

## **EDUCACIÓN Y CRIANZA**

Las terapeutas animan a los padres a entender que es normal y saludable que sus hijos necesiten separarse físicamente de ellos en vacaciones. «Es esperable, sus intereses son otros», recuerdan.

## Hijos adolescentes: ¿Cuándo decir adiós al verano en familia?

OLGA PEREDA Madrid

«Mi padre es un capullo amargado y no quiero parecerme a él, por eso me voy de casa». La frase es de la película Los reyes del verano, en la que el director estadounidense Jordan Voigt-Roberts dio la respuesta de su generación a la mítica Cuenta conmigo. Disponible en la plataforma Filmin, Los reyes del verano es ficción, pero su realidad es aplastante: tres adolescentes, hartos de los conflictos con sus padres, huyen de casa en verano. Quieren exprimir su libertad y sus vacaciones. Quieren beberse la viday, sobre todo, estar lejos de sus familias. Voigt-Roberts, de hecho, también quiso escaparse de casa varias veces, pero no lo hizo. Sabía que no podría sobrevivir ahí fuera.

Todos los chavales y chavalas pasan por el mismo proceso. Un año se dan cuenta de que sus padres les empiezan a dar cierta urticaria (metafóricamente, aunque en Los reyes del verano la urticaria del protagonista es real). Suele suceder en verano, la época en la que más tiempo se pasa en familia. Los hijos perciben claramente que ya no quieren pasar las vacaciones con sus padres. Se aburren. Los progenitores también lo notan y piensan: «Este es el último verano

que pasamos juntos». ¿Qué hacer?

Lo primero, entender que los hijos no están rechazando a los padres, aunque ellos lo vivan y lo sientan así. «Simplemente, están creciendo, quieren ser libres y necesitan diferenciarse y separarse. Su cerebro así lo requiere», explica Mercedes Bermejo, psicóloga y directora de la editorial Sentir.

### A su lado

Por más que Anna Freud sentenciara en el siglo pasado que la adolescencia es un divorcio entre padres e hijos, los adolescentes «siguen queriendo y necesitando a sus padres y se benefician de su cercanía durante toda la adolescencia». Así lo explica Terri Apter,

## «Los hijos no son de los padres.

Tienen que volar», dice una experta

«Que sientan la necesidad de despegarse forma parte de su evolución» psicóloga experta en relaciones familiares y autora de Cómo interpretar a los adolescentes (Sentilibros). «Los adolescentes quieren que sus padres estén a su lado, animándolos y echándoles una mano cuando sufren un tropiezo». añade.

«La adolescencia es una etapa que está entre la infancia y la vida adulta. Tiene sus propias características. El cerebro no ha terminado de madurar y necesitan trasgredir y cuestionar a sus refrentes primarios, sus padres y madres. Ahora sus referentes son sus iguales, sus amigos y amigas», continúa Bermeio.

## Evitar la endogamia

Que los adolescentes sientan la necesidad de despegarse de sus padres «forma parte de su proceso evolutivo», responde la psicóloga y psicoterapeuta infantojuvenil Elisa López. «Es lo que permite evitar la endogamia. Ellos y ellas necesitan la pluralidad y la diversidad. Tienen que ver más allá de sus casas», concluye.

Con 15, 16 ó 17 años, la vida social es fundamental. Estar con su pandilla — algo imprescindible en vacaciones— les genera oxitocina en el cerebro (no así estar con sus padres). «Tienen que dejar atrás su infancia para construir la base de su sociedad de adultos, y esta la construyen con sus iguales, no con Una familia con tres hijos adolesc el barrio de la Barceloneta, este me nosotros», explica el científico especialista en neuroeducación David Bueno en su libro El cerebro del

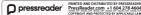
«Es normal, esperable y saludable que ya no disfruten tanto las vacaciones con nosotros. Sus intereses son otros», añade Bermejo. En verano, tras un extenuante año laboral, los padres y las madres suelen optan por el descanso, la calma y la rutina. Los chavales quieren adrenalina y multiestímulos. El cóctel familiar explota. Pero no es un problema psicológico. Simplemente es una etapa más de la vida familiar.

«Nos ven como dinosaurios. Es completamente normal», añade López, que recuerda perfectamente el verano que pensó que ya no podía seguir yendo de vacciones con sus padres y hermanos. «Acababa de entrar en la universidad y tenía la excusa perfecta: quedarme en casa para estudiar», comenta entre risas.



Muchos padres optan por la vía dura y negar a sus hijos unas vacaciones propias hasta que no sean mayores de edad. Los terapeutas familiares lo consideran un error. La mayoría de edad son los 18, pero sanitariamente son los 16. Y a partir de 14, un chaval tiene autonomía para decidir, en el terreno judicial, si quiere vivir con su padre o su madre tras un divorcio. Hay fórmulas para que, con 15 ó 16 años, los hijos puedan tener vacaciones independientes. O semi-independientes.

Bermejo pone unos ejemplos: «Tu hijo puede pasar unas sema-





27/8/23, 13:01 El Periódico





nas de vacaciones con los padres de algún amigo suyo». Otra opción, es que esté contigo en la casa de vacaciones, pero que tenga libertad suficiente para salir con

Es un error negar a los hijos unas vacaciones propias hasta que tengan los 18

Es recomendable que saboreen la independencia,

pero con normas

su pandilla y «saborear la inde pendencia con normas pero sin un férreo control», añade. La directora de Sentir anima a

los progenitores a dar estos pasos, tan necesarios para los adolescentes. «Es fundamental para que los chavales adquirieran competencias sociales y habilidades emocionales», destaca.

Consciente del duelo psicológico que supone para muchos padres (sobre todo, madres) ver que su hijo va no es el mismo de antes (achuchable y demandante) y ya no le apetece ir de vaca-ciones con ellos, Bermejo invita a las familias a asumir esta nueva etapa. «Los hijos no son de los padres. Hay que dejar que vuelen. Cuanto más rechazo noten por nuestra parte, más conflictos ha-brá en casa», sentencia. ■

«¿Qué sentido tiene hacer un viaje en familia si ninguno ha disfrutado?», se plantea la madre de tres hijos de 14, 16 y 21 años, quien tiene la sensación de que sus hijos le han boicoteado el viaje al no adaptarse.

# «Tenía ganas de volver a trabajar», dice una madre

Con tres hijos de 14, 16 y 21 años, Júlia March planificó junto a su marido unas vacaciones familiares y especiales a principios de agosto. El destino: Irlanda. Salvo el mediano, que prefería quedarse en Barcelona con sus amigos, los otros dos aceptaron de buen grado el plan. Eso sí, ninguno movió un dedo para buscar vuelos, alojamiento, restaurantes y excursio-nes o para plantear propuestas. De todo se encargó Júlia.

A las pocas horas de aterrizar y llegar a la bucólica casa en mitad de la campiña, vio la que se le venía encima. Sentía que sus tres hijos eran incapaces de disfrutar, y eso le generaba angustia. La tensión fue aumentando. «Al final, tenía ganas de volver a Barcelona para empezar a trabajar, sin estar pendiente de lo que querían o no querían hacer mis hijos», comenta.

Elisa López, psicóloga y psico terapeuta infantoiuvenil, explica que Júlia no ha hecho algo fundamental en sus vacaciones: descansar. «Ha tenido la sensación de que sus hijos le han boicoteado el viaje al no adaptarse al plan. Se ha pasado sus vacaciones intentado mediar con unos y con otros y conciliar posturas. Eso es agotador», subraya la terapeuta, que concluye que hay pocas recetas para las mamás agotadas, más allá de tratar de desconectar algunos ratos.

«¿Qué sentido tiene hacer un viaje en familia si ninguno ha disfrutado?», se lamenta Júlia al re-

Una familia en la playa

cordar que, después de tres horas de viaje en coche, llegaron a los impresionantes y cinematográficos acantilados de Moher y sus hi-

jos pasaron del paseo. «No les hacía ninguna ilusión. En lo único que mostraron entusiasmo era en ir de tiendas», recuerda pesarosa Júlia, que no tiene ni una sola foto de los cinco juntos en vacaciones. «Mis hijos se hacen selfis, pero no les digas que se hagan una foto con nosotros. Impo-

sible», explica. Júlia no sabe cómo planteará las vacaciones del año que viene. Se pregunta si merece la pena volver a pasar por lo mismo. «No vuelvo a irme de vacaciones así», reflexio

na aun admitiendo que le duele re-

nunciar a ese tiempo en familia. A Júlia le pasa lo mismo que a muchísimas madres: que no han descansado en vacaciones porque el tiempo libre ha sido, si cabe, más agotador, que el laboral.

#### Niños pequeños

Madre de dos dos niños de 5 y 7 años, Raquel Alonso también ha pasado un agosto complicado. Con su pareja fuera de España por mo-tivos laborales, Raquel huyó de Madrid y se fue unos días con una amiga a un cámping en el Mediterráneo. «Mis dos hijos se llevan poco tiempo, pero están en etapas muy diferentes. El mayor se siente mayor y no quiere jugar con el pequeño, que le busca todo el rato. Al final, terminan discutiendo. Y el pequeño pega al mayor. Yo tengo que estar separándolos y regañán-

dolos, pero funciona regular».

La situación dejaba a Raquel con «la horrible sensación de de-satender a los dos». «Uno quiere salir a jugar, y el otro, quedarse en casa. No me puedo dividir», se lamenta. Raquel miraba a sus hijos discutiendo y pensaba: «¿Cómo hemos podido llegar hasta aquí? Yo os estov educando bien». Su amiga le daba consuelo, pero, al mismo tiempo, le decía: «Nunca te

he visto gritar tanto». La psicóloga López, de hecho, recuerda que a finales de agosto y en septiembre la demanda de avuda profesional en los gabinetes de psicología se dispara. «La convi-vencia intensa desgasta y aparecen los conflictos, sobre todo con

pressreader PressReader.com +1 604 278 4604