

## ¿ES LA ADOLESCENCIA TAN TERRIBLE?

Existen muchas ideas exageradas sobre la adolescencia. Seguramente habréis escuchado más de una vez que es una **etapa de muchas dificultades**, en la que chicos y chicas presentan muchos problemas y se muestran muy rebeldes y conflictivos. O que durante estos años son muy habituales los conflictos intensos con padres, madres y educadores.

Esta idea tiene su origen en la obra de algunos escritores y filósofos que presentaron una visión muy negativa de la juventud. También las primeras teorías psicológicas sobre esta etapa eran muy pesimistas, probablemente porque se basaban en los casos clínicos que los profesionales veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y no eran representativos de la población general de adolescentes.

Tampoco debemos olvidar la responsabilidad que los medios de comunicación como la prensa y la televisión tienen en la difusión de esta imagen tan negativa, ya que la mayoría de noticias que tienen a jóvenes como protagonistas suelen estar relacionadas con la violencia, las actividades delictivas o el consumo de drogas y alcohol.



***Es importante desdramatizar este periodo de la vida, ya que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa si especiales dificultades.***



Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con los padres, los cambios bruscos de estado de ánimo, y algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección.

Pero también hay que destacar que durante estos años chicos y chicas van a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que le convertirán en personas más maduras y responsables, con las que os resultará muy interesante conversar.



### Verdadero

- **Hoy día la adolescencia comienza antes que hace 50 años.** Nuestros chicos y chicas se alimentan mejor y tienen mejores condiciones de vida que hace 50 años, lo que provoca que comiencen a tener los cambios propios de la adolescencia unos años antes que sus abuelos y abuelas. También aparecerán antes comportamientos tales como salir con las amistades, llegar tarde a casa, tener relaciones sexuales, etc.
- **En la actualidad, el inicio de la adolescencia lleva asociado un aumento de los conflictos familiares.** Las relaciones que las madres y los padres mantienen con sus hijos e hijas suelen volverse más tensas como consecuencia de los muchos cambios que la adolescencia trae consigo. Afortunadamente, cuando los padres se muestran flexibles y negociadores, esta conflictividad es pasajera y la situación tiende a normalizarse. Además, los conflictos pueden resultar positivos cuando se resuelven bien.

### Falso

- **La etapa de la adolescencia es mucho más fácil y cómoda para las y los jóvenes de hoy día de lo que fue para sus abuelas y abuelos.** Las mejores condiciones en que crecen los adolescentes actuales pueden llevarnos a pensar que lo tienen todo mucho más fácil. Sin embargo, la sociedad actual es mucho más cambiante, compleja y competitiva, lo que puede complicar la elección de unos valores y un estilo de vida propio y hacer que se sientan confusos y desorientados.
- **En la actualidad, la mayoría de los chicos y chicas adolescentes son rebeldes, conflictivos y pasotas.** Aunque con la llegada de la adolescencia suelen aumentar los conflictos en la familia, tampoco hay que exagerar. Los medios de comunicación han ofrecido una imagen muy negativa de los chicos y chicas adolescentes que hace que nos acerquemos a ellos y a ellas con muchos prejuicios y que los juzguemos sin conocerlos realmente. Es fundamental que intentemos eliminar dichos prejuicios para evitar dificultades innecesarias en las relaciones entre adultos y adolescentes.

## CÓMO AYUDARLES. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

No existen recetas mágicas que garanticen que vuestro hijo o hija sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, para actuar como buenos padres y madres de vuestros hijos e hijas adolescentes es importante que tengáis en cuenta los siguientes ingredientes:

- **Estableced una buena comunicación con vuestros hijos e hijas haciendo que se sientan queridos y queridas.** Dialogad, escuchadles e intentad comprenderles, mostrando el cariño y afecto que les tenéis. Es importante que estéis disponibles y les apoyéis ante las dificultades, dedicándoles tiempo y atención.
- **Supervisad su conducta.** Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y en qué actividades ocupa su tiempo libre.
- **Ponedles normas negociadas y flexibles que se ajusten a su edad.**
- **Estimulad su autonomía** respetando su forma de pensar y estimulando su comportamiento autónomo y responsable.

Cómo combinar estos ingredientes dependerá de muchos factores: la situación concreta, la edad de vuestro hijo o hija, su personalidad y grado de madurez, vuestras creencias y valores como madre o padre... **No existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones**, por lo que **vuestro estilo educativo debe ser flexible**. No obstante, hay que tener en cuenta que los aspectos anteriores son fundamentales y deben estar presentes en el trato con vuestro hijo o hija. En los siguientes apartados se ofrecen algunas recomendaciones que os ayudarán a encontrar la mejor receta.



*Escucharle, intentar comprenderle, darle mucho afecto, supervisar su conducta y estimular su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente, así como las relaciones familiares.*

### ¿Por qué ahora habláis menos?

Durante los años de la adolescencia **la comunicación entre progenitores e hijos e hijas será más difícil**. Incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia, son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos e hijas. Este distanciamiento se debe a la aparición de una serie de barreras de las que seréis responsables tanto vosotros como vuestros hijos e hijas.

Querréis seguir manteniendo el mismo tipo de relación que tuvisteis con ellos y ellas durante la infancia, a veces más basada en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación en el que **la escucha juega un importantísimo papel**.

Las reservas de vuestro hijo o hija para hablar con vosotros se deberán en gran parte a su **necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales**. Además, el deseo de mantener unas relaciones familiares más igualitarias, donde sus ideas y opiniones sean consideradas igual de importantes que las ofrecidas por los adultos, le llevará a discutir vuestras ideas, a interrumpiros con más frecuencia, a no estar de acuerdo con vuestras propuestas, etc.

## Consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

- **Escuchad lo que dice vuestro hijo o hija, dejadle terminar:** Dejar que vuestro hijo o hija hable y diga lo que piensa o siente es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejáis que termine lo que quiere decir y le interrumpís porque pensáis que ya sabéis lo que os va a decir, nunca sabréis realmente qué ideas tiene ni cómo se siente.
- **No critiquéis, no juzguéis, no culpabilicéis:** No sois jueces. Si os dedicáis a criticar su conducta constantemente estaréis poniendo una barrera entre vosotros. Si muestra su enfado y grita, podéis corregir su comportamiento con algo como: "ya veo que estás enfadado/a, pero si me gritas no me entero bien. Cuando te tranquilices podremos seguir hablando".
- **No deis lecciones:** Tendemos a decir a nuestros hijos e hijas todo lo que deben hacer. Sin embargo, es mucho más útil y beneficioso enseñarles a buscar soluciones por sí mismos, y razonar con ellos las ventajas e inconvenientes de cada elección.
- **Dad importancia a lo que os dice:** A veces se preocuparán por asuntos que para vosotros no tienen la menor importancia y pensaréis: "*no son más que tonterías, ya se le pasará*". Si cuenta con vosotros para hablar de sus cosas, valoradlo. Si no dais importancia a lo que quiere contaros, puede que en el futuro deje de hablaros de eso y de muchas otras cosas.
- **Enseñadle a comunicar sus sentimientos:** No es suficiente preguntarle qué ha hecho, sino también cómo se ha sentido. Podéis ayudarle a que entienda qué siente preguntándole "¿estás enfadado o triste?" o diciéndole "yo estoy orgullosa ¿y tú?". Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y vosotros podéis ayudar a vuestro hijo o hija a hacerlo.
- **Controlad vuestros impulsos:** Puede ocurrir que os cuente que ha hecho cosas que no os gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos, no os dejéis llevar por los nervios; si reaccionáis de forma impulsiva y no razonáis con él o ella, puede que la próxima vez no confíe en vosotros y no os lo cuente. Evitad gritarles, amenazarles y ordenarles lo que tienen que hacer. Cuando estéis más serenos hablad con él o ella y explicadle qué es lo que no os gusta.
- **Ya no es un niño o una niña:** No lo olvidéis; se está convirtiendo en una persona adulta, si actuáis como si fuera como vuestra niña o niño pequeño sentirá vergüenza, sobre todo delante de sus amigos y amigas. Evitad invadir su espacio personal, criticarle o darle lecciones en todo momento, especialmente cuando esté con su pandilla.

### Tened en cuenta que...



- Con demasiada frecuencia, **vuestros mensajes están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos** por vuestros hijos e hijas, aspectos que deberéis evitar para conseguir una comunicación más positiva.
- Aunque son muchos **los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes**, precisamente son estos temas los que **suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar**, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, las cuestiones escolares o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, los padres y madres tienden a relajar el control sobre sus hijos e hijas porque consideran que ya no es tan necesario. Sin embargo, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante la adolescencia, y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas se sientan desorientados y que piensen que no nos preocupamos por ellos. Por otra parte, la ausencia de control, de normas y de límites, está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta, como los comportamientos antisociales y delictivos o el consumo abusivo de drogas y alcohol.

### Las normas de casa deben ser...



- **Claras, razonadas y justificadas.** Tendréis que hablar con vuestros hijos e hijas, conocer su punto de vista, explicarles los motivos de una determinada norma y cambiarla cuando os convenzan de que es injusta. Así les estaréis reconociendo su derecho a participar en las decisiones que les afectan, aunque vosotros sigáis siendo los que tenéis la última palabra.
- **Flexibles.** Los límites necesarios para un niño o niña de 10 años no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendréis que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.
- **Coherentes.** Es importante que mantengáis las normas, los límites, y las sanciones ante su incumplimiento. Además, debe existir acuerdo entre padres y madres, porque la falta de acuerdo y coherencia respecto a normas y consecuencias puede ser tan negativa como la ausencia de límites.
- **Si las normas no se cumplen, hay que sancionar.** Manteniendo la calma, escuchando la justificación que vuestro hijo o hija os da y evitando reacciones exageradas. Habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que rechazáis su comportamiento y no a él o ella. No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo decepcionados que estáis por su comportamiento. Otra posibilidad es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores: un suspenso les obligara a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.

### Diferenciando lo principal de lo secundario



Con frecuencia os enfadaréis con algunos comportamientos de vuestros hijos e hijas que no tienen demasiada importancia, como la forma de vestir o la música que escuchan. Es necesario que sepáis diferenciar lo que es realmente importante de lo que no lo es tanto. Además, debéis respetar aquello que forma parte de la vida privada de vuestro hijo o hija. No todas las madres y padres estaréis de acuerdo en dónde situar esta frontera, ya que dependerá de los valores familiares. En cualquier caso, la recomendación es que seáis estrictos y estrictas con aquellos comportamientos que puedan poner en riesgo la salud y la seguridad de vuestro hijo o hija, sin perder tiempo y energía en discusiones sobre aspectos menos importantes.

## ¿SABÉIS LO QUE HACEN?

Si poner límites es importante también lo es saber **qué es lo que hace el adolescente en su tiempo libre, conocer a sus amigos y saber a dónde va por la tarde o noche**. De esta manera será más fácil evitar algunas situaciones de riesgo que pudieran estar produciéndose. **Como ocurre con el control, la supervisión ideal debe estar ajustada a la edad y madurez del chico o chica. Tan negativo es la ausencia de control como mostrarnos excesivamente estrictos**. El exceso puede llevar a que la o el adolescente se muestre aún más cerrado en un intento de defender su intimidad. La mejor forma de conocer lo que hace es cuando él o ella misma os informan sobre sus actividades y amistades. Esto suele ocurrir si existe confianza y una buena comunicación. En estas situaciones es probable que sean los mismos adolescentes quienes tengan la iniciativa de compartir con sus padres y madres muchas de sus preocupaciones, o de hablarles acerca de sus actividades y amistades.

**Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y con qué actividades ocupa su tiempo libre.**



## CUANDO SE PROTEGE EN EXCESO

Algunos padres y madres se muestran excesivamente sobreprotectores con sus hijos e hijas. Desde la primera infancia les evitan todo tipo de dificultades y toleran la mayoría de sus caprichos, bien porque creen que es importante evitarles decepciones, o bien porque les ha resultado más cómodo actuar de este modo. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han educado bien, rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin tener en cuenta **la importancia que tiene aprender de los propios errores**.

**Las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas**, ya que estos chicos y chicas no han tenido la oportunidad de madurar, y mostrarán mucha irritación en todas las situaciones en las que la realidad no se

ajuste a sus deseos. Tampoco se sentirán capaces de resolver por sí mismos los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentárseles, por lo que necesitarán la ayuda de otras personas para resolverlos. Son muchas las tareas que vuestros hijos e hijas tendrán que afrontar durante estos años, y vosotros no estaréis siempre a su lado para ayudarles. Es esperable que estos chicos y chicas sobreprotegidos se muestren muy inseguros, inmaduros y caprichosos, y sean ellos los que finalmente os terminen controlando a vosotros.

## Algunos padres y madres se muestran muy sobreprotectores con sus hijos e hijas, impidiendo que crezcan y maduren.

### ¿Qué podéis hacer para evitar la sobreprotección?

- Dejad que vuestro hijo o hija resuelva sus propios problemas. ¿Vais a estar toda la vida sacándole las castañas del fuego?
- Dejad que aprenda de sus errores. Equivocarse puede ser una magnífica oportunidad para madurar.
- Dejad que experimente algunas decepciones. Poco a poco se irá haciendo más resistente y no se rendirá ante las situaciones difíciles.
- Dejad de permitirle que se salga siempre con la suya. No cedáis a todos sus caprichos y exigencias.

### ¿QUÉ ES EL CONTROL PSICOLÓGICO?

Son estrategias que algunos padres y madres utilizan como **medio para controlar a sus hijos e hijas, como chantajearlos emocionalmente o hacer que se sientan culpables.**

Por ejemplo, cuando un padre o una madre en una discusión con su hijo o hija insiste en el daño que le produce un determinado comportamiento (*“vuelve cuando quieras, cariño, pero mejor tempranito, que ya sabes que hasta que no vuelvas estaré sufriendo todo el tiempo”*), o cuando intenta forzar una decisión del joven o la joven de forma indirecta o culpabilizadora (*“con lo que nos hubiera gustado a tu madre y a mí que estudiaras Medicina como el abuelo”, “si sigues saliendo con esos chicos me vas a destrozar”*).



El control psicológico está relacionado con la aparición **de problemas emocionales y depresivos**, ya que para que el adolescente madure es necesario que padres y madres favorezcan su autonomía, haciendo todo lo posible para que tenga su propia forma de pensar y muestre un comportamiento independiente y responsable.

Como ya se ha comentado, tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión como la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que **chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma cada vez más independiente.**

## RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS

El inicio de la adolescencia puede traer consigo un empeoramiento de las relaciones entre padres o madres e hijos e hijas, siendo más frecuentes los conflictos y las discusiones. A menudo, donde había buena comunicación, bromas, besos y abrazos, todo se convierte en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

### El valor educativo del conflicto

Por lo general, los conflictos surgen por diferencias entre vuestras opiniones y deseos y los de vuestros hijos e hijas, y pueden servir para que toméis conciencia de sus necesidades, que no siempre coincidirán con las vuestras. **Estos primeros conflictos pueden tener un efecto positivo**, ya que **pueden favorecer el cambio o reajuste en las relaciones familiares** y el estilo parental que deben adaptarse a las nuevas necesidades del adolescente: mayor intimidad, mayor autonomía, tomar decisiones, horarios más flexibles, etc.

Cuando se produce ese cambio en el trato que padres y madres dan a sus hijos e hijas, los conflictos suelen disminuir y las relaciones tienden a normalizarse.



Si aprendéis a resolver bien los conflictos, disfrutaréis más de las relaciones familiares. Para ello, la mejor forma es utilizar **la negociación**. Tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a todos y todas, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de todas las personas implicadas.

### Pasos para resolver un conflicto utilizando la negociación

- Escuchad a vuestro hijo o hija tranquilamente, sin juzgarle ni criticarle, e intentad comprender su punto de vista.
- Tratad de concretar con él o ella en qué consiste el desacuerdo e intentad comprender lo que siente.
- Buscad soluciones concretas que beneficien a la familia y no perjudiquen a nadie. Es importante que todas las personas implicadas deis vuestra opinión sobre las soluciones propuestas.
- Podéis cambiar las propuestas hasta llegar a un acuerdo que os contente a todos. En algunos casos este acuerdo no será posible, y seréis vosotros quienes tendréis la última palabra. Procurad que esto ocurra con la menor frecuencia posible.

## LAS AMISTADES ADOLESCENTES

Las relaciones con los iguales ganarán mucha importancia durante estos años y en muchos casos, los amigos y amigas influirán mucho sobre el comportamiento adolescente. Aunque muchos padres y madres tienden a pensar en las amistades como una fuente de malas influencias, estas relaciones van a proporcionar al adolescente seguridad emocional y le servirán para desarrollar competencias y habilidades sociales.



El beneficio de estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento en la escuela y menos problemas emocionales.

### Prestad atención...



**Es importante que apoyéis a vuestro hijo o hija, se esforcéis en comprenderle y evitéis las críticas a sus amistades. Un entorno de confianza en casa unido a unas buenas relaciones con sus amigos y amigas, ayudarán a que su hijo o hija se muestre más seguro y ajustado.**



## CUANDO NO SE TRATAN A CHICOS Y CHICAS POR IGUAL

Aunque vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan lo que es deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre o una mujer quien lo realiza. Pensad, por ejemplo, en la reacción de un padre o una madre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del año o si es la hija quien lo hace...

Aunque no todos los padres y las madres mantengan un trato diferente con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres y madres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de “tener cuidado” con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que **es cierto que padres y madres suelen controlar más a sus hijas que a sus hijos**, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y no se preocupan tanto sobre la conducta sexual del chico.

### Prestad atención...



**Es importante que las normas que negociéis con los adolescentes sean independientes del sexo de vuestro hijo. No debéis dejar que el sexo de vuestro hijo os lleve a actuar de manera diferente.**

## QUÉ HACER PARA QUE LE VAYA BIEN EN EL INSTITUTO

En general, durante la Educación Secundaria baja el rendimiento de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.

Los padres y madres de niños pequeños son conscientes de la importancia de su papel en la educación, por lo que se interesan por lo que ocurre en la escuela, van con frecuencia a hablar con el profesorado, acuden a actividades extraescolares y resuelven las dudas que tienen cuando hacen sus tareas escolares. A medida que van cumpliendo años, sus padres y madres tienden a despreocuparse y se implican menos en sus asuntos escolares. Esta menor participación puede ser comprensible, ya que los hijos e hijas van siendo cada vez más autónomos, y al ser los contenidos escolares más complicados, puede que madres y padres se sientan perdidos y no sepan cómo ayudar. A pesar de ello, **vuestro papel para todo lo relacionado con su rendimiento escolar será fundamental, ya que, aunque no os lo parezca, vuestros hijos e hijas necesitarán vuestro apoyo.**



### Algunos consejos para ayudar a vuestros hijos e hijas

- **Mantened contactos con el centro escolar.** Podéis hablar con el tutor o tutora, colaborar con el centro o participar en los órganos de gestión como el Consejo Escolar o las AMPAS.
- **Hablad con vuestro hijo o hija de las cosas relacionadas con el colegio o instituto,** de las asignaturas y actividades, de sus compañeras y compañeros, del profesorado... Es importante que sienta que os interesáis por lo que vive en el centro educativo.
- **Ayudadle a organizar su tiempo.** Muchas veces no obtienen el máximo rendimiento de sus horas de estudio porque no saben cómo hacerlo. Algunos padres y madres se interesan, pero no van más allá del “trabaja duro”, y no explican a sus hijos cómo hacerlo. Ayudadle a organizar su tiempo libre y supervisad su trabajo. No hace falta que entendáis el contenido de las asignaturas para que estéis pendientes, ayudéis a organizar el estudio, os intereséis por lo que aprenden...
- **Prestad atención durante todo el curso** a su trabajo y su rendimiento escolar, y no sólo cuando llegan las notas al final de cada trimestre.
- **Mostraos atentos ante una disminución en su rendimiento.** Las malas notas pueden significar muchas cosas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales –como peleas con los compañeros o un desengaño amoroso- o dificultades con alguna asignatura concreta. Escuchad sus razones del suspenso y hablad con su tutor o tutora. No dramaticéis y animadle a seguir trabajando.

- **Apoyadle en las tareas escolares.** Preguntadle por lo que está estudiando en ese momento, revisad sus esquemas y resúmenes, ayudadle..., pero ¡ojo!, no hagáis sus tareas. Es él o ella quien tiene que trabajar. Vosotros podéis apoyarle y aconsejarle, pero el principal esfuerzo es suyo.
- **Motivadle y fomentad su interés.** Hacedle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela, y no sólo porque le vaya a servir en el futuro. Por ejemplo, destacad la importancia que tienen los idiomas para navegar por Internet, o la historia para entender los problemas sociales actuales.



- **Aportadle material y situaciones que favorezcan su aprendizaje,** como libros, ordenador, etc. Igualmente, es fundamental hablar con él o ella sobre temas sociales y culturales, y planificad algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, cines o conciertos.
- **Facilitad un ambiente de apoyo y confianza.** Un contexto familiar positivo, en el que se exija al adolescente de forma razonable, y en el que se sienta el apoyo, es fundamental para su buen ajuste a la escuela.