

S.O.S. ¡Edad del pavo!

Cada vez llega antes (algunos expertos la sitúan ya en los 11 años). **Aprender a dialogar con tu hijo** sobre los temas a los que se enfrenta os beneficiará a ambos.

por MACARENA ORTE

Niños adolescente

Hoy en día los jóvenes se enfrentan antes a experiencias vitales tales como el consumo de alcohol, las relaciones sexuales o los peligros de internet, según un análisis realizado por Coaching Club, centro pionero en terapias grupales y de familia. ¿Estamos preparados como padres para saber guiarles en sus nuevos retos? Quizá la clave la encontremos en dejar de tratarlos como niños (aunque sea en edades tan tempranas como los diez u once años) y atrevernos a abordar con ellos los temas de frente.

Sexualidad desinhibida

El principal problema proviene de la falta de madurez que tienen nuestros hijos a esas edades. Para muchos, las relaciones sexuales se tratan de un puro juego en donde no tienen en cuenta enfermedades de transmisión sexual, embarazos u otros problemas derivados.

"Explícale que una relación sexual es una expresión de amor y no dejes de poner énfasis en términos como 'compromiso' o 'pareja'", explica la educadora Nora Rodríguez.

Es importante que le llegue el mensaje de que debe disfrutar de la sexualidad cuando pueda decidir con madurez. Compromételo a que entienda la importancia del preservativo para tener una actitud responsable, por encima de lo que piensen sus amigos.

Problemas con el alcohol

"Los adolescentes ven en estas bebidas un billete en primera clase a la desinhibición, a la osadía, a la distensión; en suma, a la liber-

La experta

ACTUAR A TIEMPO

"Los jóvenes de hoy en día se enfrentan a muchos retos, pero son principalmente cinco los que más consecuencias ocasionan en sus vidas: el aumento de la agresividad, el **bullying** o acoso escolar, la hipersexualidad, el alcoholismo y la adicción tecnológica. Debemos tener claro como padres que establecer límites a nuestro hijo no es algo negativo. No tomar medidas para corregir sus malas conductas a edades tempranas hace que los niños vayan adquiriendo un modelo de relación interpersonal tóxica y depredadora que se afianzará con los años".

Verónica Rodríguez Orellana
Directora de Coaching Club



tad sin barreras, lo cual constituye toda una fascinante tentación", explica Verónica Rodríguez Orellana, directora y terapeuta de Coaching Club.

Según una encuesta sobre el consumo de alcohol y drogas en España realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, su mayor consumo se produce entre los 15 y 24 años.

La mejor manera de alertar al adolescente de los peligros devastadores que conlleva el abuso de la bebida es hablar con él desde una posición de igualdad; es decir, haciéndole consciente de que nosotros como padres también estamos sometidos a los mismos riesgos.

Hay que tratar de ayudarlos a controlar sus impulsos irreflexivos, a desarrollar su sentido de la responsabilidad a través de una toma de conciencia de sus verdaderos deseos y necesidades, más allá de los caprichos de la mayoría, y todo ello eludiendo el ineficaz autoritarismo del deber por el deber.

Dependencia tecnológica

Como padres, tenemos que marcar los límites a nuestros hijos para realizar una labor de guía, protección y prevención de los peligros de internet. Que nuestros hijos sean nativos digitales no significa que estén preparados para hacer frente a todos los problemas que pueden encontrar en la red.

Cuando decidas comprar a tu hijo su primer móvil (que no debería ser antes de los 12 o 13 años), debes establecer unas horas concretas en las que podrá utilizarlo y pedirle que te lo devuelva antes de irse a la cama.

Por otro lado, es recomendable que instales en el teléfono alguna aplicación de control parental para impedir que pueda acceder a páginas web inapropiadas. ■

Agresividad y 'bullying'

SEGÚN DATOS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, un 24,8 % de los niños españoles entre 11 y 18 años sufren o han sufrido acoso escolar. Detectar los síntomas (cambios de carácter injustificados en el niño) se vuelve un factor clave para la prevención y lucha contra este acoso. La vuelta al colegio tras las vacaciones, ya sean de verano, Navidad o Semana Santa, suelen ir acompañadas de la agudización de los síntomas.