

Sonia López Iglesias

Prólogo de Laura Baena Fernández,
fundadora del Club de Malasmadres

EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON UN ADOLESCENTE

The cover features two dark blue silhouettes against a light blue background. One silhouette is of a person in mid-air, jumping or falling, with arms and legs spread. The other is of a dog, also in mid-air, jumping towards the right. The silhouettes are positioned over the large title text.

Claves para educar
con empatía y optimismo

Sonia López Iglesias

El privilegio de vivir con un adolescente

Claves para educar con empatía y optimismo



DESTINO



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Sonia López Iglesias, 2023

© del prólogo, Laura Baena Fernández

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Imagen de la cubierta: Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: febrero de 2025

Depósito legal: B. 245-2025

ISBN: 978-84-233-6696-5

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

Prólogo de Laura Baena Fernández	11
Y llega la adolescencia	15
El porqué de este libro.	17
1. El privilegio de vivir con dos adolescentes.	25
2. Conozcamos para poder acompañar	33
2.1 Una nueva etapa	35
2.2 Cambiando la mirada.	38
2.3 Rebeldía y libertad	44
2.4 Inseguridad e imperfección	50
3. La metamorfosis de la adolescencia	57
3.1 Una larga travesía	59
3.2 Superando un duelo.	71
3.3 Me miro al espejo y no me reconozco.	73
3.4 Reorganizando el centro de control	75
3.5 Construyendo un nuevo yo	79
3.6 Sintiendo sin filtros	83
3.7 Otra forma de actuar	86
4. Seis falsos mitos sobre la adolescencia	93
5. Ser un adolescente en el siglo xxi	109
5.1 Una educación totalmente diferente.	111
5.2 Entonces, ¿cómo se educa a un adolescente?	114

5.3 Sé un líder para tu hijo.	118
5.4 La receta de la educación en la adolescencia.	121
6. Retos educativos que se nos plantean con nuestros hijos adolescentes	143
6.1 Hagamos para entendernos	145
6.2 El arte de escuchar	157
6.3 Empieza a dibujar su propio camino.	161
6.4 Las cuerdas de nuestro cuadrilátero	166
6.5 Aprender a quererse	176
6.6 El Tetris de las emociones	181
6.7 Si quieres algo, ve a por ello.	187
6.8 Los amigos, el mejor tesoro	193
6.9 Las tareas en casa no molan	198
6.10 Los peligros que acechan a la adolescencia.	205
6.11 Dejemos de demonizar el teléfono móvil.	209
Carta a tu adolescente	217
Agradecimientos	221

EL PRIVILEGIO DE VIVIR CON DOS ADOLESCENTES

Hay momentos en los que me cuesta creer que mis hijos se hayan convertido en dos adolescentes. A menudo tengo la sensación de que hace pocos días los acompañaba a la escuela o a alguna de esas fiestas infantiles que tanta pereza me daban. Tal y como me advirtieron muchas madres ya experimentadas, los años han pasado casi sin darme cuenta y muchas veces me invade la nostalgia, una morriña saludable que me lleva a fantasear con poder retroceder en el tiempo para volver a disfrutar de la época en que ellos eran pequeños y mamá y papá, las personas más importantes en sus vidas. Cómo echo de menos aquellos momentos de complicidad: los días en que no querían separarse de mí ni un instante, me explicaban todo lo que les sucedía en el colegio y no se iban a la cama sin que les leyese su cuento preferido; los veranos que pasábamos juntos las veinticuatro horas y parecía que el tiempo se detenía y nuestras risas eran eternas.

Ahora tengo la suerte de convivir con dos adolescentes. Y digo «suerte» porque para mí es un privilegio poder observar como mis hijos han crecido y empiezan a escribir su propia historia de manera autónoma. Aunque haya días en los que la adolescencia se me haga muy muy cuesta arriba, siento que es una etapa maravillosa que me recuerda cada mañana todo lo bueno que te regala la juventud, todo lo que

fui y sentí cuando tenía su edad, así como la paciencia que tuvieron mis padres conmigo, porque no fui una adolescente fácil de domar.

Mis hijos son dos seres totalmente diferentes, uno pausado y reflexivo y el otro sensible e impulsivo, que transitan por el periodo más explosivo e inquietante del desarrollo, unos años cruciales en sus vidas durante los que acabarán de definir su personalidad y su forma de entender el mundo. Veo en ellos a dos jóvenes que contagian energía e ilusión por cada poro de su piel, con unas ganas desbocadas de descubrir a su manera, de cambiar todo lo que no les gusta, de soñar en grande, y que rebosan valentía, fuerza y emoción en estado puro. Dos personas que buscan nuevos referentes y a las que les cuesta manifestar sus necesidades, emociones y sentimientos con claridad y orden, a la vez que empiezan a tener que responsabilizarse de sus elecciones, a asumir las consecuencias de sus actos, a tomar decisiones importantes para las cuales no siempre están preparados. Se sienten frágiles y perdidos en el mundo de los *mayores* y viven entre vaivenes emocionales difíciles de entender, y a veces escuchan pacientemente mis consejos o experiencias, mientras que otras no muestran ningún interés por lo que les pueda contar. En algunas ocasiones no me entiendo con ellos y discutimos ferozmente, pero en otras siento que mantenemos la máxima complicidad; son capaces de sacar lo mejor y lo peor de mí. Mis hijos, dos adolescentes desafiantes que acatan poco y discrepan a todas horas, que no siempre cumplen los acuerdos que establecemos y a los que les frustra que las cosas no salgan siempre como ellos esperan, que me hacen perder los nervios con facilidad cuando se rigen torpemente por la filosofía de la inmediatez.

Nuestra relación se asemeja a una olla a presión que siempre está a punto de estallar pero, si soy paciente, estoy

convencida de que acabará elaborando un delicioso guiso. Para ello, ambos necesitan, más que nunca, tenerme cerca aunque no me lo pidan o demuestren, que entienda lo que sienten y a la intensidad a la que lo hacen, que no tenga en cuenta esas actitudes egocéntricas en las que se esconden mientras buscan la manera de afrontar todos los cambios que experimentan.

La adolescencia es una etapa apasionante repleta de primeras veces, de secretos y confidencias.

En la adolescencia brota el deseo de independencia, que en ocasiones no es nada fácil de aceptar o entender para los padres, porque dejarlos libres nos llena de dudas, miedos e inseguridades. Esta vulnerabilidad nos hace actuar a veces torpemente, llevados por la sobreprotección o la excesiva permisividad. Porque si hay algo difícil en esta etapa es conseguir una adecuada firmeza amorosa.

Seguro que te gustaría que inventasen una app que te ayudase a acompañar y comprender a tu hijo adolescente durante este periodo tan agitado, poder descargar una aplicación que te diese las claves para poder entenderlo de manera rápida y sencilla e incluso te permitiese acelerar los días en los que las discusiones se entrelazan sin fin, porque si algo caracteriza a la adolescencia son esas broncas entre tú y él. Esa aplicación sería capaz de descifrar los motivos que le llevan a cambiar tan rápido de estado de ánimo, a hablarte tan irrespetuosamente, a creer que solo le dices las cosas para fastidiarle. Qué maravilloso sería disponer de un software rápido y eficaz que minimizara la rebeldía propia de su edad, los conflictos y los malentendidos y activase en él las ganas de explicarte sus problemas, preocupaciones o deseos, de mostrarse cariñoso. Un programa que le hiciese entender todos los peligros a los que está expuesto y no logra ver y le recordase a diario que lo haces lo mejor que

sabes, aunque en ocasiones sienta que no le acabas de entender.

Ojalá al final del libro seas capaz de programar tu propia app, repleta de paciencia y asertividad, y sentir que para ti es un regalo acompañar y querer sin medida a tu hijo a lo largo de esta etapa.

Antes de continuar leyendo, te invito a hacer un ejercicio que te ayudará a reflexionar sobre cómo es actualmente la relación con tu hijo adolescente.

Muchos autores coinciden en pensar que la adolescencia es la forma de la naturaleza de preparar a los padres para el nido vacío. Y así es, es el periodo en el que nuestros pequeños dejan de serlo y empiezan a prepararse para emprender su propio viaje, para explorar sin la necesidad de cogernos de la mano, de pedirnos permiso para probar.

TAREA 1

- a. Escribe las tres razones más importantes por las que creas que no eres capaz de disfrutar plenamente de la adolescencia de tu hijo/a.
- b. Enumera tres cosas que te enamoren de tu adolescente y dos que preferirías que cambiase.
- c. Elige tres aspectos que te gustaría mejorar en la relación que mantienes en estos momentos con él.

Ser consciente de lo que funciona en vuestra relación y de los aspectos que debes mejorar te ayudará a marcar las bases en las que se asentará tu acompañamiento consciente.

La adolescencia es una etapa maravillosa, es el camino de transición hacia una vida adulta plena y consciente. Tu hijo crecerá, madurará y se convertirá en un adulto/a responsable que sabrá enfrentarse a la vida y exprimirla como tú has aprendido a hacerlo.

Nunca olvides que tu hijo/a **NUNCA** va a tener una madre/padre mejor que tú.