



Las salidas nocturnas de los adolescentes: Decálogo para una buena planificación entre padres e hijos (y 2)

Como concluíamos en el artículo anterior, es muy recomendable planificar las salidas de su hijo o hija adolescente con tiempo suficiente y utilizando estrategias de negociación. Para realizarlo del modo más adecuado y eficaz, le ofrecemos un decálogo de sugerencias basadas en el diálogo y los acuerdos que le ayudarán no sólo a reducir la tensión familiar que genera esta toma de decisiones sino también a facilitar el autocontrol y la asunción de responsabilidades de su hijo o hija adolescente:

1ª) PARTIR DE UNA POSICIÓN DE COHERENCIA ENTRE LOS PADRES.

Independientemente de su situación de pareja (incluida la circunstancia de que los progenitores se encuentren separados o divorciados), Vds. deben adoptar una posición común y coherente antes de dar el paso de hablar con su hijo o su hija de sus primeras salidas nocturnas. En caso de desacuerdo, deben alcanzar algún nivel de compromiso que les permita enviar un mensaje claro y consistente a su adolescente.

En este asunto no caben las posturas ambiguas ni la inhibición porque son los padres -ambos padres- los que deben dar el permiso para salir de noche. Esto incluye también el resto de los aspectos a establecer en la preparación de esas primeras salidas.

La educación es una responsabilidad que debe ser asumida de forma conjunta y cooperativa por ambos progenitores y, en situaciones que exigen decisiones firmes como las que nos ocupan, es imprescindible que además sean coherentes.

2ª) CREAR LAS CONDICIONES MÁS ADECUADAS PARA EL DIÁLOGO.

El peor error que puede cometer es ir posponiendo la toma de decisiones para abordarlas unas horas o unos minutos antes de la salida. Tenga la certeza de que esos mensajes de última hora ("¡No bebas!" "¡Vuelve pronto!") no tienen ninguna utilidad e incluso pueden ser contraproducentes. Si queremos dialogar es imprescindible plantearlo con suficiente antelación. Para ello, tiene que hacerle saber a su hijo o hija de forma directa y explícita que es preciso hablar sobre este asunto: "Queremos hablar contigo sobre la salida que quieres hacer el próximo fin de semana".

De igual modo, es muy importante elegir un buen momento para hablar, un momento en el que tanto los padres como el adolescente estén tranquilos, poco ocupados y dispongan de tiempo suficiente para dialogar con serenidad. Pueden

también sugerirle que sea él quien proponga un día y una hora que les venga bien a todos. Otra opción interesante es la de establecer en su familia determinados momentos fijos a la semana para la comunicación. Esto permitiría que, con una frecuencia regular, todos los miembros puedan dialogar (una comida, un paseo, etc.) y, sin duda, sería un contexto idóneo para tratar el tema de las salidas nocturnas.

3ª) ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN.

Si de verdad desea gestionar de forma razonable y eficaz el reto que representan las primeras salidas de su hijo, es fundamental debatirlo con calma para captar todo lo que él/ella quiere expresarles con sus palabras y su comportamiento. Tenga en cuenta que, para comprender a un adolescente, hay que ir más allá del lenguaje verbal y prestar especial atención a lo que transmite con su lenguaje no verbal: miradas, posturas, gestos, emociones, silencios...

Manifieste su interés por las expectativas que el joven tiene puestas en esa salida. Su hijo necesita saber que su mundo, sus amigos y sus intereses son importantes para Vd. Pregunte también acerca de los planes que conlleva la salida en sí procurando no ser demasiado indiscreto.

Exprésele claramente el comportamiento que espera de él. Tómese el tiempo necesario para explicarle claramente sus peticiones y sus deseos y verifique que el mensaje ha sido comprendido tal y como Vd. quiso transmitirlo. Es clave evitar confusiones y malentendidos.

4ª) PERMANECER FIRMES ANTE UN EVENTUAL CHANTAJE EMOCIONAL.

Es probable que, si no obtiene de forma inmediata lo que desea - dejarle regresar a una determinada hora de la madrugada o acudir a determinada fiesta -, el adolescente recurra al chantaje emocional: "Eres un mal padre (o madre)", "Lo que pasa es que no tenéis confianza en mí" o la frase definitiva de "A los demás sí les dejan". De ahí que uno de los principales retos a los que deberá enfrentarse consiste en resistir el chantaje emocional que suponen este tipo de argumentos.

Es preciso que permanezca firme en sus posiciones y racionalice el tema. Para los adolescentes, la cuestión de la normalidad es muy importante; lo que ellos consideran "normal" tiene una gran influencia sobre sus opiniones y sus decisiones. Sin embargo, no siempre esa valoración de normalidad que le presenta tiene una base real; si profundiza un poco, comprobará que "todos los demás" no son

en ocasiones más que determinados amigos especialmente relevantes para él o para ella.

De todos modos, aunque fuera cierto que otros padres lo autorizan, Vd. no debe sentirse cuestionado ni empujado a aceptar determinadas decisiones que no comparte. Las pautas educativas, las normas y los límites no tienen por qué ser los mismos en cada hogar. Su hijo debe aprender que las reglas de juego pueden ser distintas en una u otra familia, además recuerde que son los padres los responsables de tomar la disposición final. Vds. deben adoptar sus propias decisiones, procurar que sean equilibradas y ser consecuentes en su cumplimiento.

Resulta muy recomendable mantener cauces abiertos de comunicación con los padres de los amigos de su hijo/a y tratar de establecer posibles alianzas y pautas compartidas de actuación con ellos. De este modo, si no se logran acuerdos plenos en cuanto a las condiciones de la salida, al menos pueden compartir información y reducir las disonancias entre los mensajes que se envían a los distintos miembros del grupo de adolescentes.

5ª) DESARROLLO DE LAS SALIDAS: PONER NORMAS Y LÍMITES.

Un aspecto fundamental es conocer lo más posible el desarrollo de la salida. Para ello, plantea a su





adolescente que le cuente qué va a hacer. Si no tiene nada previsto -algo relativamente frecuente-, pregúntele sobre el lugar o lugares a los que va a ir y las personas con las que va a salir.

Puede que las informaciones que le dé no sean claras. En ese caso, pídale que las precise. Si, a pesar de

todo, tiene dudas sobre el lugar y las condiciones de la salida, hable con los padres de sus amigos tras haber advertido, eso sí, a su hijo/a de su intención de hacer ese contacto.

Tan importante como conocer las actividades que piensan realizar durante la salida es conocer el ambiente en el que se va a producir, porque de este modo podrá anticipar posibles situaciones de riesgo a las que su hijo o hija va estar expuesto. Toda la información recogida le facilitará el proceso de negociación con él/ella acerca de las normas y límites necesarios para la salida. Apartir de ahí, trate de que las reglas sean razonables, claras y seguras, y tenga la suficiente flexibilidad para ir adaptándolas si fuera necesario.

Por supuesto, si finalmente Vds. no ven con claridad todos los aspectos que rodean la organización de la salida, deberán adoptar la decisión que estimen más pertinente. Tengan en cuenta que, aunque para su hijo ésta será la única y la mejor, no existe ninguna salida ni fiesta imprescindible ni insuperable.

6ª) NEGOCIAR LA HORA DE REGRESO A CASA.

La hora de regreso a casa es sin duda el más representativo de los conflictos que generan las primeras salidas nocturnas de los adolescentes en el hogar. De hecho, esta decisión centra muchas dis-

• cusiones entre padres e hijos adolescentes; pero, como todas las respuestas a las cuestiones educativas, no admite soluciones simples. Comenzando porque la visión del mundo y de los hijos que tienen los padres constituye el principal punto de partida. Dicho de otro modo, el establecimiento de un horario más limitado o más amplio y la flexibilidad con que se administra no son más que los indicadores que reflejan las pautas educativas que Vds. están siguiendo con su hijo o hija adolescente.

• Aunque cada familia tiene la potestad de establecer éste y otros límites relacionados con la educación de sus hijos, hay tres premisas que conviene tener en cuenta:

• 1. La primera es la necesidad de que los padres, de forma negociada siempre que sea posible, establezcan horarios de regreso a casa. No piense que inhibirse es más neutro o más democrático; al contrario, las ambivalencias y los silencios son otra forma de enviar mensajes a su hijo, sólo que en este caso el mensaje será de permisividad y desinterés y Vd. perderá una ocasión extraordinaria de apoyarle en su proceso de autonomía.

• 2. La segunda premisa es que los horarios, como cualquier otro límite, deben ser estables, sin que ello impida que puedan modificarse ante acontecimientos o circunstancias especiales.

• 3. La tercera es que los horarios deben plantearse de modo progresivo y deben irse modulando en función de dos aspectos fundamentales: la edad y madurez del adolescente y el grado de cumplimiento de los compromisos adquiridos en las salidas anteriores. Estaríamos hablando, pues, de una independencia por etapas.

• En síntesis, los horarios deben ser razonables, negociados con los hijos siempre que sea posible, adaptados a la edad y las características de cada adolescente así como a otras circunstancias objetivas (nivel de seguridad de la zona por la que va a moverse durante la salida, existencia o no de transporte público, época vacacional o de estudio...). Además, deben ser progresivos en función de su maduración y el cumplimiento de sus compromisos.

7ª) UTILIZAR UN MEDIO DE TRANSPORTE SEGURO.

• Un tema que debe abordar con su adolescente antes de una salida nocturna es el medio de transporte que va a utilizar para su regreso a casa. Ante todo, recuérdale que no debe subir bajo ninguna circunstancia al vehículo de un desconocido. Tampoco si el conductor ha bebido alcohol o consumido otras drogas. Lo más recomendable es utilizar un medio de transporte público (en algunas ciudades existen au-

tobuses disponibles todas las noches de los fines de semana).

Otra estrategia, cada vez más extendida si va con familiares o amigos que disponen ya de permiso de conducir, es la que se denomina el "conductor designado" o "conductor alternativo" que consiste en que un miembro del grupo se compromete a no ingerir alcohol ni ningún otro tipo de sustancia tóxica para garantizar la seguridad del resto del grupo.

En caso de que surjan dificultades imprevistas para organizar el traslado de regreso, indíquele que le llame para que Vd. pueda intervenir de algún modo o salir a buscarle. Si finalmente deciden que pase la noche en casa de un amigo, compruebe con un adulto responsable dónde y en qué condiciones pasará la noche.

En términos generales, el móvil es un instrumento de gran utilidad para gestionar cualquier imprevisto que pueda surgir en la noche por lo que debe recomendar a su hijo o hija que lo mantenga abierto y no dude en hacer uso de él siempre que lo precise.

8ª) NEGOCIAR NORMAS CLARAS EN RELACIÓN CON EL ALCOHOL Y EL DINERO.

El consumo de alcohol, y más aún si se hace de forma compulsiva hasta la embriaguez, es muy perjudicial para los adolescentes; como padre está obligado a usar su influencia para incidir sobre el comportamiento de su hijo adolescente en materia de consumo de alcohol y a prohibirle su consumo. Al igual que en los demás puntos de este decálogo, Vd. debe negociar con su hijo o hija las reglas relativas al consumo de alcohol durante sus salidas de fin de semana, partiendo de un hecho incuestionable: en nuestro país la ley prohíbe la venta y el consumo de alcohol a menores de 18 años. De igual modo, todos los expertos, la OMS y demás organismos oficiales consideran que en menores de 18 años cualquier consumo de alcohol, por pequeño que sea, es siempre desaconsejable.

Otro aspecto que puede ser objeto de negociación de cara a las salidas de fin de semana es el que se refiere a la disponibilidad del dinero de bolsillo. Los niños y los adolescentes aprenden a administrar el

dinero sólo si pueden disponer de pequeñas cantidades con carácter regular. Aunque en nuestro país no es una costumbre mayoritaria, los expertos consideran útil dar una paga sin asociarla con condiciones.

9ª) TRANSMITIR INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS.

En noveno lugar, incidir en la necesidad de transmisión de información acerca de los riesgos que entrañan las salidas nocturnas. En este sentido, los padres deben ser realistas y modestos. No está en sus manos suprimir totalmente los riesgos, aunque sí trabajar para crear un contexto susceptible de disminuirlos: dándoles informaciones que les ayudarán a hacer elecciones acertadas, favoreciendo la adquisición de competencias que les permitirán mejorar su comportamiento y ayudándoles a tomar conciencia de las consecuencias de sus decisiones personales.

10ª) FINALMENTE, ABORDAR EL PROBLEMA COMO UNA CUESTIÓN DE CONFIANZA.

Si hubiera que resumir todos los puntos anteriores lo haríamos de este modo: su hijo adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confiar, que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o amenazas, que le sirvan de modelo en su comportamiento, que deseen que aprenda a desenvolverse solo para ayudarlo a crecer; personas con las que comunicarse para contarles todo aquello que le asusta o le inquieta y para reconocer sus emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo.

En cuanto a su tarea como padre o madre, se concreta en una búsqueda constante de equilibrio entre las legítimas aspiraciones de autonomía de los adolescentes y las no menos legítimas obligaciones de proteger y cuidar a sus hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addiction Suisse: **Les huit lettres aux parents**. http://www.addictionsuisse.ch/no_cache/materieldinformation/materiel-pedagogique/parents/
- Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid (2009): **Protegiéndote**. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Alberta Health Services: **Les enfants et les drogues: guide de prévention pour les parents**. <http://www.rcmp-grc.gc.ca/docas-ssdco/guide-kid-enf/toc-tdm-fra.htm>
- Martín, E. (2006). **¿Por qué no me entienden mis padres?** A Coruña: Nova Galicia Edicions.
- Puissant, C: **la surconsommation d'alcool en situation festive**. <http://www.prospective-jeunesse.be/IMG/pdf/DSP50-51-PUISSANT.pdf>

EMILIANO MARTÍN GONZÁLEZ. PSICÓLOGO

"COLABORA CON"



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS