

MENORES ni una gota

Más de 100 razones para que un menor no beba alcohol

Rocío Ramos-Paul Salto
Luis Torres Cardona

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

Febe
Federación Española de Bebidas Espirituosas



ÍNDICE

PRÓLOGO
A TU HIJO LE GUSTA

Pertenecer a un grupo: "Los demás lo hacen ¿por qué yo no?"

1. Porque no vale todo para ser aceptado.
2. Porque eres menor y tienes que aprender a relacionarte sin consumir alcohol.
3. Porque hay amigos para todo y cuantas más cosas hagas, más gente conoces.
4. Porque pertenecer a un grupo no es convertirte en un borrego.
5. Porque para ligar no hace falta el alcohol.
6. Porque dentro del grupo hay que saber marcar la diferencia.
7. Porque hay que saber hacer amigos. (No sólo cómplices y/o compañeros).
8. Porque más vale caer en gracia que ser gracioso.
9. Porque un amigo no te pide que te tires al pozo por él.
10. Porque aceptar la crítica forma parte de las relaciones humanas y ayuda a madurar.
11. Porque ser distinto no es malo.

La diversión en el tiempo de ocio: "¿Por qué no, si es superdivertido?"

12. Porque hay muchas maneras de disfrutar en el tiempo libre.
13. Porque disfrutar es una actitud y depende de ti mismo.
14. Porque tienes que soportar el aburrimiento.
15. Porque no puedes confundir placer con felicidad.
16. Porque el botellón no es la única forma de quedar con tus amigos.
17. Porque te diviertes en familia cuando hacemos planes de ocio.
18. Porque compartimos aficiones y nos gusta.
19. Porque te he mostrado otras formas de divertirte.
20. Porque tu grupo de referencia no puede tener como único interés el consumo de alcohol.
21. Porque beber cuando eres menor puede meterte en problemas legales.
22. Porque tienes que saber que las expectativas hacia el alcohol no siempre son verdad.
23. Porque el tiempo es oro y no hay que desaprovecharlo.

El riesgo. "¿Por qué no puedo olvidarme de todo y sentirme bien un rato?"

24. Porque sentir emociones negativas te hace más inteligente.
25. Porque puedo enseñarte a subir la adrenalina.

INDICE

26. Porque no puedes hacer sólo lo que le apetece.
27. Porque tienes que aprender a soportar tus emociones y no a escapar de ellas.
28. Porque el miedo solo se combate enfrentándolo.
29. Porque la ira se calma si uno quiere, no si uno la evade.
30. Porque tienes que aprender a medir los riesgos que quieres asumir.
31. Porque te puedo desmontar las opiniones e ideas equivocadas que escuchas sobre el alcohol y su consumo.
32. Porque el consumo afecta en mayor medida a tu organismo, que está aún por madurar.
33. Porque consumir alcohol siendo menor puede afectar a tu desarrollo.
34. Porque necesitas desarrollar la atención, la memoria y la capacidad de concentración.
35. Porque consumir alcohol si eres menor, disminuye tu rendimiento escolar.
36. Porque tienes que saber diferenciar cuando lo que escuchas es verdad y cuando te mienten.
37. Porque lo que haces ahora te pasará factura en el futuro.
38. Porque el poder reside en tu esfuerzo.
39. Porque el alcohol puede llegar a ser adictivo si realizas un consumo abusivo.
40. Porque no todos los que beben son alcohólicos, pero todos los alcohólicos empiezan bebiendo.

Sentirse único. “Soy más yo ¿por qué no voy a mostrárselo a los demás?”

41. Porque eres guay todos los días.
42. Porque vales por lo que eres y no por lo que haces.
43. Porque decir No es una habilidad fundamental y más cuando se dice en grupo.
44. Porque para ser tú mismo no necesitas más.
45. Porque quiero que te plantees qué te aporta beber.
46. Porque es la mejor forma de aprender a quererse.
47. Porque el mundo no siempre es de color de rosa.
48. Porque lo que te da el alcohol es efímero, pero lo que consigues por ti mismo es para toda la vida.
49. Porque aunque no lo creas, el que bebe y abusa “no controla”.
50. Porque hay otras formas de premiarse.
51. Porque no todo es blanco o negro y tienes que aprender a ver los grises.
52. Porque hasta la mayoría de edad tienes la obligación legal de no beber. Después serás tú quién decida.

A TU HIJO NO LE GUSTA

Que le digan qué tiene que hacer: “¿Porque tú lo digas?”

53. Porque entiendo que eres rebelde por definición.
54. Porque no eres de mi propiedad, pero necesitas a tus padres.

55. Porque te he dicho que no lo hagas.
56. Porque eres menor y yo tu figura de autoridad referente.
57. Porque los padres sí “controlamos”.
58. Porque no quiero estar permanentemente discutiendo contigo.
59. Porque necesitas desarrollar tu autocontrol a través del control que te planteo.
60. Porque caerte mal forma parte de mi función como padre.
61. Porque me fio de ti aunque no esté contigo.
62. Porque confías en mi y te sirvo de modelo.
63. Porque no me has visto abusar del alcohol, aunque sí hacer un consumo responsable.
64. Porque no he necesitado tener una copa delante cuando he hablado contigo.
65. Porque lo que ves en casa, es lo que espero que hagas fuera.
66. Porque quiero que aprendas a ser responsable.
67. Porque un padre vigila y un colega te entretiene.
68. Porque desarrollas formas alternativas de resolver conflictos.
69. Porque tienes que hacerte responsable de tus comportamientos.

Que le traten como a un niño: “¿Por qué no me tratas de tú a tú?”

70. Porque tenemos que aprender a consensuar en familia.
71. Porque tienes que comenzar a negociar.
72. Porque tenemos que ceder los dos.
73. Porque los sermones aburren y no enseñan.
74. Porque tengo que explicarte y tú entenderme.
75. Porque avergonzarte te pone en mi contra.
76. Porque tengo que empezar a verte como un adulto.
77. Porque te rebelas contra las imposiciones y las prohibiciones.

Que le fiscalicen: “¿Por qué tienes que estar encima de mí todo el santo día?”

78. Porque si me preocupo por ti, te sientes querido.
79. Porque tienes que salir, sin que a mi me dé un ataque de nervios.
80. Porque tengo que seguir educándote.
81. Porque ha llegado el momento de dejar que decidas, aunque te equivoques.
82. Porque me fio de lo que te he enseñado hasta ahora.
83. Porque no quiero convertirme en tu guardaespaldas.
84. Porque no quieres un poli en vez de un padre.

85. Porque tenerte como hijo no es una fuente de problemas, sino de satisfacciones.
86. Porque escucho tus motivos, pero eso no te da la razón.
87. Porque no quiero asustarte, quiero enseñarte.
88. Porque me recuerdas a mí cuando tenía tu edad.

Sentirse rechazo: "¿Por qué nadie me comprende y todo me sale mal?"

89. Porque ni tú ni yo somos perfectos.
90. Porque cuesta decir "lo siento".
91. Porque a veces decimos cosas de las que nos arrepentimos.
92. Porque te estás definiendo como adulto y quiero apoyarte.
93. Porque tienes que aprender a tomar tus propias decisiones.
94. Porque sigo siendo el adulto que te sostiene cuando te equivocas.
95. Porque intento entenderte y acompañarte.
96. Porque no quiero aleccionarte, quiero que madures.
97. Porque haces cosas mal, pero no eres malo.
98. Porque equivocarse es de sabios.
99. Porque tienes muchas cosas que contar y yo muchas ganas de escucharte.
100. Porque encuentro miles de razones por las que me siento orgulloso de ti.

Razón 101. Porque no deseo para ti nada que pueda hacerte daño



PRÓLOGO

PRÓLOGO

Imagina que el grupo de amigos de tu hijo está quedando para verse el fin de semana. Imagina que en ese grupo ya hay quien ha probado el alcohol y propone llevarlo a la reunión. ¿Puedes imaginar lo que pasa por la cabeza de tu hijo entonces? ¿Qué te gustaría contarle?...

Hemos recreado esta conversación. Con las respuestas que querría escuchar tu hijo y las cien razones que podrías darle para que no consuma ni una gota de alcohol.

Con esta guía, enmarcada dentro de la campaña *"menores ni una gota"*, te proponemos no dejar ninguna conversación pendiente con tu hijo. Tendrás que decidir qué razones vas a utilizar en función de su edad, características personales y la situación que te plantee.

Si tuviéramos que definir unas instrucciones de uso para esta guía serían las siguientes:

Si tu hijo te pregunta, busca aquí que contestarle y además elige entre todas las razones aquellas que le ofrezcan un comportamiento alternativo porque si no, no sabrá qué hacer cuando se enfrente solo a la situación y él quiere que tú se lo digas.

Si crees que es el momento de hablar de consumo busca aquí como hacerlo, cuándo es el mejor momento, cuál es el mejor lugar, qué información darle, qué actitud tiene que encontrar en ti para que te escuche y te crea.

Si te preocupa cómo empezar a tratar a tu hijo como un adulto y que se convierta en una persona responsable, todo el material que encuentres en esta guía está orientado a que entiendas cómo es tu hijo ahora, cómo tienes que tratarlo y qué tendrás que cambiar para seguir disfrutando de vuestra relación.

En definitiva, cuanto más acudas a esta guía más herramientas tendrás para comunicarte, entender y disfrutar de tu hijo.

La **Federación Española de Bebidas Espirituosas (FEBE) y el Ministerio de Sanidad, Servicios, Sociales e Igualdad de la mano del Plan Nacional sobre Drogas** tienen clara la necesaria intervención en el ámbito familiar para modificar las cifras recogidas en la Encuesta Escolar sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2012-2013.

El consumo de alcohol entre los escolares de 14 a 18 años ha aumentado en los últimos dos años. **En España la edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas se sitúa en los 13,9 años** y por alcohol se entiende cualquiera bebida que lo lleve, un grado es un grado.

Algunos de los principales resultados de este estudio son los siguientes:

- Aumenta el patrón del consumo de bebidas alcohólicas en forma de "atracón" (5 o más copas en un corto espacio de tiempo). El 43% de los estudiantes de 16 años y la mitad de los de 17 se han atracado de alcohol alguna vez en el último mes.
- Alerta por el arraigo del fenómeno del "botellón" entre los menores y de la elevada frecuencia de las borracheras. El 62% de los encuestados ha participado en un botellón al menos una vez, en el último año y el 53,3% en el último mes. La encuesta también revela una relación directa entre el "botellón" y los atracones de alcohol. Los consumos intensivos (borracheras y atracón de alcohol) son más habituales entre los que "hacen botellón".
- El supermercado (61,8%), seguido de bares o pubs (57,7%), son los lugares donde con más frecuencia los escolares consiguen el alcohol, pese a que la venta a menores está prohibida. En cuanto al lugar donde lo consumen, 6 de cada 10 menores lo hacen en bares y pubs, 5 de cada 10 en discotecas y el 57% en espacios abiertos.

La situación es lo suficientemente grave como para plantear algún tipo de intervención. Cuanto más se retrasa la edad de consumo, más capacidad de control tienen los chicos y por tanto, menos expuestos están a problemas futuros derivados del consumo abusivo.

Saber lo que ocurre es importante, pero no suficiente para conseguir nuestro objetivo. Así que nos hemos empeñado en contarte cómo solucionarlo. Antes de nada recuerda que todos los consejos reflejados en esta guía están destinados a padres con hijos menores de edad. Concretamente a los que tengan hijos de edades comprendidas entre los 12 y 18 años.

Una vez leídas las cifras, a nosotros nos toca conseguir que tu hijo no se sume al tanto por ciento de los que beben con 14 años, sino que reste. Tenemos clara la necesidad de vuestro apoyo como también, lo complicado que es saber que hacer cuándo tu hijo empieza a plantear situaciones como las que te definimos en la guía. Por eso, encontrarás más cómo hacerlo.

Nuestros menores están al corriente de que el alcohol está prohibido porque les daña y saberlo no les vale, ni es suficiente. Sorprende a tu hijo hablando de aprender a decir No, a negociar y a llegar a acuerdos. Dile que estás orgulloso de él y que te fías cuando

no ves lo que hace. Muéstrale que enfadarse es parte de la convivencia y que conflictos tiene todo el mundo, pero no todo el mundo sabe resolverlos. Deja que se equivoque y simplemente quédate a su lado. Sin charlas, sin recriminaciones, sin grandes argumentaciones sobre la moral y la vida.

Ellos sólo quieren saber cómo hacer las cosas, cómo comportarse en su recién estrenada libertad. Quieren razones para defender lo que les han enseñado y eso, (recuérdalo) es francamente difícil.

Considerando que el respeto y la promoción de la igualdad de género forman parte de los valores de FEBE y del Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, en este documento y en todos los que se desarrollan en el marco del Programa, el uso indistinto de sustantivos- en género masculino o femenino – carece de intención discriminatoria alguna, es decir, tiene en todos los casos una intención inclusiva.

Aquí tienes un cuadro resumen de lo que encontrarás desarrollado en la guía:

A TU HIJO	
LE GUSTA	**NO LE GUSTA**
Pertenecer a un grupo "¿Los demás lo hacen por qué yo no?"	**Que le digan lo que tiene que hacer** "¿Porque tú lo digas?"
El tiempo de ocio y la diversión "¿Por qué no, si es superdivertido?"	Que le traten como un niño "¿Por qué no me tratas de tú a tú?"
El riesgo "¿Por qué no puedo olvidarme de todo y sentirme bien un rato?"	**Que le fiscalicen** "¿Por qué tienes que estar encima mía todo el santo día?"
Sentirse único "Soy más yo ¿por qué no voy a mostrárselo a los demás?"	**Sentirse rechazado** "¿Por qué nadie me comprende y todo me sale mal?"
Que le guste, no significa que sea lo tiene hacer…	**Que no le guste, no significa que no lo necesite y/o lo entienda.**
Todas estas características forman parte de su desarrollo	

A TU HIJO *le gusta...*

- **PERTENECER A UN GRUPO**

"Los demás lo hacen, ¿por qué yo no?"

- **LA DIVERSIÓN EN EL TIEMPO DE OCIO**

"¿Por qué no, si es superdivertido?"

- **EL RIESGO**

"¿Por qué no puedo olvidarme de todo y sentirme bien un rato?"

- **SENTIRSE ÚNICO**

"Soy más yo ¿por qué no voy a mostrárselo a los demás?"

**Que le guste, no significa que sea lo que tiene que hacer...*

Todas estas características forman parte de su desarrollo



PERTENECER A UN GRUPO

"los demás lo hacen ¿por qué yo no?"

Razón 1.

Porque no vale todo para ser aceptado.

Sé que con tu edad ser rechazado por los amigos parece el fin del mundo. Sé también que haces muchas cosas por el simple hecho de integrarte en grupos. Cuando se llega a tu edad nos pasa a todos. Pero hay que poner un tope, un hasta aquí y espero servirte de modelo cuando tengas que hacerlo.

Con el objetivo de que le encuentres las ventajas de sentirte diferente, voy a empeñarme en que sepas: que tienes derecho a "pasar" de lo que los demás piensen de ti, a que no todo el mundo esté de acuerdo con lo que hagas, a decidir sin importarte lo que el resto opine. Todo esto te hace más inteligente porque refuerza tu autoestima, te hace más consciente de las emociones del otro y como consecuencia, te hace mejor persona.
Para que lo consigas voy a empeñarme en que sepas: decir que no, hacer amigos, gestionar tu ocio, conocer tus limitaciones y superarlas, enfrentar tus miedos, controlar tus emociones, tomar tus decisiones y también equivocarte. Todo eso te hace diferente y único.

Razón 2.

Porque eres menor y tienes que aprender a relacionarte sin consumir alcohol.

La primera dificultad para presentarte a gente nueva es saber cómo iniciar una conversación. Aprovecha cualquier situación para poner en práctica alguna de estas pautas y la superarás:

1. Haz un comentario sobre la situación o la actividad que están haciendo. *"Parece que todo el mundo se está divirtiendo en esta fiesta ¿no?"*
2. Di algo agradable de la persona, su comportamiento, apariencia o cualquier otro atributo. *"Llevo un rato mirando tu mochila porque me encanta. ¿Te importaría decirme dónde la has comprado?"*.
3. Haz alguna pregunta casual u observación sobre lo que la otra persona está haciendo. "*¿Tú también estas esperando para entrar?. ¿Sabes porque está cerrada la puerta? Es que es la primera vez que llego a la piscina a esta hora".*

4. Pide que se reúna otra persona. *"Mira, ahí está mi amiga Alejandra que le pasó lo mismo que estamos comentando. Espera, que le digo que se acerque y nos cuente como lo resolvió"*.
5. Ofrece algo a alguien. " Toma, yo tengo un boli que prestarte"
6. Comparte una opinión personal o experiencia. *"Al principio me costaba muchísimo levantarme a hacer deporte, pero ahora sería incapaz de dejarlo"*.
7. Preséntate tu mismo. *"Hola, me llamo Martín y es la primera vez que vengo a clase de piano. ¿Lleváis mucho tiempo viniendo vosotros?"*.

Razón 3.

Porque hay amigos para todo y cuantas más cosas hagas, más gente conoces.

Ha llegado el momento en que tú eliges qué compañías quieres tener. Quiero recordarte que los grupos se forman por intereses. Así tendrás el grupo de baile, el de entrenamiento, el de verano, el de clase, el del barrio, los de salir y tantos como actividades hagas.

Con cada uno de ellos te identificarás por algo y con todos ellos te divertirás, trabajarás, hablarás de lo que te preocupa o pasarás tu tiempo. En cada uno de ellos jugarás un papel, espero que aportes todo lo positivo que tienes y que a su vez, cada persona que conozcas te aporte algo. Por eso insisto en que tengas tantos grupos como intereses, porque es la forma de que seas activo, interesante, divertido y no te encuentres solo.

Razón 4.

Porque pertenecer a un grupo no es convertirte en un borrego.

Identificarse con un grupo es importante para ti y para mí. La vida sería realmente aburrida sin los amigos.

A veces uno hace cosas que no querría simplemente por miedo a que le excluyan. Hasta que alguien te cuenta cómo rechazar peticiones y de repente, te sientes bien defendiendo tu opinión. Los amigos respetan que no todos pensemos igual.

Te voy a contar como rechazar peticiones cuando consideres que debes hacerlo, sin que te sientas mal por negarte. Aprenderás a defender tu derecho a hacer las cosas de otra manera:

¿Cómo lo haces?

1. Tienes que estar seguro de que entiendes lo que te piden, si no dí que te lo aclaren.

   -"Entonces dices que te preste mi tablet cuatro días para que puedas ver la serie que te gusta", "pero... ¿qué has hecho con la tuya?".

   - "Se la deje a María y no me la ha devuelto aún".

2. Exprésate de forma clara y concisa.

   -"Entiendo lo que dices, pero no te voy a dejar mi tablet. Es algo personal y delicado que no quiero perder de vista".

3. Dí NO, sin justificarte. Debes tener claro que el otro puede sentirse herido o intentar persuadirte. Solo darás razones si lo consideras oportuno y no utilizarás excusas.

   -"Eres un egoísta, un mal amigo. Ya verás cuando me pidas un favor, espérate sentado a que te lo haga".

   - "Sé que te enfada que no te lo preste, pero ya he decidido que no voy a hacerlo."

4. Pide tiempo, cuando no tengas claro qué contestar.

   - "Me dejas KO, no sé qué decirte. Te contesto esta tarde"

5. Ante la insistencia despídete y abandona la situación.

   - "Ya te he contestado, siento que te enfades tanto. Ahora me voy a ir que tengo cosas que hacer".

Es bueno ensayar con gente que no conoces y ver qué resultado da. En el momento decisivo temerás no ser capaz y los ensayos te servirán para saber que sí, que ya lo has probado y te ha salido bien:

- Entra en una tienda, pide varias prendas, pruébatelas y no te lleves ninguna.
- Entra en un bar, pide un vaso de agua, da las gracias y vete.



Razón 5.

Porque para ligar no hace falta el alcohol.

De repente te darás cuenta que notas sensaciones que hasta ahora no habías sentido "mariposas en el estómago" dicen algunos cuando se sienten atraídos por alguien. Es una sensación nueva para ti y es maravillosa, pero viene acompañada de incertidumbre ¿qué le digo?, ¿le gustaré igual?, ¿me quedaré sin palabras cuando este delante de ella?, ¿cómo me acerco o cuándo le digo qué me gusta?, ¿y si me rechaza? Habrá quién te cuente que todo es más sencillo durante un botellón o incluso pensarás, que así será más fácil. Pero las emociones hay que saber enfrentarlas. Los que beben, si no saben ligar lo único que consiguen es presentarse como grandes patosos. Te voy a contar como me llevaba yo a "los chicos/chicas de calle" porque hay cosas hijo, que no cambian nunca.

A la hora de iniciar una conversación nos sentimos inseguros, esto unido al miedo al fracaso, nos presenta la tarea más difícil de lo que en realidad es. Tendremos que decirnos que ser rechazado no es fin del mundo y que no podemos caer bien a todo el mundo.

1. ¿Cómo iniciar el contacto?

- Busca un pretexto. Cuando al principio de una relación, disimulamos nuestras verdaderas intenciones evitamos que el otro se sienta incómodo. *"Qué coincidencia, no sabía que venías al cumpleaños de Marcos. ¿Le conoces desde hace mucho tiempo?"*
- Establece contacto ocular, mira y sonríe. Atento porque la CNV (comunicación no verbal) que expresa interés y agrado, es más creíble que la CV (comunicación verbal).

Las formas más eficaces a la hora de empezar una conversación son:

- Hacer una pregunta. *"¿Cómo es que nunca habíamos coincidido en esta biblioteca?"*
- Dar una opinión. *"A mí me encanta venir a este polideportivo porque tiene más pistas y siempre puedes jugar sin esperar mucho"*
- Señalar un hecho. *"Los sábados suelo pasar por aquí con los amigos ¿tú también?"*.

Otras pautas que pueden ayudarte a ligar son:

- Haz una pregunta de final abierto, que la respuesta no sea de sí o no: sobre la situación, la persona o uno mismo. *"¿qué hicisteis el sábado pasado?"*.
- Haz un cumplido. *"me encanta charlar contigo, siempre tienes temas interesante de conversación"*.

- Hacer una observación sobre lo que el otro hace. *"Qué juego es ese, no lo conozco y te veo muy concentrado mirando el móvil"*.
- Pedir ayuda o información. *"¿Cuándo no venís aquí, dónde soléis parar?"*
- Ofrecer algo. *"A veces llevo a mi perro a un parque más grande que está cerca. Puedo avisarte y te vienes con el tuyo"*.
- Presentarse. *"Hola soy Carmen, nunca te había visto por aquí ¿has venido otras veces?"*

2. ¿Cómo mantener la conversación?

Hecho lo más difícil te toca seguir hablando, la idea es ir cada vez a comentarios un poco más personales.

¿Cómo hacerlo?

- Di algo y pregúntale su punto de vista. *"Sabes que Juan ha decidido cambiar de insti, dice que en éste no se encuentra a gusto ¿a ti qué te parece?"*
- Autorrevelación: *"me lo estoy pasando muy bien hablando contigo"*.
- Hacer preguntas con final abierto ("qué", "cómo", "por qué"). *"¿por qué crees que María y Rosa se llevan tan mal?"*

Cuando sea conveniente cambia de tema como: hablar de impresiones, gustos, expresar sentimientos, intercambio de hechos situaciones, compartir deseos, actividades recientes o pasadas, contar acontecimientos graciosos, historias divertidas... Con frases como: "A propósito de...", "hablando de...", "me han contado que...", "ayer vi en la tele que..."

3. ¿Cómo terminar?

Cuando notes que es el momento de acabar la conversación puedes:

- Planificar posibles encuentros. *"Lo he pasado muy bien, me gustaría que lo repitiéramos"*
- Dar por terminada la relación. *"Perdona pero tengo que irme, me alegro de haberte saludado"*

Razón 6.

Porque dentro del grupo hay que saber marcar la diferencia.

En algunas ocasiones tendrás que mantener tu negativa y te adelanto, que es realmente difícil hacerlo. Cuando me he visto en esa situación algunas de las cosas que he puesto en práctica son:

Disco rayado:

Utilízala cuando quieras rechazar peticiones poco razonables.

Consiste en repetir continuamente lo que quieres expresar, sin prestar atención a nada más, de forma serena y tranquila, sin enfadarte, elevar el tono de voz o irritarte.

La clave está en: *"Sí pero no voy a beber", "lo cierto es que no voy a beber"*.

Banco de niebla:

Utilízala ante críticas manipulativas y/o para interrumpir regañinas crónicas.

Consiste en parafrasear lo que dice el otro, añadiendo después tu negativa: *"Sé que podría pasar por mayor de edad y comprar alcohol pero lo siento, no voy a hacer eso."*

Desarmar la ira:

Consiste en ignorar el contenido del mensaje para centrarnos en que el otro está enfadado.*"Veo que estás realmente enfado"*.

El recorte:

Utilízalo cuando estás siendo atacado o no sabes si estás cometiendo un error. Consiste en contestar sí o no con una mínima información, esperando que la otra persona arregle el asunto. Si siempre llegas puntual y te dicen *"has llegado tarde"*, contesta:*"Sí, es cierto"*.

Ignorar selectivamente:

Consiste en atender sólo las expresiones que no son productoras de culpa, destructivas u ofensivas. Ignorando los demás contenidos. Si te dicen: *"Eres un rollo, solo piensas en quedar bien. Ah! el miedica de lo que papá y mamá digan, todos queremos juntarnos en el parque y tú sales con que te vas a casa"*. Contesta: *"Si, me voy a casa"*

Es posible que cuando lo digas, al otro le sorprenda tanto que reaccione con cierta agresividad. Entonces díselo y abandona la situación *"lo siento, no te voy a hacer caso. Veo que estas enfadado así que prefiero dejarlo ya"*.

Razón 7.

Porque hay que saber hacer amigos.

Hay algunas pautas que te ayudarán a "caer en gracia" cuando el grupo es nuevo o conoces poco a los que lo forman:

- Se positivo en lugar de negativo. *"Este plan tiene muy buena pinta"*
- Asegurarte que el comentario es apropiado en el contexto.
- Se tan directo como sea posible. *"Hola soy Dani, ¿os puedo hacer una pregunta?"*
- Intenta servir de ayuda (hacer que el otro se relaje). *"Tienes cerca dos autobuses que tardan 15 minutos en llevarte a donde vas ¿quieres que te acompañe a la parada?"*
- Utiliza el sentido del humor. Y sonríe.
- No hagas las frases de comienzo demasiado largas.
- Haz preguntas abiertas.
- Ten en cuenta la información que se ofrece y reacciona a ella.
- No intentes iniciar una conversación con personas que estén inmersas fuertemente en conversaciones o actividad con otras.
- No te rindas demasiado pronto.
- Piensa que: SER RECHAZADO NO ES EL FIN DEL MUNDO



Razón 8.

Porque más vale caer en gracia que ser gracioso.

En un grupo cada miembro adquiere un papel. El guapo, el simpático, el borde, el empollón, el ligón y por supuesto...el gracioso. En mi grupo de amigos también pasa y la verdad, es envidiable ser capaz de utilizar el humor, convertir en chiste muchas de las cosas cotidianas o animar cualquier situación en la que estés. Pero claro, no todos podemos ser graciosos.

Seas el borde, el guapo o el empollón habrá muchas circunstancias en las que tus amigos se rían contigo. Es importante que esto siga siendo así. Cuando la cosa cambia, entonces "tus amigos se ríen de ti" y eso no tiene ninguna gracia.

Tu grupo de amigos representa lo que te vas a encontrar en tu vida y se necesita al serio, al responsable, al gracioso y a todos los demás para encontrar equilibrio. Busca cuál es tu papel, pero no intentes ser quien no eres. Porque eso se nota y te encontrarás con el rechazo.

Razón 9.

Porque un amigo no te pide que te tires al pozo por él.

Si lo hace y no entiende tu negativa, puedes equivocarte y acceder por una lealtad malentendida. Pero... por si te queda la duda, te contaré todo lo que te ahorras con un NO a tiempo:

- No estarás en situaciones de las que te arrepentirías de estar.
- Evitarás sentir que te manipulan o que se aprovechan de ti.
- Aprenderás a tomar tus decisiones y por tanto a dirigir tu vida.

Y la única forma es animarte a decir que no, ya sabes *"más vale una vez colorado que ciento amarillo"*.



Razón 10.

Porque aceptar la crítica forma parte de las relaciones humanas y ayuda a madurar.

La crítica está presente en cualquier relación y hay que entender que opinar es un derecho. Tendemos a responder de manera defensiva, ignorándola, disculpándose…todas estas actuaciones dejan el problema sin resolver.

¿Cómo hacerlo?

- Ante una crítica dejar que el otro hable sin añadir información, una vez finalizada si crees que tienes razón defiende tus motivos.
- Pide detalles: qué, quién, cómo, cuándo, dónde y por qué de la situación.
- Muéstrate de acuerdo con lo que es verdad.

Imagina cualquiera de esos días en los que he criticado el desorden de tu habitación, me escuchas decirte: *"Eres un desastre, en vez de una habitación tienes una leonera, la cama sin hacer, el armario que se cae si lo abres. Ni se te ocurra pedirme nada hasta que hayas dejado tu cuarto tan limpio que se pueda comer en el suelo. Y no me vengas con que mañana lo haces que así llevamos toda la semana"*. Una vez que lo hayas escuchado, a partir de ahora, podrás probar a hacer lo siguiente:

SI TE INTERESA ESCUCHAR LAS CRÍTICAS

- Escuchar activamente (resumir, comprobar la información recibida concretándola, pedir más información…). *"Tienes razón en que está desordenado, he estado pendiente de otras cosas y no he recogido cuando me dijiste"*.

Acuerdo parcial

- Reconocer los comportamientos que se critican y se asumen como propios. *"Soy algo dejado para mis cosas"*.
- Especificar y concretar comportamientos que van a mantenerse. *"No voy a organizar el armario por colores como te gustaría, pero puedo dejar la ropa colgada y metida en los cajones"*.
- Especificar y concretar alternativas a los comportamientos que se quieren cambiar. *"Voy a dejar hecha mi cama y recogida mi habitación. Me gustaría salir un rato esta tarde y mañana dedicaré la mañana a organizar mi armario"*.

SI CONSIDERAS LA CRÍTICA INOPORTUNA

Imagina ahora una crítica de esas que suele hacer algún amigo con poco tacto: "Ahí viene don perfecto, estudia, llega a su hora y todo el mundo lo adora". Entonces puedes:

- Reconocer la parte de razón que tiene el otro, empieza las frases con: *"Es posible que…", "quizá tengas razón…", "seguramente tienes datos para pensar así…", "tú lo ves así…".*
- Mensajes YO: *"Pero te aseguro que…", "me gustaría que…", "te agradecería que no entráramos en eso…".*

Esto es: *"Tú lo ves así, pero te aseguro que no siempre me salen las cosas bien".*

Razón 11.

Porque ser distinto no es malo.

Todo lo contrario. Ser como todos, aunque ahora es lo que te gusta, no aporta matices. No te permite tener características propias. Como dices muchas veces cuando eres igual que el resto "no tienes personalidad". Así que, cuando te sumas a un grupo no te queda más remedio que buscar el equilibrio entre intereses comunes y opiniones personales.

Según amplíes tu círculo de amigos, más claro tendrás lo que te acabo de contar y más capacidad para adaptarte a cualquier situación.

Si aún así no sabes o no entiendes cómo o por qué hacerlo me tendrás a mí para que:

- Frente al miedo a verte fuera del grupo, sepas cómo hacer amigos.
- Frente al miedo a expresar tu opinión, sepas hacer críticas.
- Frente al "no valgo para nada" ,sepas esforzarte.
- Frente al no me apetece sepas, cumplir con los límites que te pongo.
- Frente al "eres un rajado" ,sepas defender tu criterio.
- Frente al "todos lo hacen", sepas decidir si tú quieres hacerlo.

Ser distinto a veces, te hace sentir incómodo. Pero ser igual no te deja sentir nada, porque dependerás de lo que los demás te digan que sientas o hagas.

LA DIVERSIÓN EN EL TIEMPO DE OCIO

"¿por qué no, si es superdivertido?"

Razón 12.

Porque hay muchas maneras de disfrutar en el tiempo libre.

Lo has escuchado cientos de veces, lo has vivido en casa. Ahora inviertes la mayor parte de tu tiempo en reunirte con tus amigos para aparentemente no hacer nada, te propongo que hagas un listado de cosas que te gusta hacer será tu PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

Tendrás que hacer una señal cada vez que las lleves a cabo y puntuar según hayas disfrutado más o menos: 2 – muy poco, 3 – algo, 4 – mucho, 5 – muchísimo. Te pongo unos ejemplos.

GRADO DE SATISFACCIÓN		
ACTIVIDAD	SATISFACCIÓN	FRECUENCIA
Leer	3/4	I/I
Ir de compras	4	I
Montar en bici	4/5	I/I

El objetivo es que durante una semana te centres en saber cuánto de satisfactorias son las cosas que haces y que descubras algunas actividades nuevas con las que disfrutar. Quiero que te conviertas en un "disfrutón". Recuerda que lo que hoy te encanta, mañana puede aburrirte y hay que estar preparado para saber seguir disfrutando.

Razón 13.

Porque disfrutar es una actitud y depende de ti mismo.

¿Conoces las ventajas de ser optimista? ¿Sabes en qué consiste? Te hace disfrutar de la vida, previene enfermedades, te motiva para la acción y es una herramienta que desarrollas tú sin necesidad de tomar nada. Eso sí, tienes que currártela:

Cuando sale algo mal (un examen, una chica que pasa de ti, una fiesta a la que no has sido invitado...) puedes decir: "Siempre me sale todo mal" o "Vaya, tengo que seguir intentándolo". De la opción que elijas dependerá como enfrentes la vida, ya que así piensas así haces. Voy a ponerte ejemplos de lo que estamos hablando y voy a enseñarte frases que tiene que sustituir a las que te impiden ser optimista y pensar en positivo:

EN VEZ DE PENSAR	EMPIEZA A DECIRTE
Todo me sale mal.	Este examen no me salió muy bien he de reconocer que no había estudiado suficiente.
Siempre que hay fiestas me excluyen.	Me invitaron a la última, no me han invitado a esta pero puedo quedar con otros amigos y que vengan a casa.
No lo voy a intentar nunca más, no me va a salir jamás.	Bueno, algo he mejorado. Si lo sigo intentando lo conseguiré.
Me va a decir que no viene conmigo al cine.	Voy a ver si le apetece venir conmigo al cine.
Me ha salido bien por casualidad.	Cuando pongo atención me salen bien las cosas.
Caigo fatal a Rosa con lo bien que me cae a mí.	Voy a preguntarle a Rosa si está enfadada.
Juan se lleva a la gente de calle, es tan divertido.	Juan es muy divertido, yo soy más tímido pero puedo hacer el esfuerzo de hablar más.
Debería portarme mejor en clase para evitar que me echaran.	Puedo intentar estar callado en clase y atender al profe.
No me han incluido entre los seleccionados, es un desastre.	A veces las cosas no son como me gustaría.

A partir de ahora cuando uno de los dos detecte frases pesimistas, se lo dirá al otro y entonces habrá que buscar por cual sustituirla para ser OPTIMISTAS.

Razón 14.

Porque tienes que soportar el aburrimiento.

La oferta para el tiempo libre nunca fue tan amplia y sin embargo, parece que no valores ninguna de ellas. Tiene que ver con que no tienes que esperar, son inmediatas y puedes cambiar de actividad con facilidad. Como ves, la abundancia de algo nos lleva a no valorarlo ni apreciarlo.

El acelerado ritmo de la vida no te permite identificar la necesidad de descanso. Vives un ritmo rápido que exige estar permanentemente ocupado y no toleras "no hacer nada" aburrirse. Pero sin aburrimiento no hay creatividad, porque cuando uno está ocioso busca algo que hacer y de ahí, surgen grandes ideas.

Razón 15.

Porque no puedes confundir placer con felicidad.

Placer y felicidad se confunden pero son emociones distintas. Espero que hayas sido y seas feliz. Si se convierte en tu estado de ánimo predominante tendrás una sensación placentera en todas las áreas de tu vida.

Sentirte feliz motiva tu manera de vivir. El problema es que conviertas la búsqueda de placer en tu objetivo, porque entonces aparecen los comportamientos de riesgo. Esto es, el cuerpo se habitúa rápidamente y cada vez necesitarás más dosis de adrenalina para sentirte bien.

Ya ves, mientras la felicidad como objetivo te motiva para mejorar como persona. El placer te hace egoísta.

Razón 16.

Porque el botellón no es la única forma de quedar con tus amigos.

Los sitios a los que vas con tus amigos definen la actividad que vais a hacer. Si quedas en un polideportivo será para hacer deporte, si quedas en el cine pasarás el grueso de la tarde viendo una película, si quedas en un centro comercial irás de compras y seguramente acabarás merendando algo. Los grupos de amigos suelen tener un sitio de encuentro: un parque, el banco de una calle, la puerta del colegio o una esquina del barrio. Desde ahí se inicia alguna actividad.

El problema es cuando se asocia el sitio donde se queda con el consumo de alcohol, porque entonces entiendo que siempre que vas allí la actividad principal será beber.

Cuando te pregunto dónde has quedado y qué vas a hacer después, quiero estar seguro de que es tu punto de encuentro para hacer planes con tu grupo. Pero no que sea el sitio al que vas para beber.

Razón 17.

Porque te diviertes en familia cuando hacemos planes de ocio.

Cuando te propongo planes sales con el "No me apetece", tienes un talante muy apático y aparentemente no te apetece hacer nada que no sea tumbarte en el sofá o quedar con los amigos. Antes todo era ¿dónde vamos hoy?, ¿jugamos?, ¿te ayudo? Ahora se invierten los papeles y soy yo quien propone. Pero quiero que te sigas divirtiendo, así que tendremos que cambiar el planteamiento: tú gestionarás la actividad del fin de semana y propondrás planes para la familia y nosotros vamos a respetar lo que decidas.

Hablemos de:

- Qué tiempo dedicaremos a estar en familia. Entre semana y el fin de semana.
- Qué actividades podemos hacer. Cuáles nos gustan, qué dinero cuesta, cuánto tiempo dura...
- Cuándo hacerlas para que podamos ir todos, nos organizaremos para que no se solapen con otros planes de amigos.
- Pensemos también en la posibilidad de hacerlos con más gente.

Te cuento algunos ejemplos:

- En lo cotidiano:

  Cada uno prepara la cena un día

  Cada uno elige una peli el viernes

- Durante el fin de semana:

  Pintar de otro color el salón

  Ir de excursión a algún sitio que te apetezca

Razón 18.

Porque compartimos aficiones y nos gusta.

Recuerdo los ratos de juegos: las chapas, las muñecas, las cocinitas o las construcciones. Luego vinieron las bicis, patines, monopatines, saltadores. Empezaron los entrenamientos, las tardes de cine o teatro, los libros, las exposiciones, los viajes. Aprendimos a divertirnos haciendo cosas juntos y también desarrollaste aficiones y hobbies que quiero seguir manteniendo y disfrutando contigo.

Razón 19.

Porque te he mostrado otras formas de divertirte.

Ahora salir con los amigos parece que es lo mejor que te puede pasar, que no hay nada más divertido. Lo entiendo, porque te permite disfrutar de una libertad recién estrenada. Pero lo que te parece maravilloso, sin medida, se puede convertir en una pesadilla. Por eso, desde pequeño hemos intentado que aprendas a disfrutar de muchas cosas: una buena comida, una conversación interesante, una salida al campo, una tarde de compras, una buena película o un viaje, son algunos ejemplos.

Sigue buscando la sensación que te provoca hacer todas esas cosa y aprenderás, con el tiempo y la mayoría de edad, que “tomar algo” con los amigos es una forma más de divertirte.

Razón 20.

Porque tu grupo de referencia no puede tener como único interés el consumo de alcohol.

Tener amigos es indispensable para ser feliz. En la medida que te hacen mejor persona son buenos amigos. Si en algún momento empiezas a salir a deshora, llegar tarde, dormir poco, comer mal o estudiar menos, sería normal que pensase mal de ellos.

Si esto pasa, hay un ejercicio muy esclarecedor para darme o quitarme la razón. Prueba a quedar con ellos en un ambiente distinto, porque de fiesta todos somos simpáticos y amables.

Queda para hacer un trabajo de clase, pasa una noche en casa conviviendo con alguno, propón ir a una exposición que te interese o a hacer algún deporte que practiques o llámale para pedirle un favor. Quizás no respondan como esperas, no les guste hacer un plan distinto, no salga bien convivir con él o te deje colgado.

Pero también puede pasar que encuentres el equilibrio entre salir, convivir, divertirte, mantener secretos, consolar y ayudar. Por eso insisto, no los veas siempre de fiesta.



Razón 21.

Porque beber cuando eres menor puede meterte en problemas legales.

En España la edad legal para consumir alcohol son los 18 años y antes de esa edad está prohibida su venta y su consumo.

Además tienes que saber que la euforia inicial que produce el alcohol afecta a la capacidad de evaluar o apreciar los posibles riesgos, por lo que su consumo suele estar asociado a conductas arriesgadas.

- Uno de cada cuatro menores españoles de 14-18 años reconoce haber tenido algún problema en su vida como consecuencia del consumo de alcohol, siendo las peleas o agresiones físicas (8,8%) y los accidentes que requirieron atención médica (7,1%) los más habituales.
- El 76% de los jóvenes admite que el consumo excesivo de alcohol produce problemas, que van desde reyertas a discusiones, dificultades con la conducción o de salud.
- Un 35% asegura haber presenciado o participado en peleas.
- Un 12% discutió con su pareja o amigos por haber abusado del alcohol.
- Un 21% dijo que desaprobaba que la persona que iba a conducir lo hiciera bajo los efectos del alcohol.
- El 8% restante había vivido situaciones que van desde vómitos hasta, incluso, un coma etílico.

** Datos extraídos del estudio elaborado por la ONG Controla Club y del estudio elaborado por El Plan Nacional Sobre Drogas, observatorio español sobre drogas (2000).*

Razón 22.

Porque tienes que saber que las expectativas hacia el alcohol no siempre son verdad.

Entre colegas se habla del "subidón", de lo desinhibido que te verás, de lo bien que se lo pasan, de que todo el mundo lo hace. Serán pocos los que te cuenten lo que pasa entre botellón y botellón. Así que atento a lo que puede ocurrir cuando tus amigos consumen de manera abusiva alcohol en un botellón y además lo hacen todos los fines de semana:

- Pierden el apetito.
- Tienen ganas de dormir todo el día y lo hacen a deshora.
- Se deterioran físicamente: palidez, ojos enrojecidos, sudores, mareos, temblores.
- Dejan de tener interés por sus aficiones favoritas, pasan el día tumbados y solo se mueven lo imprescindible. No les apetece hacer nada más que salir con los amigos a beber.
- Abandonan a sus grupos de siempre y se mueven con nuevos "amigos" con los que justifican: cambiar de horarios, los sitios donde quedan...
- Cambian su forma de vestir y los gustos, incluso la forma de expresarse es distinta. Todo para mimetizarse con los nuevos grupos.
- Su actividad de ocio requiere más dinero y no es raro que cuando no lo tienen acaben amenazando a sus padres para conseguirlo.
- Suele ocurrir que se pase rápidamente a probar otras sustancias tóxicas, porque el alcohol ya no es suficiente.

Razón 23.

Porque el tiempo es oro y no hay que desaprovecharlo.

Tienes un concepto del tiempo distinto del mío. Todavía se te hace insoportable cuando te aburres y pasa superrápido cuando te diviertes. “Tengo toda la vida por delante, no me presiones” protestas cuando intento explicarte que tu tiempo aburrido o divertido, cuando menos te lo esperes pasa.

Cuando llegue ese momento acuérdate que no me viste continuamente sentado en el sofá del salón sin hacer nada, qué te llevé a sitios nuevos, te hice probar experiencias distintas y te anime a que comenzarás tus proyectos. Con tu edad parece que el tiempo es infinito, pero según vas creciendo lo vas agotando.



EL RIESGO

"¿Por qué no puedo olvidarme de todo y sentirme bien un rato?"

Razón 24.

Porque sentir emociones negativas te hace más inteligente.

Hablando de emociones...puedo recordarte que existen las que provocan bienestar (la alegría, la sorpresa, el amor,...) y las que provocan malestar (la tristeza, el miedo, el enfado, la vergüenza...). Intentar huir de estas últimas te hace más tonto, ya que no sabrás estar contento si no has estado previamente triste. No podrás sorprenderte si antes no has sentido miedo. Te propongo que cada vez que sientas cualquier emoción, la compartamos... te cuento la actitud que tendré contigo:

En lugar de negarte sentimientos negativos, voy a reconocértelos. En vez de "no te enfades con tu amigo si no te ha invitado a la fiesta" te diré: "entiendo que estés enfadado, que te parece si le preguntas el motivo por el que no ha contado contigo para ese plan". De esta manera te ayudaré a gestionar tus emociones y buscaremos una solución, por tanto serás más inteligente emocionalmente.

Cuando llegues a casa hecho un basilisco gritando..."*esto es una mierda no vuelvo a ir a fútbol, que se ha creído este*", tendrás que:

- Definir la situación objetivamente, verbaliza tus emociones: *"el entrenador hoy no me ha sacado en el partido"*.
- Reconocer sus sentimientos: *"es normal que esté enfadado"*.
- Buscar posibles soluciones *"el lunes en el entrenamiento, le preguntaré al entrenador las razones por las que no me ha sacado en el partido"*.
- Es probable que durante un rato sigas enfadado, si noto que va a más, dejaremos la conversación para pasado un rato. *"bueno, que te parece si ahora escuchas un rato música, mientras se te pasa el enfado y luego vemos como puedes solucionarlo"*.

Razón 25.

Porque puedo enseñarte a subir la adrenalina.

Qué te parece si buscamos actividades para hacer los fines de semana y sentir esas cosquillas en el estómago que tanto te gustan, podemos ir a escalar, a hacer rafting, al parque de atracciones, a ver una película de miedo, ¿qué te apetece?... Sé que te gustan estas cosas, a tu edad a todos nos han atraído las emociones fuertes.

Hay otras situaciones que también pueden provocarte ese subidón y que te animo a probar: enamorarte, aprobar un examen, terminar una manualidad...

¿Por qué te gusta tanto la adrenalina? Es una hormona y un neurotransmisor cerebral que genera adicción, además de sensaciones placenteras. A tu edad empiezas a experimentar estas emociones, te agradan, y buscas repetirlas continuamente.

Razón 26.

Porque no puedes hacer sólo lo que le apetece.

Primero tus obligaciones, tu estudio, tus tareas de casa... luego lo que te apetezca. *"Entiendo que ahora te mueras por estar con tus amigos, pero sabes que no puedes salir hasta que no hayas recogido tu cuarto/ te hayas preparado el examen que tienes el lunes".*

Voy a seguir manteniéndome firme con las normas de casa. Seré flexible porque entiendo el momento en el que estás, no me negaré a tus peticiones sólo pondré la pelota en tu tejado: no te diré *"hoy no sales"* lo cambiaré por *"en cuanto tengas tu cuarto listo, puedes salir hasta las 9"*.

Si estoy completamente en desacuerdo con tu plan mantendré mi negativa, pero buscaré alternativas: *"no te vas a ir solo con tus amigos a la casa de la sierra"... "pero qué te parece si invitas a un par de amigos a venirse con nosotros a el próximo fin de semana de camping".*

Razón 27.

Porque tienes que aprender a soportar tus emociones y no a escapar de ellas.

Encontrar el equilibrio entre las emociones y los actos pasa por aprender a controlar el comportamiento cuando una emoción fuerte nos inunda y por pararse a reflexionar sobre cuál es la conducta más adecuada.

Negar las emociones genera malestar físico o psicológico, te voy ayudar a expresarlas y a buscar alternativas, para ello cuando te inunde una emoción intensa, estableceremos el siguiente diálogo:

1) ¿Qué sientes? “malestar o rabia” ¿por qué? “por el examen de física que tengo mañana” … “normal es un examen importante”.

2) Analizaremos lo que genera esa sensación. Lo que sientes está provocado por lo que piensas. Si ante una situación como por ejemplo un examen piensas “ no soy capaz de aprobar” seguramente, te invada una emoción relacionada con la frustración o el malestar. Si lo cambias por: “es difícil pero esforzándome lo puedo conseguir” tu sensación estará más relacionada con el esfuerzo y al superación. Te animo a que cuando aparezcan pensamientos negativos hagas lo siguiente:

   - Di para ti “basta” o da un golpe en la mesa.
   - Respira: puedes coger el aire lentamente por la nariz y soltarlo también lentamente por la boca. Repítelo unas 8/10 veces.
   - Cambia ese pensamiento por otro más positivo. Por ejemplo sustituye los pensamientos que empiecen por.

En lugar de…	Que empiecen por…
Debería haber…	Me gustaría haber…
No puedo…	Si lo intento y me esfuerzo…
Siempre fallo en…	A veces fallo en…
Soy un…	Mi comportamiento fue…
Es lo peor que podía pasar…	Es un contratiempo…

- Estos pensamientos tienen la característica de aparecer de manera muy insistente, ya te aviso que volverán y tienes que estar preparado para cambiarlo de nuevo rápidamente.
- Cuando hayas logrado cambiarlo, sentirás y actuarás en consecuencia a esta forma diferente de pensar.

Razón 28.

Porque el miedo solo se combate enfrentándolo.

El miedo es un sentimiento muy fuerte que a veces no nos deja hacer las cosas que nos gustan porque nos parece que, si las hacemos, pasará algo malo. En general, conocemos aquello que nos da miedo "suspender un examen" "las alturas" "hablar en público" "hacer el ridículo"... La única manera que tenemos de combatirlo es enfrentándonos a él. Si evitamos hacer aquellas cosas que nos producen terror lo único que conseguimos es que ese miedo cada vez sea más intenso.

Ya ves que enfrentarte al miedo es la única opción, pero podemos hacerlo progresivamente. Si te dan miedo las alturas, no tienes que empezar tirándote en paracaídas, pero si ir a casa de tu tía y disfrutar de las vistas de su terraza. Una vez que esa situación ya no te ponga nervioso te puedes venir un día a mi oficina que está un poco más alta y nos tomamos un refresco viendo los edificios de la ciudad.

Vamos a ir poco a poco pero es importante que repitamos cada situación hasta que ya no te produzca ningún malestar, una vez que eso esté conseguido intentamos con otra un poco más difícil.

Cuando enfrentes un miedo, ten en cuenta que:

- El miedo no desaparece de un momento a otro, necesita una actuación continuada y sistemática.
- No es más cobarde el que siente miedo, sino el que no se enfrenta a él.
- No utilices tu miedo como excusa para zafarte de situaciones que no te gustan ni dejes que los demás te resuelvan la papeleta.
- Reconócete cualquier esfuerzo que hagas por vencer tu miedo, puedes decirte frases de ánimo como: "Valiente". "Venga, que tú puedes". "¡Lo has logrado!"
- No te presiones: si hoy no lo consigues, inténtalo mañana. Cada uno necesita su tiempo.



Mira a los de alrededor cómo hacen las cosas que a ti te dan miedo y aprende las estrategias que utilizan, te sirven de modelos.

- No utilices sustancias pensando que te harán sentir más valiente. Deja que tu cuerpo identifique las señales del miedo y retoma el control tú mismo.

Razón 29.

Porque la ira se calma si uno quiere, no si uno la evade.

Cuando te sientas tenso, con rabia te propongo que digas "me voy... estoy enfadado" te vayas a tu habitación te encierres y trates de calmarte escuchando música, por ejemplo. Una vez que se te haya pasado es el momento de hablar del tema. Si estás en situaciones de las que no te puedes retirar, como en clase prueba con esto: cuenta hasta 10 antes de responder a aquello que te ha molestado o bien respira cogiendo lentamente todo el aire que puedas por la nariz y luego suéltalo muy despacio por la boca. Repítelo hasta que te sientas más calmado.

Razón 30.

Porque tienes que aprender a medir los riesgos que quieres asumir.

Tú no puedes beber alcohol, eres menor. Pero quiero desmontarte muchas de las cosas que oirás en torno a su consumo, tienes que saber que:

- Edad: beber mientras tu cuerpo se está desarrollando es muy nocivo.
- Peso: el alcohol afecta de modo mayor a aquellas personas con menor masa corporal.
- Género: las chicas toleran menos el alcohol que los chicos.
- Sexo: el consumo abusivo de alcohol es responsable de muchos embarazos no deseados y de la transmisión de ciertas enfermedades y no sólo eso, dificulta unas relaciones sexuales conscientes y plenas. Además de no ser un buen aliado para ligar, puesto que nubla tu capacidad de mantener una conversación.
- Tiempo: a más alcohol en menos tiempo, más posibilidad de coma etílico.
- Comida: beber con el estomago vacío o con poca cantidad hace más probable que te emborraches.
- Energía: el alcohol es un depresor del sistema nervioso por lo que el consumo abusivo provoca entre otras cosas, una reducción de capacidades como: pensar, moverse, hablar etc.

Razón 31.

Porque te puedo desmontar las opiniones e ideas equivocadas que escuchas sobre el alcohol y su consumo.

Voy a discutirte algunas de las que más escucharás:

- **"Si no bebes te quedas marginado" "todo el mundo lo hace":** un amigo te propone planes, se preocupa por ti cuando estás enfermo, te llama para comentarte una discusión con su pareja o atiende tus problemas. Es alguien que te escucha y se preocupa por lo que sientes.
- **"Te tomas dos copas y vas bien"**. Se puede tener esa sensación antes de empezar a beber pero en el momento que lo haces tus reflejos disminuyen, tu percepción y visión de las cosas cambia. Luego, no "irás bien".
- **"¿Y qué haces si no bebes, te quedas en casa?"** noooo... puedes salir, puedes quedar con tus amigos, charlar, divertirte, ligar ...¿Por qué no propones un plan diferente al botellón? ¿Qué te gustaría hacer?.
- **"Así te olvidas de los problemas un rato"**... Pero volverán acrecentados al día siguiente. La única manera de solucionar los problemas es enfrentándose a ellos. Todos necesitamos evadirnos durante algún rato de las actividades diarias, ir al cine, charlar con los amigos, ir a un concierto de música, ir de compras pueden ser algunas actividades que pueden ayudarte... ¿qué otras cosas se te ocurren que puedes hacer?.
- **"Ya somos mayores tío, podemos hacerlo"** legalmente hasta los 18 años no puedes beber alcohol.
- **"Ya verás que bien lo pasamos"** beber no es sinónimo de pasarlo bien, es más parecido a hacer cosas que tú sin alcohol no harías y eso, no es ser tú. Hay muchas otras maneras de pasarlo bien con tus amigos, una charla entretenida, unas partidas al videojuego, ayudaros a resolver algunos problemas,... yo por ejemplo me lo paso muy bien cuando los domingos vamos a jugar al tenis y charlamos de lo que hemos hecho durante la semana.
- **"Pruébalo y veras..."** Verás... ¿qué verás doble?. Quizá tus amigos te animen y te inciten a hacerlo: que si tus padres no se van a dar cuenta, que si te da subidón, que si por una vez no pasa nada...Vas a escuchar muchas cosas de este tipo, pero plantéate: ¿Por qué tiene mi amigo tanto interés en que beba?, decide por ti mismo...eso sí, cuando tengas más de 18 años.

Razón 32.

Porque el consumo afecta en mayor medida a tu organismo, que está aún por madurar.

Y sólo tienes un cerebro y es para toda la vida, hay que cuidarlo. La segunda evolución más importante de tu cerebro tiene lugar a estas edades, las investigaciones concluyen que si bebes, en este momento, se reducirán drásticamente las diez mil conexiones cerebrales que tienen lugar. Cuantas menos conexiones se establezcan, menos serás tú. Es decir que te convertirás en una versión empequeñecida de lo que podrías haber sido física y mentalmente.

Razón 33.

Porque consumir alcohol siendo menor puede afectar a tu desarrollo intelectual.

Al introducir el alcohol en forma prematura al cerebro, puede afectar gravemente la forma cómo éste se desarrolla, limitando su potencial futuro. El deterioro de capacidades como planificación, toma de decisiones, control de impulsos, memoria y muchas otras actividades tiene relación con beber a estas edades. El lóbulo frontal, parte del cerebro que nos diferencia del resto de animales y encargada de dirigirlo, es la que más afectada queda con el consumo a estas edades ya que se encuentra en etapa de remodelación.

Razón 34.

Porque necesitas desarrollar la atención, la memoria y la capacidad de concentración.

Y los últimos estudios concluyen que los menores que beben obtienen malos resultados en pruebas de memoria verbal y no verbal, concentración y ejercicio de las habilidades espaciales. Estas son necesarias para cosas como leer un mapa o montar una estantería.

Además... estudiar después de haber salido el día anterior, si se ha bebido y se tiene resaca, dificulta seriamente la concentración. Tampoco ayuda a centrar la atención en el estudio pasar toda la tarde delante de los apuntes mientras pensamos u organizamos la fiesta del viernes noche.



Razón 35.

Porque consumir alcohol, si eres menor, disminuye tu rendimiento escolar

Porque afecta a tu memoria, a tu atención, a tu concentración y por lo tanto no podrás estudiar igual. Tus capacidades no van a ser las mismas y tu aprendizaje se verá mermado. En definitiva tus notas serán más bajas.

Además, el consumo de alcohol a estas edades no solo está relacionado con el fracaso escolar, también con el abandono de los estudios. ¿Cómo puedes llegar hasta aquí? Si no mantienes unos horarios, no duermes lo suficiente, no comes a tus horas y solo tienes en la cabeza el planazo de este fin de semana. Empezarás a notar dificultades para concentrarte, te sentirás apático sin ganas de hacer nada diferente a salir. Tus notas en los exámenes bajarán, suspenderás, te costará estudiar...porque "total para suspender" Te olvidarás de tus metas a largo plazo, abandonarás tus ideas relacionadas con los estudios y buscarás alguna salida a esta situación, dejando los estudios y buscando un trabajo que al principio te dará lo que buscas, pero que al cabo de un tiempo no te llenará... y es cuando quizá pienses "tendría que haberme esforzado en los estudios".

Estudiar no es divertido, mucho mejor es quedar y pasar tiempo con los amigos, o estar delante del ordenador ¿verdad? A día de hoy a lo mejor no le ves las ventajas...nadie las vimos a tu edad. Pero al cabo de los años te plantearás preguntas como ¿pude elegir los estudios que quise o los que pude?, ¿tengo un buen trabajo?... con esto quiero decirte que las recompensas por haber estudiado las vas a ver a largo plazo, algún tiempo después de haber terminado los estudios.

Razón 36.

Porque tienes que saber diferenciar cuando lo que escuchas es verdad y cuando te mienten.

Te voy a contar como poder diferenciar cuando uno te dice la verdad o cuando te miente. A tu edad cuando uno miente:

- Le pica la nariz y tiene las manos frías: esto ocurre por un aumento de la presión sanguínea.
- El que miente suele cruzar los brazos y se suele colocar a un lado de su interlocutor. El que dice la verdad se sitúa frente a frente.
- Suele taparse la boca con la mano, beber de un vaso o buscar algo con lo que "jugar" mientras lo cuenta.
- Su posición corporal suele ser inclinada hacia adelante, el tronco doblado.
- No suele mover apenas las manos.
- Su vocabulario se vuelve "más correcto", inicia las frases con "No necesariamente" "Honestamente"...
- Suelen utilizar frases hechas mientras piensan la respuesta "mira te voy a contar exactamente lo que pasó".
- Es mucho más fácil mentir por teléfono, por eso habla cara a cara de cualquier tema que consideres importante.
- Sonríe con la boca, pero no con los ojos. Solo utiliza la mitad de músculos de la cara cuando sonríe.

Razón 37.

Porque lo que haces ahora te pasará factura en el futuro.

Sé que ahora no te preocupa tu salud. Te ves fuerte con un cuerpo casi recién estrenado y te crees que siempre te vas a sentir así. Siento sacarte de tu error porque lo que hagas ahora tendrá repercusión el día de mañana. Tu cuerpo te va a durar más y mejor si lo cuidas y te ocupas de él. Igual que cuidas tus músculos o tu figura cuida tú estomago, tu cerebro, tu corazón, tu hígado aún en desarrollo, aunque no los veas.



Razón 38.

Porque el poder reside en tu esfuerzo.

La clave para conseguir las cosas no está en la suerte, sino en el esfuerzo continuado. Los deportistas se pasan todo el día entrenando, un científico estudiando, un astronauta preparándose para salir al espacio. A vuestra edad pensáis que el poder está en tener dinero de forma fácil y rápida con el que comprar de todo. No es mi planteamiento ideal de vida, pero para eso también hay que hacer un verdadero esfuerzo.

Te voy a contar algunos de los que me ves hacer todos los días: madrugar para ir a trabajar, prepararme por la noches el trabajo del día siguiente, ayudarte con deberes a última hora del día o ahorrar durante mucho tiempo para poder hacer ese viaje que tanto nos apetecía.

Ahora te pido que te esfuerces para conseguir eso que quieres: un móvil nuevo, el último videojuego, un viaje con sus amigos... Así que no te extrañes cuando te haga valorar las cosas a través de tu esfuerzo: *"si apruebas, todas las asignaturas en junio, podrás irte a ese viaje a la playa que tanto te apetece"*.

Razón 39.

Porque el alcohol puede llegar a ser adictivo, si realizas un consumo abusivo.

El alcohol puede llegar a ser adictivo si se realiza un consumo abusivo y cuando se inicia su consumo antes de los 18 años aumenta 5 veces la probabilidad*. El inicio de consumo de alcohol a estas edades aumenta en 4 la probabilidad de padecer trastornos de personalidad e incrementa al doble el riesgo de ser alcohólico antes de los 24 años.

*** ASFEAR (Asociación de Familiares y enfermos alcohólicos rehabilitados).**

Razón 40.

Porque No todos los que beben son alcohólicos, pero todos los alcohólicos empiezan bebiendo.

Te voy a contar por las distintas fases que uno pasa en su relación con el alcohol, es decisión propia, quedarse en una de estas etapas o pasar a la siguiente:

- Consumo experimental: periodo en el cual el joven entra en contacto con el alcohol, normalmente por curiosidad y motivado por el grupo de amigos
- Consumo ocasional: se bebe esporádicamente coincidiendo con los fines de semana, fiestas...
- Consumo habitual: el consumo se produce a diario. También se contempla aquellos jóvenes que beben todos los fines de semana.
- Fase pre alcohólica: beber ya no cumple un fin social, sino que se utiliza como medio para satisfacer una necesidad o lograr un alivio a una tensión o inhibición.
- Fase sintomática: La persona comienza a olvidar lo que paso anoche. Bebe de un solo golpe y a escondidas.
- Fase crítica alcohólica: Siente un intenso deseo de beber y cuando comienza ya no puede parar, bebe compulsivamente.
- Fase crónica: Tiene que beber y ya no puede controlarse.



SENTIRSE ÚNICO

"Soy más yo ¿por qué no voy a mostrárselo a los demás?"

Razón 41.

Porque eres guay todos los días.

- Te consideran el simpático del grupo pero un día que estás enfadado das una mala contestación a alguien.
- Te consideran el empollón y de repente, un día no has hecho los deberes.
- Te consideran el puntual y acudes 30 minutos tarde a una cita.
- Te consideran el animado y decides pasar un recreo sentado en un banco sin decir ni una palabra.

¿Un día te convierte en antipático, irresponsable, impuntual o aburrido? No lo creo. Eso me pasa a mí contigo, tenemos días mejores y peores. Pero incluso en los momentos malos, no dejo de pensar que eres guay todos los días.

Razón 42.

Porque vales por lo que eres y no por lo que haces

Te voy a contar qué es la autoestima y para qué sirve: Es la imagen que tienes de ti mismo. La estableces a través de lo que piensas de ti y piensan de ti los demás.

La autoestima puede aumentar las probabilidades de éxito social, académico y familiar si es "sana". Tener una sana autoestima es reconocer lo que uno hace bien pero también defectos y limitaciones. Te pongo un ejemplo, es decirse a uno mismo *"se me dan muy bien las matemáticas pero soy un poco patosa con los deportes"* y luego, hacer algo para mejorar. No confundas tener una autoestima alta con decir: "*se me da muy bien todo*".

El primer planteamiento lleva a la acción, motiva para mejorar. El segundo tiene detrás mucho miedo al fracaso que incapacita para cambiar.

Te propongo que hagas una tarea durante toda esta semana. Haz dos listados, en uno escribe lo que piensas de ti mismo y en el otro pregunta: en casa, a otros miembros de la familia, a tus amigos, compañeros de clase... cómo te ven.

LO QUE YO PIENSO DE MÍ		LO QUE LOS DEMÁS PIENSAN DE MÍ	
COSAS POSITIVAS	COSAS A MEJORAR	COSAS POSITIVAS	COSAS A MEJORAR

Una vez que lo tengas hecho, siéntate, léelo y evalúa si coinciden la imagen que tienes de ti mismo con la que tienen los demás. Recuerda que cuando las sumes descubrirás cómo eres.

Razón 43.

Porque decir No es una habilidad fundamental y más cuando se dice en grupo.

Es tan fundamental en este momento y a lo largo de toda tu vida, que quiero repasar contigo como hacerlo paso a paso:

Pasos:

1. Escuchar activamente: Mira al que te pide algo a los ojos, sonríele, deja que te explique por qué de su petición, afirma con la cabeza para que sepa que le estás escuchando.

"Tus padres salen el viernes con los míos ¿por qué no montamos una fiestecilla en tu casa? Total, no se van a enterar".

"Paso de movidas".

2. Empatizar y/o reforzar:

"Eres una rajada, si sabes que llegan supertarde. Invitamos poca gente un par de amigos/as a la 1 todos fuera. Sé que van al teatro y a cenar, así que al menos hasta las 2 no

llegan. Nos da tiempo a recoger."

"Ya veo que estás emocionada con la idea. Puedo preguntárselo a mis padres pero si me dicen que no, olvídate del tema".

3. Expresar en primera persona mi objetivo: "yo ...

"Pero ¿cómo van a decirte que sí? ¡Venga tía!, no seas aguafiestas ¡qué no se van a enterar!"

"Estoy dispuesta a hacer fiesta en casa de mis padres si me dan permiso. Entiendo que te enfades pero no voy a quedar con nadie sin que lo sepan mis padres".

4. Sugerir alternativas

"Se me ocurre que te vengas a dormir a casa y pasemos el fin de semana juntas".

Ensaya cada uno de los pasos, empieza a hacerlo en situaciones que no te generen mucha angustia para que cuando llegue el momento de hacerlo en las más difíciles, sepas que eres capaz.

Razón 44.

Porque para ser tú mismo no necesitas más.

Habrás oído comentar que cuando bebes te trasformas y entonces haces cosas que de otra forma no te atreves, que "*los borrachos y los niños no mienten*"... Quiero que sepas, lo que de verdad ocurre, según aumenta la ingesta de alcohol:

Al principio se siente euforia y te crees capaz de hacer muchas cosas. Todas te parecen divertidas. Pero la realidad es que irás notando como te pones más torpe de movimiento.

Luego crees que eres más capaz de contar cosas y que lo explicas estupendamente. Cuando en realidad, cada vez se te entiende peor, dices cosas inconexas y tienes dificultades para mantener el equilibrio y moverte.

Llega un momento en el que hablar o andar recto te será imposible y ya no quedará ni rastro de esa sensación de euforia, todo lo contrario, estás a punto de necesitar que cuiden de ti.

Si sigues ingiriendo o lo has hecho muy rápido y gran cantidad empezarás a tener sensación de sueño, irás perdiendo la consciencia. Dependes entonces de lo que los de alrededor se ocupen de ti.

Aparece entonces el coma etílico que tiene que ser atendido por un médico.

Si no hay alguien que te facilite la atención médica se puede producir la muerte porque se paralizan los centros respiratorios.

Como ves hijo, tú no tienes nada que ver con esto, así que cuando bebes dejas de poder funcionar, elegir o resolver. En definitiva, dejas de ser tú mismo.

Razón 45.

Porque quiero que te plantees qué te aporta beber.

Y con qué te aporta, no quiero que me repitas que todos lo hacen o que no pasa nada por hacerlo una vez. Reflexiona estas tres ideas:

1. A tu cuerpo no le hace falta el alcohol para nada, no lo convierte en nada, ni le sirve. Es más, si no lo probaras nunca no pasaría absolutamente nada.
2. Tu comportamiento se anestesia cuando abusas del alcohol y puedes hacer cosas de las que luego te arrepientas.
3. El consumo de alcohol distorsiona la realidad.

Luego, no parece que aporte nada.



Razón 46.

Porque es la mejor forma de aprender a quererse.

Quererse a uno mismo es cuidarse, es valorarse, es respetarse, es ser realista. Y también es reconocerse todo lo que uno hace bien. A lo largo del día haces cosas que puedes mejorar, pero muchísimas las resuelves muy bien. Qué te parece si te enorgulleces por estas cosas, es importante lo que los demás te digamos, pero mucho más lo que tú te dices a ti mismo.

Busca al final del día 4 cosas que estés orgulloso de cómo las has resuelto, por ejemplo si has solucionado bien una pelea con un buen amigo, si has terminado a tiempo un trabajo... y luego si te apetece, me lo cuentas.

Razón 47.

Porque el mundo no siempre es de color de rosa.

También está lo que te enfada, lo que no sale como te gustaría, lo que no sabes hacer, los contratiempos, lo que te preocupa, lo que te entristece. Para todas esas ocasiones te propongo una forma de solución:

¿Qué es lo que me preocupa? *"Mis amigos no cuentan conmigo para la próxima quedada"*.

¿Qué pensamientos negativos estoy teniendo? *"Les caigo fatal, me han excluido del grupo"*.

¿Qué datos tengo para suponer que va a pasar lo que estoy pensando? *"Discutí con ellos, no estaba de acuerdo con lo que decían".*

¿Qué evidencias hay en contra de lo que estoy pensando? *"Nadie me ha invitado a ir"*.

Si hablara con otra persona ¿qué le diría a alguien que pensara cómo yo? *"¿Has preguntado si cuentan contigo?"*

¿Existe alguna posibilidad de que me esté equivocando? *"Sí, esta semana estuve enfermo y no fui a clase. No he hablado con mis amigos".*

¿Existen otras explicaciones alternativas a lo que está sucediendo? *"No me han podido contar sus planes".*

En caso de que realmente ocurriera lo que temo: ¿Qué sucedería?, ¿qué sería lo peor que podría ocurrir?, ¿sería tan horrible? *"Me gustaría quedar con ellos. Pero si no han contado conmigo, puedo llamar a la panda del barrio y ver qué van a hacer para sumarme a su plan"*.

¿Me resulta útil pensar así?, ¿qué efectos producen en mí tener estos pensamientos? *"Si sigo pensando que no estar invitado es lo peor que me podría pasar, seguramente me quedaría en casa depre y me perdería la posibilidad de conocer otro grupo de amigos. La verdad, no es en absoluto rentable pensar así".*

Razón 48.

Porque lo que te da el alcohol es efímero, pero lo que consigues por ti mismo es para toda la vida.

Te cuento una historia: dos amigos, el mismo grupo y la misma salida. A los dos les preocupa lo mismo, ligar.

NO CONSUME	CONSUME
1º Qué corte, voy a buscar una excusa, qué le digo. Mira está escuchando la misma música que yo.	1º Qué corte, qué hago. Me tomo algo espero que me haga efecto y me acerco.
2º Ya está me he acercado al grupo en el que está. Voy a decir algo: "hola, me encanta la música que escucháis, ¿sabéis si se pueden comprar ya entradas del concierto?	2º Allá voy: "¡cómo me molas! ¡Estaba deseando decirte lo que me gustas!"
3º Me contesta, ¡bien!: "Ah! Y sabes si quedan entradas? Estuve en el último que dio y me pareció genial, ¿pudiste ir?"	3º Lo está flipando: "heeey!, dame un beeesssitoo. Peero que guuay eeressss!"
4º No me lo creo: "Si quieres te llamo cuando vaya a por la mía. Iré con amigos, creo que conoces a algunos, tienes con quién ir? Si te ape vamos juntos."	4º Ufff impresionante, lo ha flipao conmigo!!!
AL DÍA SIGUIENTE	
Ayer conseguí quedar con	Me muero del corte, ni me acuerdo del ridículo que hice con .....

¿Quién crees que consigue su objetivo? ¿El que bebe para enfrentar la situación o el que vence sus miedos y los enfrenta? Y sobre todo, ¿Quién ha aprendido que es capaz de resolver?

Razón 49.

Porque aunque no lo creas, el que bebe y abusa "no controla".

Oirás muchas veces: "tranquilo, que yo controlo". Pero lo cierto es que en el momento que tienes que justificar que controlas la situación, la situación te está controlando a ti.

Razón 50.

Porque hay otras formas de premiarse.

Al principio cuando hacías lo que te pedíamos conseguías un premio, del caramelo pasamos a ir al cine y después vinieron los tiempos de videoconsola o las tardes en casa con amigos. Todo conseguido gracias a tu esfuerzo.

El objetivo siempre ha sido el mismo, que aprendas a estar orgulloso de lo que haces y de cómo lo haces. Cuando eres pequeño dependes de que te lo digan otros. Pero llega un momento que no es el Smartphone, el viaje de fin de curso o salir hasta más tarde, sino una sensación que te produce ganas de hacer las cosas bien y te hace sentir orgulloso. Eso es premiarse.

Razón 51.

Porque no todo es blanco o negro y tienes que aprender a ver los grises.

Te sorprenderá escuchar lo que te voy a contar pero con tu edad parece que todo es una cuestión de todo o nada. ¿Sabes cuándo te sientes mal y no sabes por qué? Pues no tiene que ver con lo que te pasa, sino con lo que piensas sobre lo que te pasa. Quiero que aparezcan "matices" en tus pensamientos. Son los "grises" que te llevan a actuar para cambiar la situación. Voy a enseñarte algunas frases que si las usas, te hacen sentir mal:

- **Pensamiento todo o nada**

Estás viéndolo todo en categorías blanco o negro. Si tus resultados no llegan a ser perfectos, te considera un completo fracaso. "Todo me sale mal".

- **Generalización excesiva**

Consideras un solo hecho negativo como si fuese un completo modelo de derrota. "Sabía que iba a suspender matemáticas, nunca voy a sacar este curso".

• Filtro mental o atención selectiva

Escoges un solo detalle negativo y te fijas exclusivamente en él, de modo que tu visión de toda la realidad se oscurece. “Llego tarde, seguro que no me esperan. No voy a ir para pasar el mal rato de verme solo.”

• Descalificación de lo positivo

Rechazas las experiencias positivas insistiendo en que “no cuentan”, por una u otra razón. De este modo, puedes mantener una creencia negativa que se contradice con tus experiencias cotidianas. “El vestido me queda bien porque me lo prestó Clara, soy incapaz de tener estilo”.

• Conclusiones apresuradas o participación negativa

Lectura del pensamiento: Decides arbitrariamente que alguien está reaccionando de modo negativo con respecto a ti, y no te tomas la molestia de averiguar si es así. “No me ha sonreído cuando nos hemos mirado, le caigo fatal”.

El error del adivino: Prevés que las cosas resultarán mal, y estás convencido de que esta predicción es un hecho establecido. “Mi fiesta de cumpleaños será un fracaso, soy aburrido y no sé organizarlas”.

• Magnificación (catástrofe) o minimización

Exageras la importancia de las cosas (como, por ejemplo, un error tuyo o el logro de algún otro), o reduces las cosas, indebidamente hasta que parecen diminutas (tus propias cualidades más notables o las imperfecciones de otro). “He tenido suerte y he ganado la carrera”.

• Razonamiento emocional

Supones que tus emociones negativas reflejan necesariamente lo que son las cosas en la realidad. “Lo siento, luego es verdad”. “No soporto estar en esta fiesta, es aburrida”.

• Personalización

Te ves a ti mismo como la causa de algún hecho negativo externo del cual, en realidad, no has sido básicamente responsable. “No han descalificado por mi culpa, es que soy una gafe”.

Cuando detectes alguna de estas sustitúyela por otro que te ayude a pensar en positivo y “como por arte de magia” te sentirás mucho mejor.

Razón 52.

Porque hasta la mayoría de edad tienes la obligación legal de no beber. Después serás tú quien decida.

Hay una ley que lo regula y dice que *"No se permitirá en el territorio Español la venta, despacho y/o suministro, gratuito o no, por cualquier medio, de cualquier tipo de bebidas alcohólicas a menores de dieciocho años"*. Con consecuencia de multas para aquellos menores que beban, tanto a la persona que te lo ha vendido como a padres/tutores del menor. Y como el responsable de ti soy yo, de la multa me tendré que hacer cargo yo... Así que pondré todo lo que esté en mi mano para impedir que lo hagas.



A TU HIJO *no le gusta...*

- **QUE LE DIGAN LO QUE TIENE QUE HACER**

"¿Porque tú lo digas?"

- **QUE LE TRATEN COMO A UN NIÑO**

"¿Por qué no me tratas de tú a tú"

- **QUE LE FISCALICEN**

"¿Por qué tienes que estar encima de mí todo el santo día?"

- **SENTIRSE RECHAZADO**

"¿Por qué nadie me comprende y todo me sale mal?"

Que no le guste, no significa que no lo necesite y/o lo entienda.

Todas estas características forman parte de su desarrollo



QUE LE DIGAN LO QUE TIENE QUE HACER

"¿Porque tú lo digas?"

Razón 53.

Porque entiendo que eres rebelde por definición.

"Rebelde sin causa" se llama la película con la que se identificó toda una generación y viene a colación en este momento de tu vida. Emprendes batallas que conviertes en cruzadas porque "el cuerpo te lo pide" y es que, mientras te defines pasas por una etapa en la que el mundo de los adultos parece que está contra ti. Descubrirás como yo lo hice, que todo esto es necesario para situar tus valores, opiniones y filosofía de vida. Para eso, queda algún tiempo. Mientras llega el momento, voy a contarte algo que nos hará más fácil el transcurso de esta etapa:

Cuando hablemos no será únicamente en torno a lo que tú haces o sientes. Porque lo que hago y siento yo, también tiene que estar presente en la conversación.

A partir de ahora diré: "entiendo que te enfade pasar el domingo en casa de los abuelos comiendo y que preferirías salir un rato con tu pareja, porque entre semana no tienes tiempo.

Me gusta que dediques tiempo a la familia y estoy de acuerdo en que dedicárselo a la pareja es importante. Así que tendrás que quedar a partir de las 6 con tu pareja y a cambio los viernes cuidarás de tus hermanos mientras tus padres salen a cenar".

Razón 54.

Porque no eres de mi propiedad, pero necesitas a tus padres.

Hace tiempo que decides determinadas cosas que tienen que ver con tu vida: los amigos, los sitios a los que vas, el deporte o tus aficiones y eso me encanta. Descubro que has aprendido a ser adulto y responsable. Pero todavía hay cosas que tenemos que enseñarte a hacer. Quiero explicarte porque necesitas que sigamos marcándote normas. Un menor sin límites:

- Nunca tiene suficiente.
- Las negativas serán vividas cada vez de forma peor.

- Tendrá grandes dificultades para postergar la satisfacción de sus deseos.
- Su autoestima quedará estrechamente ligada a la posesión de cosas materiales.
- Se convierte en un adulto AGRESIVO/ANSIOSO.

Y yo no me he empeñado en educarte para que acabes siendo así.

Razón 55.

Porque eres menor y yo tú figura de autoridad referente.

He mantenido contigo un estilo de autoridad, se que a veces te has enfadado o ni siquiera lo has entendido. Quizá sea el momento de repasar qué tal lo he hecho. No te preocupes, aquello que eches de menos puedo intentar ponerlo en práctica.

Estilo cooperativo

- Considero que me he podido equivocar en algunas decisiones.
- Insisto e intento que aprendas autónomamente. Te acompaño y ayudo cuando me lo pides, pero quiero que seas tú quien soluciones tus conflictos.
- Te animo a que tomes decisiones, aunque sean distintas a las que considero más acertadas. Creo que es bueno dejar que te equivoques.
- No me dan miedo los conflictos, porque creo que son un reto para la superación personal.
- He intentado basar nuestra relación en la cooperación.
- Te explico las normas claramente y a cumplir las consecuencias. Bien el premio, bien la sanción.
- Cuando no me gusta lo que haces, te lo digo en estos términos: “Me enfado cuando haces…”.
- No me canso de demostrarte lo orgulloso que estoy de ti. De hecho, pongo especial cuidado en señalar tus conductas adecuadas.

Razón 56.

Porque te he dicho que no lo hagas.

Por todo lo que recoge la razón anterior. Estoy capacitado, más que nadie, para pedirte que no bebas. Sé que recordaras lo que te digo porque con mi estilo de autoridad he conseguido que:

- Desarrolles el sentido de la responsabilidad para que asumas las consecuencias de tus actos. ¿Entiendes ahora mi insistencia en repartir tareas y responsabilidades en casa?
- Tengas capacidad de trabajo en equipo. Cuando colaboras en casa, vives tu familia como grupo organizado y que funciona con normas que todos cumplen.
- Aprendas actitudes de cooperación, de toma de decisiones y respeto por las reglas.
- Confíes en ti mismo y en tus capacidades.
- Desarrolles tu autocontrol.

Porque cuando se tiene en casa una figura de autoridad positiva se favorece: ser alegres, tener iniciativa para realizar tareas nuevas y confianza en superarlas.

Razón 57.

Porque los padres sí "controlamos".

Da igual los gritos que des, lo mucho que te enfades o las barbaridades que me digas, cuando crees que lo que te digo es injusto. Soy adulto y responsable. Sé que tú tienes que aprender a serlo viendo como manejo tu enfado.

Por muy mal que te siente, no dudes que en algún momento de tu vida recordarás lo que has aprendido y te tocará ponerlo en práctica.

Hay veces que mi negativa u otro contratiempo te enfada tanto que tengo que estar muy atento para no convertir tu queja en una bronca entre los dos, cuando alguien se siente como tú pasa por distintas fases:

1. Fase racional: tiempo en el que se mantiene un nivel adecuado para poder discutir cualquier problema.
2. Fase de disparo o de salida: se acumulan irritabilidades o aparece un incidente que provoca nuestro disparo y damos rienda suelta a nuestras emociones.

3. Fase de enlentecimiento: “estar fuera de sí” no se mantiene siempre, así que si no hay más provocaciones la reacción de hostilidad se desinfla.
4. Fase de afrontamiento: Es ahora cuando podemos intervenir y decir algo. Recoger las emociones del otro y que éste reconozca el estado emocional para poder hacer aparecer la fase de calma. Este es el punto crítico, de cómo lo hagamos dependerá que la situación se calme o se caliente. Si argumentamos o intentamos dar razones solo conseguiremos activar aún más la hostilidad.
5. Fase de enfriamiento: si hemos sabido recoger su emoción notaremos como se va calmando.
6. Fase de solución: ya se puede afrontar el problema.

Por mucho que te enfades yo seguiré aquí, acompañándote y mostrándote cómo puedes hacer las cosas para resolver lo que te ocurre con calma.

Razón 58.

Porque no quiero estar permanentemente discutiendo contigo.

Estoy seguro que podemos dialogar de nuestras diferencias. Por mi parte te voy a contar lo que voy a intentar cambiar:

- Te trataré como a un adulto y entenderé que cuando te enfadas, chillas y tienes malos modos, es propio de tu edad. No lo haces por fastidiarme.
- Hablaré contigo sin que el miedo a tu reacción me haga callar. Eso sí, elegiré de qué hablar y no me dedicaré a recriminarte todo lo que se me pase por la cabeza. Esto es, haré la vista gorda cuando pongas la música alta pero tendrás que cumplir el horario de estudio.
- Esperaré a estar tranquilo antes de tomar decisiones. A veces verás que me callo y me voy, porque prefiero decirte las cosas cuando tenga control sobre mí o cuando el ambiente no esté tenso.
- Evitaré las largas charlas de siempre. Te diré lo que no me gusta y lo que va a ocurrir, para retirarme después. Si no haces la cama aumentas mi trabajo en casa, a partir de ahora tendrás que dejarla hecha antes de salir de casa.

- Te preguntaré, sin interrogarte y haré silencios para que puedas contarme lo que quieras ¿Cómo fue la tarde de ayer en casa de Alejandra?

Sé que te enfadarás, tendrás malos modos o que en algún momento el de los gritos seré yo, pero intentaremos que la mayoría de nuestras discusiones cumplan estos requisitos.

Razón 59.

Porque necesitas desarrollar tu autocontrol a través del control que te planteo.

Entiendo que te puede "hacer y decir lo que te apetece" porque es lo que ocurre con tu edad. No tener control sobre lo que sientes trae problemas, así que tendrás que empezar a probar otras actitudes.

Ahora te pueden las emociones y estas son las que te llevan a actuar. Tienes la sensación de que hay que defender lo que te parece justo y te revuelves contra lo que te parecen deslealtades. Por eso, entiendo cuando contestas mal o discutes las normas básicas de convivencia y sé que cuando pides perdón por tus comportamientos, es sincero.

Espero que tú entiendas que el impulso no soluciona el problema y que tienes que aprender a emplear la reflexión esto es:

Ante una emoción fuerte puedes:

- **PARAR**.

Por eso, cuando inicias una discusión con faltas de respeto me voy de donde estás sin contestarte.

- **REFLEXIONAR.**

Cuando baja tu nivel de activación, es cuando empieza tu cabeza a funcionar. Intenta darte cuenta, cuando se te pasa el calentón y entonces, serás capaz de pensar con claridad y actuar con tranquilidad. Tendrás que aplicar aquí todo el esquema de solución de problemas que te he enseñado.

- **ACTUAR**

Pon en marcha tu plan que viene de reflexionar y no de las tripas.

Razón 60.

Porque caerte mal forma parte de mi función como padre.

Estoy convencido de qué es lo que tienes que hacer y qué no. Es decir, creo que las normas que te pongo son justas. Siempre te he explicado los límites y te he adelantado que ocurre si cumples y/o si no cumples. Tienes la experiencia de que llevo a cabo las consecuencias. Todo esto, hace que entiendas que los límites de casa son justos, aunque te rebeles.

Los portazos acompañados de *"Eres el peor padre que me podían haber tocado"* hacen quebrar mi firmeza. Pero sé que la norma es justa y esto hace que me mantenga constante. Porque para cualquiera, es mucho más sencillo dar lo que pides y evitar el conflicto.

No te preocupes, en torno a los 18-22 empezaré a caerte un poco mejor. Esto nos acercará en nuestra visión del mundo adulto y entonces sí, empezaremos a ser más confidentes que padre e hijo.



Razón 61.

Porque me fio de ti aunque no esté contigo.

Necesito tiempo, pero voy entendiendo que tengo que dejarte dirigir tu vida. Voy a buscar aquellas cuestiones en las que tú decidas. El criterio será las que dependan de ti y no de lo que yo haga contigo:

- Elegir tus amigos.
- Decidir a dónde vas cuando sales.
- Elegir en que gastas tu dinero.
- Permitir que estudies sin supervisión.
- Acceder a que distribuyas tu tiempo de ocio en las actividades que decidas.
- Admitir que vistas y te peines como quieras.

Hasta hoy he intentado que tus amigos fueran responsables, que tu estética fuera correcta y que te interesaran hobbies a los que dedicar tu tiempo. A partir de ahora, me mantendré al margen de lo que elijas, porque me doy cuenta de que eres muy capaz de tomar decisiones adecuadas y porque no puedo obligarte a hacerlo de otra manera. De cualquier forma, sigo interesado en todo lo que se refiere a ti y cuando quieras puedes pedirme ayuda.

Razón 62.

Porque confías en mi y te sirvo de modelo.

¿Sabes? Me lo he currado mucho para servirte de modelo, he modificado muchas cosas y he dejado de hacer otras para que nuestro ambiente familiar te trasmitiera que:

- Estoy atento a tus necesidades e intereses. *"Cenamos a las 21,00 si te retrasas encontrarás recogida la mesa".*
- Yo también me equivoco. Por eso, entiendo y permito que tú lo hagas, es el primer paso para aprender a tomar decisiones. *"Entiendo que estés cansado después de todo el fin de semana, pero decidiste hacer los deberes ahora. La próxima semana, prueba a hacerlos el sábado por la mañana."*
- Hablo de lo que tu comportamiento me hace sentir: *"Me encanta cuando pasamos la tarde haciendo un puzzle". "Me irrita tener que repetirte que recojas".*

- No tengo miedo al conflicto, porque creo que es parte de nuestra convivencia: *"Entiendo tu enfado pero por mucho que Ana pueda maquillarse, tú todavía no lo harás"*.
- Te explico las consecuencias y las cumplo. *"Si llegas puntual, volverás a salir mañana con tus amigos. Si te retrasas tendrás que quedarte en casa"*.
- Estoy cuando necesitas mi ayuda y me retiro cuando no me reclamas. *"Intenta hacerlo tú y si no puedes te ayudo"*.
- Distribuyo responsabilidades y tareas familiares. *"Poner/recoger la mesa entre todos", "cada uno ordena su cuarto"*. Estoy especialmente pendiente de señalarte los comportamientos que me gustan de ti *"vaya pedazo de función te ha salido", "me encanta cuando llegas a casa y me das un beso", "estoy superorgulloso de lo que estás trabajando este trimestre"*.

Por todo esto, me he ganado servirte de modelo. No espero que me lo confieses, sé que ahora todo lo que venga de tu familia te produce cierto "repelús" y que aparentemente se te ha olvidado todo lo que te he enseñado. Pero creo que cuando te enfrentes tú solo al mundo volverás a recordarlo y lo harás.

Razón 63.

Porque no me has visto abusar del alcohol, aunque sí hacer un consumo responsable.

Tomar el aperitivo, comer con amigos, cenar con la familia, celebrar una fiesta o brindar por los logros, son algunas de las situaciones en las que me has visto beber. Para llegar a este punto primero tienes que ser mayor de edad y este criterio es bueno no solo desde la legalidad, sino que consumir alcohol necesita de un autocontrol que hay que desarrollar y que a tu edad se aprende.

Un consumo responsable es incompatible con el consumo abusivo, no supone un riesgo para uno mismo, ni para los que nos rodean. Esto es, brindo por lo bien que ha salido algo pero no sigo bebiendo hasta caer al suelo.

Para tomar algo en el aperitivo y volver a casa a comer, hay que establecer un control que a tu edad no se tiene pero que tendrás que ir aprendiendo así que ni legal ni socialmente puedes consumir una gota de alcohol ahora. Cuando decidas hacerlo será de manera responsable.

Razón 64.

Porque no he necesitado tener una copa delante cuando he hablado contigo.

Te estoy contando lo importante que es enfrentarte a la vida sin necesitar "muletas". El alcohol puede serlo, sobre todo cuando no se sabe expresar emociones y no se resuelven conflictos.

Hay adultos que necesitan apoyarse en alcohol para envalentonarse y decir lo que no son capaces de decir serenos. Esta actitud les enseña a sus hijos que *"si quieres hablar, tendrás que hacerlo con una copa en la mano"*. No es mi caso, nos hemos gritado, enfadado, nos hemos hecho llorar. Pero también hemos tomado decisiones juntos, nos hemos dicho cuanto nos queremos y resuelto nuestros problemas. Todo "sin muletas" apoyándonos en lo que hemos ido aprendiendo juntos. Así que hijo, podrás decir que me viste celebrar brindando pero nunca puse una copa delante para hablar contigo.

Razón 65.

Porque lo que ves en casa, es lo que espero que hagas fuera.

Te acuerdas cuando fuiste por primera vez a casa de amigos a comer, no me canse de recordarte que cogieras bien los cubiertos, te sentaras correctamente, comieras lo que te pusieran y que te portarás bien. Luego, cuando fui a recogerte me confirmaron que eras un sol y te habías portado fenomenal. Eso es lo que espero de ti ahora también.

Te he puesto tareas y responsabilidades que has cumplido, he premiado todos tus logros y he hecho lo imposible para que te superarás, sabes qué es lo que puedes o no hacer. Ahora, estoy seguro que lo que nos has visto hacer podrás repetirlo.

Razón 66.

Porque quiero que aprendas a ser responsable.

Convivir requiere esfuerzo por parte de todos y es una gran escuela para hacernos responsables. Cuando no recoges la mesa yo me acuesto más tarde y cansado porque lo hago por ti. Está situación me enfada haciendo que te dé respuestas subidas de tono. Lo mismo ocurre cuando no te cambias el uniforme al llegar a casa y al día siguiente tengo verte salir con todo arrugado o plancharlo en el último momento.

"¿Cómo vas a ser capaz de salir tú solo si no eres capaz de sacar al perro cuando te toca?"

Así que voy a empezar marcándote una serie de responsabilidades que estoy seguro puedes cumplir y con ellas te ganarás salir o no con los amigos:

1. Poner y recoger la mesa tras la cena.
2. Hacer la cama antes de salir de casa.
3. Sacar al perro por la tarde.

Te reconoceré responsable para "hacer tu vida y salir viernes o sábado" si durante la semana cumples con estas tres tareas. Por cada vez que se te olvides o no lo hagas perderás 10 minutos de tu horario de salida.

Razón 67.

Porque un padre vigila y un colega te entretiene.

"Tú sí que me entiendes" le dirás a tus colegas, *"pero en mi casa es imposible"*. A mí me dices: *"Mis amigos no me espían, no están encima buscando qué echarme en cara"*. Tienes toda la razón, con ellos te lo pasas bomba...

"No me entiendes" es la frase que con más frecuencia dicen los hijos a los padres y la que más quebraderos de cabeza produce cuando no se tiene claro que la autoridad paterna es fundamental para el menor. Aunque la repitas infinitas veces, no cambiaré mi postura. No escucharás de mí:

"Mi hijo y yo somos sobre todo amigos, nos lo contamos todo".

"¿Tengo que ser un sargento?" me preguntaba un día la madre de un amigo tuyo, le contesté: *"a veces te tocara serlo, otras serás la mejor confidente, otras la más divertida de las amigas, otras el personaje más odiado y muchas el referente que imitarán a la hora de construir su vida".*

Otro padre, contaba como su hijo replicaba: *"tío eres un pesado"* y no conseguía nada explicando: *"yo no soy tu tío, soy tu padre"*... Le pedí que me contará cómo le daba una orden, puso este ejemplo: *"tío, te he dicho que dejes de hacer eso..."*. Resulta un tanto incoherente pedirle a tu hijo que no haga lo que haces con él, le comenté.

Así que tendrás muchos amigos, colegas, conocidos e incluso familiares pero padres solo unos. Por eso, nuestra relación tiene que ser distinta de las demás.

Razón 68.

Porque desarrollas formas alternativas de resolver conflictos.

Todos los días tomas decisiones: qué ropa ponerte, ir en autobús o metro, acudir a este plan o al otro... Para resolver conflictos necesitas aprender un esquema y solo cuando sigues los pasos que te describo, eres capaz de solucionar dificultades:

1. Definir el problema: ¿cuál es el problema?

Empezar describiendo cuál es exactamente el problema que tienes, de la forma más específica posible. *"Me gustaría aprobar matemáticas".*

2. Definir mi objetivo: ¿cuál es mi objetivo?

Tratar de identificar claramente que es lo qué quieres conseguir. "Empezaré proponiéndome aprobar el próximo trimestre, para que no me quede en verano".

3. ¿Puedo hacer algo para solucionarlo?

En algunas ocasiones te puedes encontrar con que no hay nada que puedas hacer para cambiar la solución. En este caso, es innecesario continuar preocupándote por ello. Pero permanecerás atento a lo que pueda cambiar: *"Tengo dos trimestres por recuperar así que es improbable que apruebe antes de que acabe el curso. Me centraré en mejorar otras asignaturas e iré planteándome el trabajo de verano para recuperarla"*.

4. Listar todas las posibles soluciones.

Trata de buscar la mayor cantidad posible, aunque inicialmente te parezcan poco realistas o difíciles de poner en marcha. En esta etapa más vale cantidad que calidad, más adelante tendrás que empezar a evaluar cada una de ellas.

Puedo:

- Dedicar un rato después de los deberes a repasar matemáticas.
- Apuntarme a una academia.
- Pedir a un compañero que me ayude.
- Buscar un profe de clases particulares.

5. Valoración de ventajas e inconvenientes de cada solución propuesta.

Dar un valor (de 0 a 10), a todas y cada una de las ventajas e inconvenientes. El resultado final me orientará acerca de la solución más adecuada. Indicándome cuánto de ventajosa o de inconveniente es una solución.

Dedicar un rato después de los deberes a repasar.	5	Hasta ahora lo he hecho y no me ha dado resultado.
Apuntarme a una academia.	6	Somos muchos en el grupo y no me quedan claras las cosas. No necesito un repaso general sino incidir en algunos contenidos.
Pedir ayuda a un compañero.	7	Me da resultado pero para una duda puntual.
Buscar un profe particular.	9	Repasaría sólo lo que me resulta difícil de entender.

6. Puesta en práctica de la solución elegida.

Una vez decidas la alternativa de solución más adecuada, date el tiempo necesario para llevarla a cabo y evaluar los resultados.

"Daré clases particulares una vez a la semana durante todo este trimestre. Si tengo dudas que resolver entre semana pediré a un compañero que me ayude".

No hay sustancia en el mundo que sustituya tu capacidad resolver conflictos. Por eso, quiero que aprendas a hacerlo y lo practiques.

Razón 69.

Porque tienes que hacerte responsable de tus comportamientos.

¿Te acuerdas cuando coincidimos en el ascensor con el vecino del 2º y me dijiste *"que señor más gordo"*? Tenías 4 años y yo pedí perdón por ti. Ahora eres tú quién tiene que explicar lo que hace.

- Si suspendes yo no voy a estudiar por ti.
- Si prestas tus cosas y no te las devuelven, no voy a pedirlas por ti.
- Si llegas tarde por la noche, no voy a excusarte en el entrenamiento.
- Si contestas a tu profesor, no voy a defenderte.
- Si no cumples con tu horario, sí voy a castigarte.

Porque a partir de ahora, tienes que entender que lo que haces tiene consecuencias en los que te rodeamos y solo tú eres el responsable.



QUE LE TRATEN COMO A UN NIÑO

"¿Por qué no me tratas de tú a tú?"

Razón 70.

Porque tenemos que aprender a consensuar en familia..

"Tu criterio vale" y eso hace que tengas voz y voto en las decisiones familiares. Para que el consenso sea un éxito, tendremos que cuidar cómo hacerlo, esto es:

1. Definir un tiempo para hablar: puede ser la cena en la que coincidimos todos, eso sí sin distracciones, fuera móviles y tv.
2. Exponer los cambios que queremos: la decoración de tu habitación, turnos para colgar la ropa de la lavadora, quien se ocupa de cada tarea doméstica y cuándo...
3. Dejarlo por escrito en un sitio que podamos consultar todos. La nevera de la cocina parece un gran sitio para hacerlo.
4. Describir qué ocurre cuando se cumple y cuando no:
   - Ganarte la paga en función de la realización de las tareas.
   - Poder volver más tarde el viernes, si te muestras responsable.
   - Dormir en casa de un amigo o invitarle a casa cuando se cumple.
   - Elegir el color de las paredes de tu habitación.

El consenso familiar es una experiencia para aprender a trabajar en equipo y te mostrará las ventajas de la cooperación.

Razón 71.

Porque tienes que comenzar a negociar.

Negociar es llegar a soluciones dialogando, es lo contrario a imponer a la fuerza. En multitud de ocasiones tendremos que llegar a acuerdos sobre situaciones donde haya conflicto de intereses (hora de llegada a casa, viajes con amigos, tiempos de estudio, tareas de casa, paga). No existe un único método de negociación pero en todas ellas, las dos partes ceden para encontrar una solución.

Quiero negociar contigo en vez de pelear, porque:

- Un conflicto bien manejado, no genera ganadores ni vencidos.
- Una negociación establece un compromiso que debe cumplirse. Confío en que tú cumplas tu parte y no dudes que yo cumpliré la mía.
- Para negociar tendremos que comprometernos a mejorar nuestra capacidad de comunicación:
  - Escuchar las razones del otro. Aceptar aquello en lo que tiene razón.
  - Hablar de situaciones a resolver. No de personas y mucho menos utilizar el momento para recriminarnos cosas. En la negociación se habla de proyectos y propuestas, no de nosotros.
  - Si no llegáramos a un acuerdo, habremos establecido un punto de partida para futuras conversaciones. Puesto que la situación ya ha cambiado, los dos habremos dejado claro que tenemos intención de solucionarla.

Para iniciar una negociación tendremos que ir paso por paso:

1. Desarrollar argumentos y escuchar los del otro.

2. Proponer alternativas. Cuántas más, mayor posibilidad de alcanzar soluciones.

3. Negociar: Me gustaría hacer hincapié en mi rol de autoridad por lo que estableceré contigo límites que no son susceptibles de consenso. Basaré mi criterio en aquellas situaciones que implique peligro para ti. En función de tu edad y grado de madurez.

Te acabo de aclarar los términos en los que cualquier persona negocia, esto es:

- Decirte qué clase de decisiones puedes tomar.
- Determinar los límites de esas decisiones.
- Asegurar que soy quien tiene la autoridad necesaria para concedértelo.

4. Tranquilo, porque lo que ahora no es negociable, puede serlo dentro de un tiempo. Aclararé contigo mis "mínimos invariables" y te contaré cuándo/cómo pueden ser susceptibles de negociación. Ser flexible es crucial cuando se negocia.

Ahora me toca enumerar todas las concesiones que estoy dispuesto a hacer y contarte lo que espero de ti a cambio. Luego será tu turno para contarme qué quieres conseguir y si estás dispuesto a hacer un esfuerzo a cambio.

5. Excepcionalmente no llegaremos a un acuerdo si:

- Me pides cosas de mi "mínimo invariable".
- No hay cesiones por tu parte.

Cuando alcancemos nuestros acuerdos tendremos que celebrarlos. Cada cierto tiempo los revisaremos y entonces, renegociaremos las condiciones.

Razón 72.

Porque tenemos que ceder los dos.

Y como antes te dije, ceder es poner cada uno de su parte para encontrar una solución. Se me ocurre hacerlo contigo como cuando lo hago con mi jefe. Quiero que ambos seamos responsables de lo que se deriva de cumplir o no nuestro compromiso. Si lo cumplimos aprenderemos a convivir y nos gustará.

Te propongo plasmar nuestra negociación en un contrato, sería algo como lo que te describo a continuación:

En Madrid a 1 de Marzo de 2.014;

Estando presentes (tu nombre)_____ y (mi nombre)_____: acuerdan:

1) Que Pedro se compromete a realizar diariamente:

- Ponerse a estudiar a las 18:00 y mínimo hasta las 19:30.
- Traer a diario a casa la agenda con las tareas y exámenes apuntados.
- No tener ninguna nota del profesor en la agenda indicando que se ha olvidado de realizar alguna tarea.
- Tener su cuarto recogido, esto es no tener ropa tirada por el suelo, sus libros en su sitio y la cama hecha.

2) A cambio Pedro podrá elegir una de las siguientes actividades diarias

- 1 hora de videojuegos.
- 1 hora de internet.
- Bajar a jugar con los amigos, 1 hora.

3) Además de todo esto:

- Si estudia 30 minutos más del tiempo estipulado al día, después de cenar podrá elegir entre 20 minutos de tele, de videojuego o de ordenador.
- Si en algún momento Pedro pide realizar "las actividades diarias" sin haber terminado el trabajo al que se ha comprometido se le descontará 50 céntimos de su paga semanal.
- Si durante toda la semana ha llevado a cabo todas las actividades señaladas, el sábado Pedro podrá salir con sus amigos desde las 17:00 hasta las 21:30.

Firmado:

Pedro Mama Papa

Razón 73.

Porque los sermones aburren y no enseñan.

A veces, con la mejor de las intenciones, procuro crear un clima de diálogo contigo e intento verbalizar absolutamente todo. Sin darme cuenta, caigo en el papel de interrogador o sermoneador, o ambas cosas. Cuando esto ocurre, acabas por no escuchar o te escapas con evasivas. Cometo el error de confundir el diálogo con el monólogo y creer que la comunicación es lo mismo que dar largos y aleccionadores consejos sobre cómo hacer las cosas.

Si no permito que expreses tu opinión, te doy la sensación de que mi criterio es lo único que merece ser escuchado y que, lo que digas no tiene ninguna validez. Tú desconectas de mi sermón casi antes de que empiece y mi mensaje, cae en saco roto. ¿Sabes cómo me doy cuenta de que esto está ocurriendo? Cuando te oigo decir *"Sí, vale, tienes razón... y te vas sin protestar"* dices exactamente lo que quiero escuchar para poder irte cuanto antes.

Un discurso no te cambia y a veces, tú lo tienes más claro que yo.

Razón 74.

Porque tengo que explicarte y tú entenderme.

Ya no te vale "porque sí". Ahora toca explicarte qué quiero y porqué. Para poder pedirte que cambies tu comportamiento, necesitas que te trate como lo haría con cualquier adulto.

¿Cómo hacerlo?

- Te diré exactamente qué quiero que cambies. "Cuando tú coges mi ropa sin avisarme...".
- Expresaré los sentimientos que tu actitud me provoca: "Me siento enfadado porque pienso que no tienes respeto por mis cosas".
- Especificaré el cambio que quiero y te preguntaré si estás de acuerdo: "Me gustaría que me pidieras mis cosas si piensas usarlas".
- Y te contaré cómo me sentiré entonces: "Si lo haces, te pediré que te comprometas a devolverlo limpio y no me pasaré la tarde enfadada esperando que llegues para castigarte".

Razón 75.

Porque avergonzarte te pone en mi contra.

El lenguaje a veces es traicionero y digo cosas que más que ayudarte me ponen en contra tuya, me tengo que acostumbrar a hablar en positivo para que tú entiendas lo que quiero que hagas:

En vez de:	Te diré:
No te soporto.	Te quiero mucho pero ahora estoy enfadado.
No hay quien te aguante.	Me voy a dar una vuelta y cuando me tranquilice seguimos.
Cuándo crecerás.	No pasa nada, solo se equivoca el que lo intenta. Limpia el pegamento del suelo, e intenta terminar tu trabajo.
No te callas ni debajo del agua.	Cuando estés más tranquilo seguiremos con esta conversación.
Eres un vago.	Tienes que ordenar tu habitación.
A ver si se te pasa el pavo de una vez.	Te veo alterado, ¿estás nervioso por algo?
Te has creído que soy tu coleguita.	Te agradecería que me hablaras en otro tono.
No respetas nada.	Cenamos a las 21,30 y si llegas tarde, te encontrarás retirado tu plato.

Razón 76.

Porque tengo que empezar a verte como un adulto.

Y empezaré por la forma de hablarte, para que no te pongas a la defensiva:

En lugar de recriminar, te diré lo que ocurre para que participes de la solución.

En lugar de recriminar, te diré lo que ocurre para que participes de la solución.		
Vaya! Hoy hay partido y coincide con tu serie favorita.	En vez de	Hoy se ve el futbol y punto.
En lugar de descalificar, te contaré como me siento con lo que haces		
Me ha sentado fatal llegar y que tu ropa estuviera sin ordenar, quedaste en que lo harías hoy.	En vez de	Eres un desastre, incapaz de cumplir con lo que se te pide.
En lugar de acusar, te contaré como evitar que ocurra más veces		
Estos zapatos con la lluvia se estropean.	En vez de	Mira como traes los zapatos nuevos.
En lugar de amenazar, te contare que hacer		
Esta noche salimos puedes elegir una peli y pedir una pizza si te apetece.	En vez de	Como se te ocurra traer a algún amigo a casa te enteras.
En lugar de regañar, te pondré retos		
Hoy es día de comer en casa de los abuelos, a ver quién es capaz de llegar antes que yo.	En vez de	O llegas antes de la hora o te quedas sin salir lo que resta de tarde.
En lugar de repetir 100 veces las cosas, te las diré una sola vez		
Lleva tu ropa sucia al cesto.	En vez de	Cuántas veces te tengo que decir que la ropa sucia tienes que dejarla en el cesto.
En vez de sermonear, te lo recordaré con post-it		
Guarda tus maquillajes en el cajón del baño. Gracias.	En vez de	Otra vez tus cosas desperdigadas por toda la casa, ¿estás sorda o qué?

Y espero de ti una reacción de adulto:

1. Grabo mi serie y tú ves el partido.

2. Me entretuvo la profe de baile y llego más tarde de lo que esperaba, ahora mismo me pongo y lo termino.

3. Voy a ver como los limpio y los guardaré para cuando haga mejor tiempo.

4. ¿Y si utilizo el ordenador para ver una serie que me encanta?

5. Ok, no me entretengo en el camino y llego puntual.

6. ¡Voy!

7. ¡Vaya! Que sorpresa hay en el espejo.



Razón 77.

Porque te rebelas contra las imposiciones y las prohibiciones.

Pero necesitas que te marque unos mínimos: hacer la cama, recoger la ropa etc.

Si establecemos un ranking de las razones por las que tienes que tener normas y cumplirlas, sería el siguiente:

Porque aprendes que se puede y que no se puede hacer. No se nace sabiendo qué "está bien y qué no". Pero sí con todo el potencial para aprenderlo, siempre y cuando te lo enseñen.

Cuando te pongo límites, te muestro referencias que te ayudan a tener claros determinados criterios sobre las cosas. Establecerás tu escala de valores y el respeto por los otros será uno de ellos.

Porque los limites te hacen sentir seguro y protegido. Sin la incertidumbre de *"¿qué tengo que hacer ahora, qué se espera qué haga?"*

Porque es la mejor vacuna contra la ansiedad y/o la agresividad. Aprender a renunciar a tus deseos, te entrena en tolerar la frustración. Los adultos sabemos que las cosas no salen siempre como queremos y que la mayoría de las veces nos cuesta mucho esfuerzo conseguir cumplir nuestros deseos. Tú tienes que aprenderlo.

Por eso te digo NO. Para que tengas experiencias en las que no salen las cosas como quieres *(aburrirte en una fiesta, ponerte zapatos en vez de zapatillas de deporte, esperar a después de comer para comerte una chocolatina, tener horarios, conseguir el móvil cuando se cumple el tiempo de estudio, ahorrar para comprarse los pantalones de moda...)* . Por eso también, estoy pendiente de celebrar todos y cada uno de tus logros.

Cuando no se conoce la frustración existe el riesgo de volverse apático y pasivo o, por el contrario, irascible y/o tirano. Actitudes donde la inseguridad siempre está presente.

Porque te facilita la vida y mejora la convivencia.Es cierto que la imitación es una de las mejores formas de educarte, pero imitar significa que seas capaz de hacer lo que ves y no solo que veas cómo lo hacen.

Porque aprendes disciplina. La misma que te hará falta para ir todos los días a trabajar, cuidar a los que quieres, ahorrar para comprar lo que te gusta, gastar en función de lo que tienes, hacer deporte o comer sano... Sin necesidad de que otros vigilen que lo cumples.



QUE LE FISCALICEN

"¿Por qué tienes que estar encima de mí todo el santo día?"

Razón 78.

Porque si me preocupo por ti, te sientes querido.

Para mí sería fácil el "todo vale", que hagas lo que quieras, cuando quieras, cómo quieras y con quién quieras. Que te rijas por lo que desees o te apetezca en ese momento.

Pero, si no sabes cuándo: vas a comer, te toca lavarte la cabeza, acostarte y no te dan unas pautas ¡es para volverte loco! Todos sentimos cierto alivio cuando volvemos a casa después de muchos días fuera porque la cotidianeidad de lo conocido nos da seguridad, nos tranquiliza. Necesitas desarrollar esa sensación de seguridad o crecerás ansioso/agresivo.

No quiero convertirme en un "padre lotería" con el que nunca sepas si hoy toca premio. Nunca aprenderías un esquema de comportamiento estable ¡Te sería imposible saber qué es adecuado! *"Ayer me castigaron sin fiesta por protestar y hoy se han reído de mi protesta. ¿Qué hago?"*. Piensan los hijos de estos padres.

Y es que tanto la laxitud de las normas, como el abuso de estas son perjudiciales, porque son injustas y generan ansiedad, miedos y/o agresividad.

Razón 79.

Porque tienes que salir, sin que a mí me dé un ataque de nervios.

No te voy a engañar, no me hace ninguna gracia que salgas y que yo no tenga control ni de donde estás, ni de qué estás haciendo. Pero entiendo que forma parte de educar, dejarte hacer.

Por eso, te he pedido que:

- Seas puntual cuando sales solo.
- Información acerca de los sitios donde vas a estar y que me avises si cambias de planes.
- Que me presentes a la gente con la que vas.
- Que me llames, ante cualquier dificultad o cambio.

Con todas esta información no me tranquilizo (soy tu padre) pero no me dará un ataque de nervios cada vez que salgas y tampoco estaré permanentemente llamándote para saber qué haces.

Razón 80.

Porque tengo que seguir educándote.

Lo decidí así y quiero seguir haciéndolo. Sé que te enfadarás o no entenderás mis límites. Pero que si no te los pongo, no serás una persona responsable y feliz el día de mañana y me echarás en cara no haberte enseñado a hacerlo.

Por eso, hay cosas que en casa son innegociables y que tendré que recordarte de la siguiente manera:

- Hablaremos de una en una cada norma y te explicaré por qué hay que cumplirla.
- Te daré tiempo para que me cuentes o preguntes todo lo que quieras.
- Repetiré lo que te he pedido que hagas.
- Te ayudaré si lo crees necesario, te acompañaré para que puedas hacerlo. Pero tendrás que cumplir, porque de tu comportamiento obtendrás:
  - Cuando cumplas, beneficios para ti.
  - Cuando no cumplas, tendrás que reponer el daño que haces o perder algún privilegio.
- Y lo cumpliré, porque así entenderás hasta aquí se puede llegar más allá no.

Razón 81.

Porque ha llegado el momento de dejar que decidas, aunque te equivoques.

Y asumo que no voy a estar delante cuando decidas qué hacer. Por eso, te pongo normas que cumplir, pero las hago flexibles en función de lo que tu comportamiento me va demostrando. Quiero que entiendas que cuando cumples lo que te pido, sé que eres responsable y entonces empiezo a negociar contigo tus demandas. A través de negociaciones que te permiten conquistar los privilegios que añoras y a mí, reafirmarme en que eres capaz de empezar a tomar las riendas de tu vida.

Razón 82.

Porque me fio de lo que te he enseñado hasta ahora.

Y tanto es así, que estoy dispuesto a negociar cosas como tu hora de llegada a casa. A día de hoy, si algo nos genera conflicto es que tú llegues puntual y que yo marque una hora de vuelta a tu gusto.

Tu queja es siempre la misma: que no me fío de ti, la mía que tendrás que ir ganándote la hora poco a poco, cumpliendo responsablemente. Nadie marca una hora en concreto porque depende de:

- Tu edad: según vas cumpliendo años podremos hablar de llegar más tarde. Pero la conquista del horario dependerá de que cumplas con tus tareas.
- A dónde vas: no es lo mismo que la sesión de cine acabe tarde a que salgas a una disco. Ni una fiesta en casa de amigos, con los padres por allí, que un parque donde hay botellón. No es lo mismo en las zonas comunes de la urba, que en la calle.
- Dónde estemos: en verano, en el pueblo, en vacaciones o el fin de semana permiten cierta flexibilidad de horario.

Combinando estos factores y de manera orientativa te diré que:

EDAD	FINES DE SEMANA	LUGAR	CUÁNDO	CON QUIEN	TAREAS
12-14	21h.	Debajo de casa.	Viernes y/o sábado.	Con los amigos del barrio.	Hacer la cama, poner/ quitar la mesa, cumplir con las tareas escolares.
	Cuando acabe la actividad.	Fuera del barrio.	Excepcionalmente.	Bajo mi supervisión.	
15-16	23h.	En entorno y amigos conocidos.	Viernes y/o sábados.	Solo	Recoger tu habitación, hacer una tarea (salón, lavadora) de colaboración, cumplir con el horario de estudio con supervisión mía de las tareas.
	24 h.	Fiestas, cumpleaños, final de curso...	2 veces al mes.	Vas solo pero te recojo.	
17-18	24h.	Fuera del entorno familiar, contando el sitio y los amigos con los que vas.	Viernes o sábados.	Solo.	Recoger tu habitación, hacer una tarea (salón, lavadora) de colaboración, cumplir con el horario de estudio con supervisión mía de las tareas.
	2 h.	De ocio nocturno, un solo día del fin de semana.	Viernes o sábados.	Solo.	
• Para llegar a la hora marcada hay que cumplir con las tareas expuestas durante la semana. • Sólo si eres puntual puedes reclamar tu hora de llegada. Retrasarse en la hora de llegada significa perder estos privilegios en la semana siguiente.					

Razón 83.

Porque no quiero convertirme en tu guardaespaldas.

Ni en tu colega, ni en tu protector. Pero he de reconocer que de vez en cuando me sale alguno de los perfiles que te describo abajo:

Los padres que parecen pertenecer a los cuerpos y seguridad del estado:

- El detective: *"dónde estuviste ayer", "a qué hora fue eso", "pues pase y no te vi", "te pillé, me estas mintiendo"*.
- El policía: *"saca lo que llevas en los bolsillos antes de irte a la cama", "me has traído los tickets de lo que has gastado", "esos nombres no son los de tus compañeros de clase".*
- El interrogador: *"¿con quién fuiste y esos quiénes son?", "¿cuál fue el plan y luego dónde fuisteis?", "¿con quién volviste a casa, qué tomaste?".*

Los padres que van de colegas

- El pasota: *"ya eres mayorcito para que tenga que andar controlando lo que haces, búscate la vida que yo ya he cumplido contigo"*.
- El enrollado: *"¡hombre! ¿Y todavía sigue abierto ese sitio? Pues anda que no me he pasado noches yo allí. ¿Siguen haciendo esa leche de pantera tan buena?, anda que no la he bebido yo veces.*
- El inocente: *"claro hijo si es que tienes que divertirte, es que hay cada uno por ahí menos mal que tú ya eres mayor y sabes lo que hacer. Me fio tanto de ti. Bueno pues si los demás se vuelven tan tarde tendrás que volver con ellos".*
- El Banco de España: *"toma, toma, anda vete y te diviertes"*.

Los padres de nuevas tecnologías

- El padre Smartphone: *"Te escribo un whatsapp y me contestas, mándame una foto de la panda con la que vas y de paso una localización del sitio en el que estás. Me llamas cuando llegues y me avisas cuando salgas para casa"*.
- El tuitero: *"he visto en (redes sociales...) que este finde estáis quedando en el parque, ¡vaya reparto de víveres! desde luego, no pensarás que te voy a dejar hasta las mil con esos amigos nuevos que te has echado y con ese plan".*

Los padres protectores

- El miedoso: *"¿dónde vas a estar mejor que en casa?, con lo que pasa por ahí. Mira nosotros nos vamos al cine y a cenar. Tú traes a tus amigos a casa". "Que sepas que desde que sales por la puerta hasta que vuelves estoy con el alma en un vilo, vas a acabar conmigo".*
- El EMT: *"dime donde has quedado y te llevo, luego te recojo a la hora que tú quieras, por mi no te preocupes, me despiertas, pero por favor no vuelvas solo".*

Razón 84.

Porque no quieres un poli en vez de un padre.

Por eso no voy a ser autoritario contigo, seguiré marcándote lo que tienes que hacer, pero evitaré:

- Ser inflexible. *"Porque yo lo digo".*
- Ser rígido con las normas. *"Esto es así y punto".*
- Infundirte miedo a base de gritos y amenazas. *"Si llegas tarde, te encuentras las maletas en la calle".*
- No escucharte. *" ¿Qué tienes que decir? Estás mejor calladito".*
- No permitir que te equivoques. *"Trae que si yo no lo hago, en esta casa no lo hace nadie".*
- Temer no poder controlar la situación porque me rebatas mis criterios.

Porque si hiciera todo eso, repetirías mi comportamiento para conseguir las cosas que quieres. Si te impongo las cosas, solo las harás cuando yo esté delante. Me tendrás miedo y con mucha probabilidad esta situación te generará ansiedad y no serás capaz de cumplir las normas porque las consideres justas, sino porque vengan impuestas de fuera.

Razón 85.

Porque tenerte como hijo no es una fuente de problemas, sino de satisfacciones.

Hay algunos momentos en los que en nuestra relación predomina la crítica, la discusión y el enfado. Te propongo que cuando sea así: Intentemos focalizar nuestra atención en aquello que el otro hace bien, que nos agrada, que nos gusta y lo digamos en alto.

Es algo así como jugar a detectives y cuando pillas al otro haciendo algo que te agrada, se lo cuentas. Al principio nos puede resultar extraño e incluso ridículo, pero en cuanto consigamos hacerlo espontáneamente nos será fácil recordar lo bueno de ser padre e hijo. Por ejemplo, hoy me ha gustado que *"hayas hecho la cama antes de salir de casa", "también me ha gustado cuando me has contado cómo has resulto el problema con tu compañera". Y a ti ¿qué te ha gustado de lo que he hecho hoy?*

Razón 86.

Porque escucho tus motivos, pero eso no te da la razón.

Estoy dispuesto a cambiar de opinión si me argumentas las cosas. Estaré encantado de escucharte. Quiero hacer este ejercicio contigo para que sepas que no tenemos que estar de acuerdo y que opinar distinto, no significa estar enfadados o "a la gresca". Por eso voy a:

- Escucharte activamente. Esto es, darte muestras de que estoy atendiendo a lo que me cuentes por ejemplo mirarte a la cara, asentir con la cabeza, utilizare también expresiones como "aja" "si" "te entiendo"...
- Reforzaré nuestros diálogos: con frases como "me encanta que hablemos", "ahora he entendido lo que quieres".
- Buscaré el momento adecuado y dedicaré tiempo a hablar contigo.
- Seré empático. Es decir, trataré de entender las cosas que son importantes para ti. Aunque para mí, no lo sean tanto.
- Trataré de que mi lenguaje no verbal vaya acorde con lo que te digo.
- Pediré tu opinión.
- Te diré como me siento, lo que me gusta, lo que me enfada, lo que me hace sentir orgulloso o lo que me preocupa.

Espero que tú también lo pongas en práctica cuando hables conmigo y con los demás.

Razón 87.

Porque no quiero asustarte, quiero enseñarte.

Cuento con que lo que te digo te suena a chino y que busco asustarte para que no hagas determinadas cosas. Con tu edad es difícil entender que los riesgos están ahí porque se ven muy lejos. Ahora te sientes fuerte, listo y capaz de comerte el mundo. A mí me pasaba igual cuando escuchaba a mis padres. Pero ¿sabes? ahora me veo contándote lo mismo que me decían y lo agradezco, porque en su labor de "mosca cojonera" han logrado que les tenga respeto a cosas que entonces me parecía que no eran para tanto.

Espero que entiendas, con el tiempo, que te estoy educando.

Razón 88.

Porque me recuerdas a mí cuando tenía tu edad.

¡Y es fantástico! Automáticamente me acuerdo de mis amigos, también de comportamientos que rayaban el vandalismo y/o que eran realmente perjudiciales para su salud y desarrollo.

Recuerdo también lo que hacían y me decían mis padres. En cómo se preocupaban por mí. Pero sobre todo, me doy cuenta que todos hemos logrado convertirnos en adultos que nos abrimos camino en la vida.

Esto me tranquiliza y sé que tengo que recordar aquella etapa para seguir confiando en ti y en lo que te estás convirtiendo.



SENTIRSE RECHAZADO

"¿Por qué nadie me comprende y todo me sale mal?"

Razón 89.

Porque ni tú ni yo somos perfectos.

La creencia habitual es que debemos esforzarnos por ser perfectos. Pero, tenemos derecho a decir que no nos importa la imperfección.

Como éste, hay otros derechos que son tuyos y que tendrás que defender si no quieres tener la sensación de que los demás se aprovechan de ti. Todos, te van a ayudar a la hora de relacionarte con los demás:

- **Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones.**
- **Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.**
- **Tenemos derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.**
- **Tenemos derecho a cambiar de opinión.**
- **Tenemos derecho a cometer errores y a ser responsables de ellos.**
- **Tenemos derecho a decir "no lo sé".**
- **Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los otros antes de enfrentarnos con ellos.**
- **Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.**
- **Tenemos derecho a decir "no lo entiendo".**
- **Tenemos derecho a decir "no me importa".**

Razón 90.

Porque cuesta decir "lo siento".

Reconocer que te has equivocado cuesta y mucho. Decírselo al que se ha visto afectado parece que te hace débil, pero nada más lejos de la realidad.

En la vida en general y en esta etapa en particular; sobre todo con aquellos que convives haces daño sin querer. Entonces tienes que amortiguar el dolor que tu comportamiento ha generado. La mejor forma es decir **LO SIENTO**:

- Cuanto antes lo hagas mejor: así evitaras alargar el enfado.

- No basta con decir "lo siento", hay que acompañarlo de la reparación del daño, con el convencimiento de que no quieres volver a hacerlo. Para conseguirlo, tienes que pensar en los siguientes términos:

• ¿Qué has hecho para que debas disculparte? Gritar, insultar, llegar tarde, no hacer la cama, discutir....

• ¿A quién le has ocasionado alguna molestia?

• ¿Cómo puedes disculparte? Un regalo, un beso, diciendo algo amable o con un simple "lo siento... me he equivocado".

• Escoge el momento adecuado: lo ideal es hacerlo lo antes posible.

• Ofrécete para arreglar el daño causado. "¿Qué puedo hacer para enmendar mi error?".

Imagina que has perdido un CD que te dejó una amiga y que además era su preferido. Podrías decirle algo como: "*Ana, lo siento ayer me di cuenta que no sé donde he puesto el CD que me dejaste. Sé el cariño que le tenias, de verdad que lo siento. Mañana sin falta voy a la tienda y te compro uno nuevo".*

Y recuerda que esta habilidad hace que perduren los amigos y mejoren las relaciones en general.

Razón 91.

Porque a veces decimos cosas de las que nos arrepentimos.

Hay veces que intento que entiendas mis razones o argumentos. Especialmente cuando nos ponemos nerviosos porque parece que el otro no atiende a razones y terminamos hablándonos mal. Así no solucionamos nada, por eso a partir de ahora cuando ocurra trataré de **NO**:

- Calmarte.
- Negarme a escucharte.
- Defenderme.
- Avergonzarte por tu mal comportamiento.
- Elevar el volumen para hacerme oír.
- Continuar con gritos la discusión.
- Utilizar argumentos del tipo "debería" o "no debería".
- Argumentar y razonar acerca de las ventajas de hacer las cosas de otra manera.
- Evitar una vez que haya pasado el incidente, preguntarte como te has sentido.

Y espero que tú hagas lo mismo si el que no atiende a razones soy yo.

Razón 92.

Porque te estás definiendo como adulto y quiero apoyarte.

En la etapa de la vida en la que estás, todo es convulso. Parece que vives en un caos emocional que te lleva a actuar desde lo que sientes y eso te presenta como impulsivo.

Es como si te pudiera más lo que te apetece que lo que tienes que hacer. Todo es nuevo, las situaciones te superan y no paras de enfrentarte a situaciones que aparecen por primera vez (la pareja, salir solo, amigos nuevos, sexo, apatía, desmotivación, ira, felicidad absoluta). Vamos, una noria de experiencias y emociones constantes. Lo sé porque no hace tanto que yo me sentía igual.

Todo lo que te ocurre es necesario para convertirte en adulto. Tal cantidad de sensaciones confunden y en algunas ocasiones te encontrarás sin saber que hacer o te equivocarás. Puedes contar conmigo para estar en silencio, para consultarme, para contarme o para celebrar lo bien que estás haciendo las cosas.

Tranquilo, esto es como el sarampión ¡SE PASA!

Razón 93.

Porque tienes que aprender a tomar tus propias decisiones.

Aunque me duela en el alma, dejaré que te equivoques. Es la única forma de que madures. Eso sí, estaré vigilante. Porque como otras muchas cosas, tienes que aprender a tomar decisiones tú solo.

Y lo más importante: si te equivocas prueba a hacerlo otra vez porque errar es un derecho que tenemos todos. No te olvides nunca de preguntarte, una vez tomada la decisión, ¿cómo te sientes ahora? Esa es la clave de lo que te he intentado trasmitir.

Razón 94.

Porque sigo siendo el adulto que te sostiene cuando te equivocas.

Cuando te pongo límites y te hago cumplir con tus responsabilidades te caigo fatal, pero en tu fuero interno sabes que lo que te pido es justo. Eso hace que me busques cuando te equivocas, sea al primero que quieres darle las noticias o con el que lloras cuando te decepcionas. Cuando te pongo límites y son justos, te trasmito que te quiero y tú, lo reconoces.

Razón 95.

Porque intento entenderte y acompañarte.

Cuando peor te portas, más me contestas y peores reacciones tienes conmigo, más seguro estoy de que tengo que aumentar el tiempo que paso contigo.

He aprendido a no tomarme lo que haces y dices de forma personal. No es contra mí, ni para "fastidiarme", es parte de tus señas de identidad en esta etapa evolutiva. Tiene más que ver con tu rebeldía y tus ganas de discutir la autoridad, venga de donde venga. Entiendo que todas estas características son necesarias para tu maduración personal y verlo así me permite tolerar muchas de tus actitudes conmigo.

Razón 96.

Porque no quiero aleccionarte, quiero que madures.

He descubierto que has madurado y lo he descubierto hace poco. Tengo que acostumbrarme a tratarte de otra manera. Creo que la comunicación es importantísima en todas las relaciones y por supuesto, en la nuestra. Voy a empezar a dirigirme a ti de la siguiente forma:

- Te diré las cosas una sola vez y te daré tiempo para que entiendas lo que te he dicho. *"No puedes beber alcohol".*
- Luego te preguntaré qué opinas. De esta manera me convertiré en un modelo de escucha activa. *"¿Qué tienes que decirme sobre esto?".*

Pretendo fortalecer nuestra comunicación. Un diálogo es una interacción entre dos personas, en la que obligatoriamente tienen que aparecer los silencios para evitar que se convierta en un monólogo. Por eso:

• Te dejo que te expreses.

• Te ofrezco la posibilidad de replicarme.

• Atenderé a tus razones y admitiré que no coinciden con las mías.

• Estaré abierto a que tus motivos puedan modificar mi punto de vista.

Razón 97.

Porque haces cosas mal, pero no eres malo.

A veces, el enfado me lleva a calificarte a ti en vez de a tu comportamiento. Entonces te digo cosas como: Eres imposible, eres un vago, eres malo, eres un desastre, eres timidísimo, eres el peor de la clase, eres un irresponsable, eres un egoísta.

Es un error porque lo único que consigo es convencerte de que sigas haciéndolo. Como si te asignara un papel y tú no tuvieras más remedio que cumplirlo. No permito que tengas una alternativa de cambio de conducta. Así que de nuevo tengo que cambiar mi forma de dirigirme a ti.

A partir de ahora te especificaré la conducta que quiero que cambies: parece que hoy estas perezoso y están costándote más de la cuenta las tareas, tienes tu habitación muy desordenada, te da vergüenza pedir un refresco en el bar, no has llegado a la hora que habíamos pactado, hoy estas chinchoso y cansado.

Razón 98.

Porque equivocarse es de sabios.

Todos tenemos derecho a equivocarnos, incluso yo puedo hacerlo contigo. Ser perfecto es tremendamente aburrido y genera mucha ansiedad a quién pretende conseguirlo. Así que ¡equivócate! Porque lo realmente importante es reparar lo que tu error provoque y eso empieza por pedir perdón.

Razón 99.

Porque tienes muchas cosas que contar y yo muchas ganas de escucharte.

Es fundamental que escuchemos bien. Esto se llama escucha activa y para ponerla en práctica tendremos que:

- **Concentrarnos en lo que está diciendo el otro**, sin que lo que queremos responder nos impida escuchar. Podemos decir "aja" "ejem" "te entiendo"..., así el otro sabrá que le estoy escuchando.

- *"Mamá veras es que necesito hacer unas llamadas... pero..."* .

- *"Si, dime"* .

- *"Ayer se me agotó el saldo del móvil y no puedo..."* .

- **Repetir lo que nos ha dicho el otro** para asegurarnos que le hemos entendido y prestado atención.

- *"Entonces lo que quieres decirme es que necesitas más dinero para el móvil"* .

- **Aclarar cualquier duda** e insistir si la repuesta no nos convence.

- *"¿En qué te has gastado los 10€ que le pusimos al móvil la semana pasada?".*

- *"Es que ya se me ha agotado el saldo".*

- *"Si eso ya me lo has dicho, pero cómo es que en una semana ya has agotado el saldo".*

Así los dos tendremos la información necesaria para poder optar por una solución.

Razón 100.

Porque encuentro miles de razones por las que me siento orgulloso de ti.

Sé que no lo hago ni te lo digo con la frecuencia que debería. Últimamente discutimos más de lo que me gustaría, pero quiero aprovechar para decirte que **"te quiero y me encanta estar contigo".**

Porque:

- Amor y agrado son los sentimientos que dominan nuestra relación.
- Demasiadas veces pienso que ya lo sabes y que te lo demuestro con mis acciones.
- Sin embargo, palabras y acciones cuando van en la misma dirección trasmiten mucho más.

Razón 101.

Porque no deseo para ti nada que pueda hacerte daño

Y esta no necesita ninguna explicación.



MENORES ni una gota

Más de 100 razones para que un menor no beba alcohol

Rocío Ramos-Paul Salto
Luis Torres Cardona

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

Febe
Federación Española de Bebidas Espirituosas