiene paciencia?

- ¿Piensa en alguna ocasión que lo hace solo para fastidiarle?

- ¿Selecciona los conflictos por los que sí merece la pena discutir?

También creo puede ayudar, tratar de recordarse siempre que lo necesite que, en la mayoría de los casos, no es un conflicto personal con nosotros, sino con las figuras de adultos que representamos para ellos.

**Qué cosas les interesan a los adolescentes**

Aunque las formas hayan cambiado, y eso repercuta en la manera de presentarlas, así en general, los intereses siguen siendo los mismos de siempre:**los amigos, el amor, la familia y quizá podríamos decir que los**[**estudios**](https://quonomy.com/como-motivar-a-un-adolescente-en-los-estudios)**.**

Siempre teniendo en cuenta que a cada adolescente le interesará una u otra cosa de su propio mundo. Eso sí, la adolescencia es una época de pasiones, y colocarán todo su deseo en aquello que realmente les interesa.

Muchas veces se escucha a padres y profesionales decir que se preocupan por tonterías, que pierden el tiempo o que lo único que quieren es divertirse. Si podemos acercarnos a ellos, podremos entender cómo exploran su mundo, qué están descubriendo y cómo lo interpretan. Estoy segura de que les transmitirán algo de esta energía vital que ellos tienen, y que creo que es algo de esa energía la que después nos acompaña el resto de nuestra vida adulta a aprender cada día y a crecernos ante las adversidades que nos presenta la vida.

**Cuándo acaba la adolescencia y qué ocurre**

Son preguntas difíciles de responder porque así como la entrada en la adolescencia tiene que ver con la llegada de la pubertad, el final no es tan concreto ni tan sencillo.

Yo pienso que en la medida en que cada uno pueda encontrar la manera de poder calmar algo de la excitación interna que caracteriza a la adolescencia, a través del amor y los afectos que producen las relaciones con los otros, encontrando su manera de querer y ser queridos, y encontrando maneras diferentes de sentirse satisfechos con uno mismo a través de las relaciones con el mundo, uno va dejando atrás este momento de la vida.

Y lo que ocurrirá… en realidad ¿quién lo sabe? Habrá que ver qué puede hacer cada uno con esta etapa de transformación y reubicación a nivel físico, emocional e intelectual.