

EL DÍA QUE MI HIJA ME LLAMÓ ZORRA

CLAVES PARA EDUCAR
EN LA ADOLESCENCIA



Sara Desirée Ruiz

No es
personal, es
cerebral

Sara Desirée Ruiz

EL DÍA QUE MI HIJA ME LLAMÓ ZORRA

Claves para educar en la adolescencia



TOROMÍTICO

© SARA DESIRÉE RUIZ, 2022

© EDITORIAL ALMUZARA, S.L., 2022

Primera edición: mayo de 2022

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

COLECCIÓN PADRES Y EDUCADORES • EDITORIAL TOROMÍTICO

Director Editorial: Óscar Córdoba

Edición: Ana Cabello

Imprime: GRÁFICAS LA PAZ

ISBN: 978-84-11310-32-1

Depósito Legal: CO-651-2022

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

*Dedico este libro a todas las personas implicadas
en cambiar la mirada sobre la adolescencia
y, especialmente, a aquellas que se ponen en
acción y se esfuerzan por cuidarla y acompañarla
como necesita.*

*Te lo dedico a ti, que eres una de ellas
y has confiado en mí.*

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| PRELUDIO | 11 |
| PARTE 1. LA MIRADA Y EL ENFOQUE CUANDO ACOMPAÑAMOS LA ADOLESCENCIA | 13 |
| PARTE 2. LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LA ADOLESCENCIA..... | 61 |
| PARTE 3. SABER MIRAR PARA DESCUBRIR LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y DETECTAR LOS INDICADORES DE RIESGO..... | 109 |
| PARTE 4. LO QUE HAY QUE SABER HACER PARA ACOMPAÑAR LO QUE VA SUCEDIENDO | 137 |
| PARTE 5. LOS MANTRAS QUE TE FACILITAN LA TAREA..... | 295 |
| AGRADECIMIENTOS | 313 |

PRELUDIO

Este libro se compone de cinco partes. La primera es introductoria y tiene la intención de que revises aspectos importantes de tu enfoque cuando acompañas la adolescencia. Reorientar tu mirada y tu aproximación a las personas adolescentes que te rodean es imprescindible para empezar. La segunda te propone una inmersión en la etapa para que entiendas los procesos más importantes que se están llevando a cabo; saber lo que les pasa a las personas adolescentes es una asignatura obligatoria si quieres acompañarlas como necesitan. La tercera parte te orienta para que detectes los indicadores de riesgo; saber dónde mirar y qué debe preocuparte para activar tu intervención hará más eficiente y eficaz tu acompañamiento. En la cuarta parte encontrarás pautas concretas para atender lo que va pasando en la etapa. La última parte recoge algunas reflexiones importantes complementarias a todo lo que encuentras en los diferentes capítulos del libro y algunas consignas que te ayudarán a mantener el foco mientras acompañas la adolescencia.

PARTE 1. LA MIRADA Y EL ENFOQUE CUANDO ACOMPAÑAMOS LA ADOLESCENCIA

¿QUÉ NECESITAS REVISAR PARA
ACOMPAÑAR LA ADOLESCENCIA?

Con esta parte mi intención es que revises una serie de aspectos muy importantes que nos condicionan cuando acompañamos la adolescencia y que reflexiones sobre ellos.

A MÍ NO ME VA A PASAR

Cuando Candela tenía tres años era una niña «redondita y preciosa» de rizados castaños. Era encantadora y tenía una energía y una creatividad desbordantes. Una tarde Cristina, su madre, la llevó al parque al que solían ir a jugar después del colegio. Candela estaba feliz, jugando sola con la arena, cuando una niña que iba a su clase se le acercó y le dijo: «Candela, eres gorda». Candela pausó el juego, levantó la mirada, cogió aire y le dijo a la niña: «Alba, ¿por qué quieres hacerme daño?». Cristina, que estaba siendo espectadora del momentazo, se sintió orgullosa de su hija y, a pesar de la reacción asertiva de Candela, y temiendo que aquel suceso pudiese dejar alguna huella en su autoestima, de camino a casa le preguntó si aquello que le había dicho la niña le había hecho daño. Candela miró a su madre y le dijo, muy seria: «Mami, esa niña no está bien». Entonces, Cristina la abrazó y se la comió a besos, alucinando por aquella respuesta tan «madura para su edad» y Candela dijo: «Mami, te quiero mucho». Cristina explotó de felicidad y se sintió agradecida por tener aquella hija tan maravillosa. Durante tiempo, explicó aquella hazaña a todas sus amigas y familiares, y rezó para que aquella etapa no acabase y Candela no cambiase nunca.

Cuando Candela tenía catorce años estaba en el sofá de casa concentrada en su móvil. Cristina le dijo que se pasaba el día con el dichoso trasto, le recordó que debía ordenar su cuarto y lavar los platos. Le explicó que no vivía sola y que tenía responsabilidades. Entonces Candela, sin más, la miró con un desprecio infinito y le dijo: «Eres una zorra». Se levantó, se fue a su habitación y dio un portazo. A Cristina se le infló la vena e hizo constar a gritos desde donde estaba que «Así no se le habla a una madre» y que «Esta niña es una egoísta», a lo que Candela respondió a gritos desde su cuarto: «¡Te odio, ojalá no fueras mi madre!». En ese momento, Cristina se sintió morir y maldijo en hebreo por tener aquella hija tan «difícil». Jamás explicó a nadie aquella desagradable situación y rezó para que aquella etapa pasase pronto y Candela cambiase su actitud.

Entre esos dos momentos del pasado de Candela y Cristina, solo se abrió paso la fuerza del ciclo vital. El desarrollo imparables de nuestro cerebro y de nuestro cuerpo. Entre esos dos momentos se manifestó, con todas sus evidencias, la poderosa y silenciosa mano de la naturaleza que había estado empujando a Candela a crecer desde que nació.

El día que su hija la llamó «zorra» todo cambió «de repente». Ese día Cristina dejó de ser «mami» para convertirse en «la Zorra». Ese día, Cristina se dio cuenta de que su pequeña ya no era aquella niña adorable. Ese día Cristina sintió un nudo en el estómago y se echó a llorar «como una tonta», porque, ese día, Cristina entendió que Candela había crecido y ella había estado a por uvas y no lo había visto venir. Ese día Cristina deseó haber sabido por dónde iban los tiros. Quiso descubrir qué había hecho mal. Creyó ser la peor madre de la Tierra. Ese día Cristina, «la Zorra», sintió un miedo atroz de perder a su hija, de no saber cómo ayudarla, cómo «gobernarla», cómo evitar que fuera por caminos poco deseables... Ese día Cristina interpretó que su hija «estaba mal» y que ella era la «culpable».

Este libro es el que a «la Zorra» le hubiese ido de fábula para verle las orejas al lobo y poder obrar en consecuencia antes de la tormenta. O lo que es lo mismo, es el libro que a Cristina le hubiese gustado tener cerca para aprender a detectar las evidencias del paso del tiempo en las conductas de Candela y evitar las circunstancias desagradables que acontecieron. Aquí encontrarás la información y las pautas necesarias para que no te pase lo que a Cristina. Este libro te prepara para que la adolescencia no te pille desprevenida y puedas disfrutarla como una aventura en lugar de sufrirla como una tortura. Es el libro que te acompañará para que nunca te sientas sola mientras las personas adolescentes de tu vida manifiestan en todo su esplendor las perlas de la etapa. Un libro que te prepara para que puedas verla venir y entrenar con antelación tu capacidad para moverte entre la firmeza y la ternura.

Porque no eres una mala madre, no eres un mal padre, no eres mal profesional. Solo te hace falta una actualización. Actualízate a la versión adolescente de las personas adolescentes de tu vida y, en lugar de temerla, estarás deseando que llegue esta etapa para aportar a tu «Candela» particular mil oportunidades para crecer, desarrollarse y tener la mejor vida que pueda tener. Y si, al conocer la historia de Cristina, has pensado que a ti no te va a pasar, este libro es especialmente para ti. A educar se aprende y quiero demostrarte que lo que le pasa a «tu Candela» no es personal, es cerebral y ahora te necesita más que nunca. La adolescencia es la última oportunidad de incidir en su desarrollo antes de que la vida adulta la atrape en su red de obligaciones, responsabilidades, urgencias y consecuencias varias. Vale la pena ser, estar y prestar atención.

REFLEXIONAR NOS AYUDA A APRENDER

Una de las cosas que tenemos que hacer las personas adultas antes de acompañar la adolescencia es reflexionar. Hacernos algunas preguntas nos facilitará la tarea de transitar esta etapa con las personas adolescentes que nos rodean. La reflexión nos ayudará y animará a aprender una nueva forma de estar junto a ellas en este momento de su ciclo vital. Vas a aprender una nueva manera de comunicarte, una nueva manera de mirar, una nueva manera de estar en su vida, vuestra relación va a transformarse y es muy importante que, antes de ir al grano y entrar de lleno en el aprendizaje de todo lo que va a ayudarte a acompañarlas, te hagas algunas preguntas y te enfriques en algunas reflexiones. Por eso los primeros capítulos de este libro van a estimular tus reflexiones sobre ciertos aspectos importantes relacionados contigo y con la etapa. Estas reflexiones tienen el objetivo de poner tu atención en ciertos asuntos que, como personas adultas, debemos revisar si queremos entender y acompañar realmente la adolescencia. Reflexionar nos ayuda a aprender, y vamos a tener que aprender mucho para poder acompañarlas como necesitan. La reflexión es la puerta del conocimiento, la llave de nuestra tranquilidad y, como verás más

adelante, una gran estrategia educativa. Cuanto más conozcas la etapa, mayor tranquilidad experimentarás.

LA PRIMERA REFLEXIÓN

Cuando «tu Candela» era pequeña te asegurabas de aprender lo necesario para que ella se desarrollase de forma adecuada. Leías y te informabas para estimular al máximo el desarrollo de su cerebro y de su cuerpo. Conocías las necesidades de cada una de sus etapas y sabías que no podías exigirle todo aquello que no correspondía al momento de desarrollo en el que se encontraba. No se te hubiese ocurrido jamás pedirle a «tu Candela» que empezase a andar con tres meses de vida, o que hiciese pipí sola en el baño con un año de vida. Tampoco te habrías enfadado si no supiese leer a los dos años y, sin duda, te hubieses preocupado si a los ocho años aún no hubiese aprendido a hablar. Seguro que habrías buscado ayuda profesional mucho antes de llegar a los ocho años si hubiese sido así. Es probable que pensases más antes de hacer algo y que lo que hicieses tuviese una fuente de información fiable.

Durante la infancia las necesidades están claras, solemos informarnos a medida que la edad avanza y podemos identificar con mayor acierto si lo que sucede es adecuado o debe preocuparnos. Lo que acostumbra a pasar cuando se llega a la adolescencia, en cambio, es que se suele frenar el aprendizaje en seco. Lamentablemente, interpretamos que ya «deben» saber hacerlo todo solas, que «deben» saber cómo estudiar, cómo hacer las tareas de casa, cómo escoger a sus amistades, cómo mantener una relación saludable, cómo comunicarse de forma asertiva, cómo calmar su malestar emocional, cómo planificar su tiempo, cómo tomar las mejores decisiones, y un largo etc., y no reparamos en que quizá no estén preparadas para ello solo por el hecho de que

lleven tiempo viéndonos hacer o escuchándonos decir determinadas cosas.

Así que te lanzo unas reflexiones para empezar, y te animo a que escojas un cuaderno que te acompañe para tomar nota de ellas. Será tu cuaderno de bitácora. Así podrás seguir tu proceso de aprendizaje, conservar tus descubrimientos, tener presentes tus limitaciones y detectar temas de gran importancia en el día a día con las personas adolescentes de tu vida. La primera reflexión que puede resultarte de utilidad es: ¿En qué se basan las decisiones que tomas en relación a las personas adolescentes de tu vida? Las reflexiones que te propongo solo tienen el objetivo de poner atención y generar consciencia para empezar tu proceso desde un lugar conocido. Así sabrás cómo estás y qué te conviene atender.

Una persona adolescente necesita que su familia entienda lo mejor posible su momento vital y le facilite el entorno necesario para desarrollarse adecuadamente. La adolescencia no suele ser cómoda para las personas adultas porque para sobrevivir en el mundo adulto necesitamos mantener un estado de ánimo estable para enfrentarnos a nuestro día a día lleno de responsabilidades. Necesitamos disponer de grandes dotes de planificación para cuadrar en nuestras agendas todo lo que hacemos. Necesitamos ser personas medianamente soportables y reaccionar dentro de unos parámetros socialmente consensuados. Necesitamos tener la capacidad de tomar decisiones, sopesando todas las opciones, en un tiempo prudencial, y, en muchas ocasiones, el tiempo apremia y debemos hacerlo lo más rápido posible. Así que no es de extrañar que, si desconocemos la etapa, las personas adolescentes nos parezcan insoportables, ingobernables, impredecibles e impulsivas, porque no suelen responder a nuestras necesidades.

El primer error que se suele cometer es mirar y evaluar sus conductas desde la mirada adulta, lo que dificulta enormemente acompañarlas como requiere este momento de su ciclo vital y

hace que se generen un montón de conflictos y situaciones desagradables e innecesarias. El primer paso para acompañarlas como necesitan es entender bien en qué consiste la adolescencia. Saber qué sucede y conocer sus necesidades. Si entiendes lo que les está pasando, cuál es tu papel, qué puedes hacer para ayudarlas y aprendes a mirarlas desde el lugar que necesitan ser miradas, vuestra relación se reforzará, las atenderás adecuadamente y podrán desarrollarse aprovechando al máximo su potencial.

REDONDITA Y PRECIOSA

Cuando educamos, nuestras conductas y palabras tienen un gran poder. Las personas aprendemos en contacto con otras personas que tienen mayor experiencia que nosotras. Aprendemos en entornos en los que hacemos cosas con esas personas o en los que vemos a esas personas hacer cosas. Aprendemos de lo que vemos en ellas, de lo que hacemos con ellas y de todo lo que se hace y se dice a nuestro alrededor, pero, sobre todo, aprendemos cuando alguien nos ayuda a encontrar significado a lo que pasa, a lo que hacemos y vivimos, cuando alguien nos acompaña para que podamos elaborar nuestras experiencias. Cuando alguien nos ayuda a enfocar la mirada para que podamos descubrir lo que podemos mejorar y cómo podemos hacerlo. Ser conscientes de que lo que hacemos o decimos ya está dejando una huella en ellas es muy importante. Por eso vale la pena reflexionar sobre la forma en la que estamos, cómo hacemos lo que hacemos y cómo nos comunicamos cuando estamos educando.

La escuela o la familia son entornos en los que las personas pasamos la mayor parte de nuestro tiempo durante la infancia y en los cuales se generan muchísimos de los aprendizajes que impactarán en nuestro desarrollo y formarán parte de nuestra educación, así que cuando las personas llegan a la adolescencia,

las bases que se han sentado en la infancia marcarán el punto de partida, pero no serán lo único a tener en cuenta, como verás más adelante.

LA SEGUNDA REFLEXIÓN

Plantearse cambiar ciertos hábitos puede parecer complicado al principio y, sin duda, requiere de esfuerzo y determinación, pero es imprescindible poner atención a lo que hacemos delante de ellas o a lo que les decimos, porque eso puede ayudarnos a comprender lo que hacen, lo que dicen, lo que les pasa y puede ayudarnos a evitar mandar mensajes que las confundan. Si «tu Candela» ha estado recibiendo siempre mensajes del tipo: «Esta chica estaba mejor cuando estaba más delgada», «vaya, parece que tu Candela se ha engordado», «¡Ay, qué redondita que está mi niña! », «Uy, qué gorda se ha puesto esta actriz», «Voy a hacer dieta porque he cogido unos kilos» es probable que «tu Candela» empiece a decirse a ella misma que está gorda y que debería estar más delgada, o que haya internalizado que hay un tipo de cuerpo que está «bien» y otro tipo de cuerpo que está «mal». Y si a eso se le suman las personas que son referentes en los medios de comunicación, el cine, la música, una buena cuota de redes sociales llenas de imágenes de cuerpos de determinadas características con miles de *likes*, otra cuota de factores de riesgo diversos, una falta de factores de protección y las características propias de la etapa, que conocerás más adelante, puede que «tu Candela» experimente algunas dificultades durante su adolescencia.

Esto solo es un ejemplo para ilustrar la importancia de los mensajes que mandamos en su presencia y de lo necesario que es que trabajemos en cómo hacemos y decimos las cosas a su alrededor y en cómo las ayudamos para que puedan comprender

lo que pasa a su alrededor. Así que la siguiente reflexión que te lanzo es: ¿Eres consciente de cómo te muestras ante ellas y de cómo te comunicas? El segundo error que se suele cometer es no tener en cuenta que el pasado ha dejado ya una huella en ellas y que algunas cosas que pasan son resultado de ese pasado, aunque eso no quiere decir que no podamos hacer nada, todo lo contrario; como verás, hay mucho por hacer. El segundo paso para acompañarlas como necesitan es revisar nuestra manera de mostrarnos y de comunicarnos en su presencia y poner lo que podamos de nuestra parte para mejorar los aspectos que queramos mejorar.

Y, hablando de palabras y comunicación, habrás notado que utilizo el femenino genérico para comunicarme. Si no me sigues en redes sociales puede que no sepas que lo utilizo porque somos «personas», que es un sustantivo femenino, y porque me encuentro, desde hace años, en la búsqueda de un lenguaje más inclusivo que, de momento, me ha traído aquí. Es extraordinario cómo, después de un tiempo intentando cambiar este hábito comunicativo, escuchar a alguien hablar en masculino me resulta muy extraño. Habiendo sido educada en un entorno donde el masculino era el género predominante, hablar en femenino es todo un reto. Te pasará lo mismo cuando empieces a cambiar tu manera de estar con las personas adolescentes de tu vida. Cuando empieces a cambiar tu manera de dirigirte a ellas y a plantearles opciones educativas, cuando empieces a moverte de forma diferente te sentirás extraña.

Las personas de tu entorno te dirán cosas que te harán dudar. Cuando empezamos a cambiar puede doler. Cuando queremos aprender a hacer las cosas de forma diferente, podemos sentirnos mal por el camino y podemos encontrar a personas en nuestro entorno que no nos lo pongan fácil. Podemos sentirnos incómodas, desprotegidas y desorientadas. Nuestras creencias limitantes, nuestras resistencias adultas nos muestran el roce

de los amarres cuando nos movemos e intentamos liberarnos; nos muestran el poder que han tenido esos mensajes que hemos recibido hasta el momento. Las personas adolescentes de tu vida están recibiendo ahora mensajes que tú les das y están construyendo su discurso interno, entre otras cosas, con lo que tú les dices, de la misma forma en la que tú integraste en su momento los mensajes de tu entorno. Lo que tú dices o haces puede convertirse en los amarres que las dejen moverse con mayor o menor libertad en su vida adulta.

Con este libro vas a dudar, tus creencias van a manifestarse, van a hacer ruido y van a mandarte mensajes que te invito a poner en cuarentena hasta que acabes la lectura. La función de este libro es acompañarte para transformar todo lo que no te sirve para acompañar la adolescencia, y para identificar ese «todo», vas a tener que identificar primero todas o, al menos, algunas de sus partes.