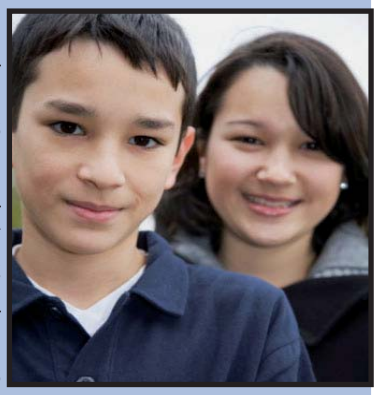
Joven, tienes una misión en casa

Introducción

Hoy queremos hablar especialmente a los jóvenes, ya que constituyen una gran preocupación para nosotros. En las conferencias que ofrecemos en las secundarias y preparatorias nos hemos dado cuenta que efectivamente hay una gran necesidad de que les hablemos palabras útiles para que conozcan el mundo en el que viven y las alternativas que tienen para integrarse a la familia.



La adolescencia es un pasaje de la niñez a la adultez, una etapa que se compara muchas veces con un puente colgante. Cuando yo era niño fui a un lugar que se llama *Las Grutas de Cacahuamilpa* en Morelos, ahí había que cruzar un puente para llegar a las grutas y producía cierto temor atravesarlo, ya que estaba sobre un precipicio y se bamboleaba.

Así es el paso entre la niñez y la adultez. El niño sale de un ambiente seguro, la niñez, donde sus padres lo atienden y cuidan, para llegar a algo desconocido y diferente; ahora va a tener la necesidad de elegir un futuro por él mismo. Es por eso que ese tránsito no es fácil ni para los adolescentes ni para los padres.

Por eso, esta etapa está plagada de contradicciones; por un lado es algo muy deseado para los jóvenes, pero al mismo tiempo hay temor de entrar en ella. También hay temor en los padres, quienes tienen que realizar un balance en su vida donde se replantean sus proyectos, sus expectativas y el rumbo que va a tomar la familia. Están preparándose para lo que significa abandonar la imagen que tenían de sus niños para verlos ahora como adultos.

La adolescencia también es una etapa muy bella, donde surgen con más fuerza los ideales, donde se cree firmemente la posibilidad de realizar grandes empresas y donde aparecen por primera vez sentimientos desconocidos como el enamoramiento. Si bien, cada adolescente es un individuo con personalidad única, intereses propios y características particulares, hay numerosos factores que son comunes a todos ellos.

¿Por qué se necesita a los padres?

En primer lugar, los adolescentes se preguntan por qué tienen que buscar a sus padres en esta etapa. Siempre que se inicia una etapa en la vida, se requiere de una guía, de algo que pueda servirnos de base para caminar adecuadamente ese camino que es desconocido para nosotros. Los adolescentes y jóvenes necesitan una guía para este camino y los más indicados para guiarnos son los padres, por el hecho de que ellos ya pasaron por la misma etapa.

Es importante que los adolescentes comprendan que en esta etapa algunas funciones de su cerebro no están completamente desarrolladas, como las del lóbulo frontal, donde se generan la mayor cantidad de las funciones de juicio y razonamiento. En ese sentido, es necesario depender del consejo de los padres, quienes podrán guiar de manera adecuada.

Muchas y muy variadas son las áreas en las que ellos entran en conflicto y, hasta cierto punto, es algo que se presenta en esta etapa de manera natural; es necesario que los adolescentes, sabiéndolo anticipadamente, no duden de sus padres.

La siguiente ilustración acerca de este hecho, descrita por el **Dr. Dobson**, especialista en la familia, y dirigida especialmente a los jóvenes nos puede ayudar a entender mejor el propósito de este programa.

> "Comencemos forjándonos un cuadro mental: haz de cuenta que estás al volante de un auto pequeño y conduces solo por la carretera, acabas de pasar por un pueblecito llamado *Pubertad* y ahora te encuentras nuevamente en la carretera principal. A mano derecha divisas un letrero que dice: *Ciudad de los adultos, 8 años hacia adelante.*
>
> Viajas por la carretera a unos 100 km por hora rumbo a esa gran ciudad de la que todos hablan, pero más adelante, al dar una curva, ves a un señor con una bandera roja que sostiene en alto un letrero de *Peligro*. Te hace señas para que te detengas

lo antes posible, así que frenas de golpe, el auto patina y al fin logras detenerte junto al hombre de la bandera. Éste se acerca al auto y al llegar a la ventana te dice: *Amigo mío, tengo que decirte algo importante, como a dos kilómetros más adelante se ha desplomado un puente y hay un enorme risco con un oscuro abismo en el fondo, debes conducir con cuidado, de lo contrario llegarás hasta el borde de la carretera y caerás en ese abismo y si eso sucede nunca llegarás a la ciudad de los adultos.*

¿Qué vas a hacer? No puedes retroceder porque tu auto no tiene reversa, ninguno de los autos que viajan por esta carretera puede retroceder, es lo mismo que tratar de dar marcha atrás por una autopista. Sencillamente, es imposible.

Entonces le preguntas al hombre de la bandera: *¿Qué hago?* Y él te dice: *Bueno, tienes esta alternativa, continúa hacia delante, pero conduce despacio y con mucho cuidado y estate pendiente del puente destrozado. Cuando llegues ahí, vira a la derecha y sigue hacia el sur una o dos millas aproximadamente, entonces llegarás a un desvío que deja a un lado el abismo y empalma con la carretera principal nuevamente. No tienes que caer en ese hueco, puedes evadirlo, así que maneja con cuidado y ¡buena suerte!"*

Aunque haya muchas situaciones que no comprendas, aunque te parezca que tus padres están pasados de moda y no te entienden, aunque te parezca que eres lo suficientemente capaz de dirigir tu vida, debes detenerte al borde de ese precipicio y decidir caminar en un camino más seguro, que es el que tus padres pueden enseñarte.

Motivos de conflicto entre padres y adolescentes

Tal vez pienses que tus padres no te comprenden, no te escuchan o no se dan cuenta de lo que estás experimentando, pero cuando un adolescente o joven se somete de manera voluntaria a la guía correcta y a su propia consciencia, seguro va a poder llegar a la recompensa y al éxito. En esa sujeción vendrá algo muy bueno para su vida.

En esta etapa conviene buscar a los padres, porque en todos los adolescentes se presenta un sentido de inferioridad. Muchos de ustedes sienten que no le simpatizan a nadie, que nadie puede tolerarlos, que no son tan buenos como los demás, que son unos fracasados y perdedores, que son feos, que no son inteligentes o que no poseen talentos. Casi todos los adolescentes tienen este problema.

Probablemente, si te acercaras a tu padre o madre te darías cuenta que ellos saben de esto y te podrían advertir que ese sentimiento es el mismo que ellos pasaron cuando tenían tu edad. La moraleja de todo esto es que si tú anticipadamente sabes por lo que pasan la mayoría de los adolescentes, cuando te suceda a ti podrás comprender que no es tan grave como parece.

Debes saber que 8 de cada 10 adolescentes, es decir el 80% de ellos, se sienten insatisfechos con su apariencia física y creen que son feos. Es bueno que tú consultes a tus padres acerca de los cambios que están ocurriendo en tu cuerpo, los cuales suceden a un ritmo que tal vez no alcanzas a asimilar. Esto lleva con frecuencia a que te sientas avergonzado o extraño contigo mismo o con tu cuerpo.

Aparece una preocupación también por la relación entre tu atractivo físico y cómo éste despierta la admiración del sexo opuesto. Te observas preferentemente a ti y alternas esa expectativa de ti mismo con una pobre autoestima.

El humor también es cambiante, por momentos estás alegre y de pronto puedes sentirte triste o enojado. También hay menores demostraciones de afecto hacia los padres e incluso te puedes mostrar agresivo en algunas ocasiones y cariñoso en otras.

En relación al grupo en el que te desenvuelves, tu modo de vestir e intereses están muy influenciados por tus amigos y esto es muy importante, ya que ahora la referencia que tienes para tu apariencia se genera a partir de esos referentes, de tus amigos y de las personas con quienes convives.

También hay algo que se conoce como la independencia de los padres y, en ese sentido, tu opinión acerca de la familia va a estar influenciada por los referentes del grupo en el que te desarrollas, ya que ahí se desvalorizan las ideas de los padres y sus opiniones.

Nuevamente aquí, los padres pueden encontrar el equilibrio cuando aceptan a los amigos de sus hijos y sus comentarios y los canalizan de manera adecuada,

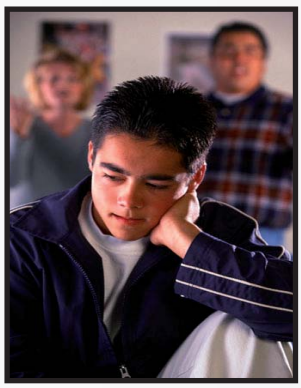
considerando también lo que ellos han determinado para el correcto funcionamiento de la casa, y tratan de amalgamar esto.

¿Cuál es el papel de los jóvenes en casa?

Muchos jóvenes tienen la idea de que ellos y la familia no se llevan, que es necesario independizarse de ella; muchos consideran que no pertenecen a su casa, porque hay muchas influencias que les hacen pensar que en casa no hay oportunidades. Podríamos considerar entonces un concepto muy importante: ¿cuál es el papel de los jóvenes en casa?

Conozco el caso de una joven que considera que su papel en la casa es solamente recibir sustento, vestido, educación y todo lo necesario, ya que cree que sus padres tienen la responsabilidad de esto por el simple hecho de que ellos la engendraron.

Lo anterior es cierto hasta cierto punto; sin embargo, su razonamiento falla en algo: cuando a una persona se le da todo a cambio de nada se demerita su valor. Muchos jóvenes, cuando se les da todo, reaccionan de forma negativa, provocando su propia inconformidad y la incomprensión de sus padres.



Para que los jóvenes y adolescentes puedan sentirse satisfechos hay una regla, deben **participar activamente en la vida familiar**. Cualquier ser humano necesita saber que está llevando a cabo un papel que le haga sentirse útil, cuando esto se da la persona es feliz; dando se puede ser feliz. Un joven que no realiza una tarea en el hogar que le haga estar integrado a la familia se va a sentir insatisfecho e inconforme con su desempeño.

Es primordial entonces que los jóvenes y adolescentes comprendan que es mejor participar que mantenerse al margen de la rutina familiar, con esto se sentirán revaluados y útiles para los demás. Deben comprender que una de las virtudes principales de la juventud es la fuerza y el vigor, en consecuencia, ocuparse de las actividades en la casa donde estas virtudes se pongan en práctica va a redundar en un provecho manifiesto para ellos mismos, para la casa y para todos.

Es cierto que en esta etapa también existe la tendencia a la pereza o apacentamiento, pero en la medida que te esfuerzas puedes encontrar la plenitud en las cosas que emprendas.

El papel de un adolescente o joven en la casa debiera ser el de un **ejemplo para los hermanos menores**, porque cuando un joven realiza las tareas que le son asignadas, los menores seguirán el ejemplo y lo harán con contentamiento, de manera que esto es muy provechoso y útil.

El joven y adolescente también debe conocer límites, cualquier persona necesita saber cuál es el terreno seguro donde se puede desarrollar y cuál no. El joven en casa debe conocer cuáles son los límites para que pueda desarrollarse con libertad, y son los padres los que deben proponerlos.

Sin embargo, partiendo de tu propio conocimiento de lo que es bueno o malo tú mismo puedes empezar a establecer tus propios controles y considerar lo que no es correcto, para aprender a controlar tus deseos. Esto va a generar confianza en ti mismo y de tus padres hacia ti, de esta manera ellos te otorgarán cada vez mayores libertades las cuales te generarán mayor confianza y podrás desarrollarte de manera libre dentro de tu hogar. A mayor dominio, mayor confianza de parte de tus padres.

Muchos adolescentes, por ignorar el potencial real que hay en ellos, se apartan de la casa y de cumplir su papel dentro del hogar. Un pequeño impulso y un poco de fuerza que pusieras en aquellas actividades que realizas podrían ser de gran ayuda para el óptimo funcionamiento de tu casa y tu autoestima se elevaría al cien por ciento.

El motor de una máquina puede carecer de una sola pieza y sin esa pieza no funciona; esa pieza importante para que la casa funcione mejor puedes ser tú.

Lo hermoso de pertenecer a una familia

Conozco el caso de muchachos de la calle que pasan buena parte del día limpiando parabrisas en los cruceros, aventando fuego en una esquina o realizando algún trabajo sólo para obtener un recurso que les permita subsistir por ese día. Algunos de ellos se salen de su casa porque no les satisface lo que hay en ella.

Hay una necesidad básica para todos los hombres, ya que el hombre no fue diseñado para vivir solo o aislado. Estos muchachos se apartan de sus familias porque necesitan sentir que pertenecen a un grupo, necesitan algo que se asemeje a la familia.

Muchos adolescentes no aprecian el hecho de pertenecer a una familia. Ésta es muy valiosa. Piensa en todas las satisfacciones que tienes en casa y que difícilmente podrías obtener. Vendrán tiempos en los que tú mismo tendrás que procurar tu propio sustento y abrigo y no solamente el tuyo sino el de tu propia familia. Entonces recordarás lo bueno que era tener todas esas cosas en casa, cosas que a veces no piensas con cuántos sacrificios se obtuvieron.

Además, en casa tienes la oportunidad de recibir educación. No es absolutamente responsabilidad de los padres proporcionarte lo que necesitas, de hecho ellos darán cuenta de lo que hicieron sea bueno o malo, pero cada uno de ustedes tienen una responsabilidad por el sólo hecho de pertenecer a la familia.

Tu principal responsabilidad radica en apreciar lo que tienes, entendiendo que apreciar significar *darle el valor justo a cada cosa*. Tu responsabilidad también es realizar un esfuerzo en las actividades diarias y hacerlas con contentamiento, sabiendo que eso es agradable y que a ti te revalúa y te hace aparecer como una persona apreciada. La autoestima se construye haciendo cada día y a cada instante lo correcto y justo.

Tu responsabilidad también es obedecer con alegría, entendiendo que todo lo que siembres vas a cosechar. Piensa, ¿cómo te gustaría que tus hijos fueran contigo? ¿Te gustaría que te respondieran mal y que objetaran todos los argumentos o te gustaría que te obedecieran con gusto?

Tal vez ha habido tiempos difíciles y problemas en tu familia, pero es precisamente a través de ellos que la unidad familiar se fortalece. Ha habido tiempos de alegría y de regocijo, los cuales deben hacerte entender que perteneces a una familia y eso es una de las cosas más valiosas que el hombre puede tener.

Esa familia te da nombre. Es como saber que tienes un origen y que, aún sin saber cómo ibas a ser, tus padres pensaron que valía la pena que vinieras y entonces fuiste engendrado. Tú no pediste nacer en el lugar donde actualmente vives, solamente naciste; no pediste nacer en el tiempo en el que estás viviendo, simplemente apareciste. Esto te da un gran privilegio, pero también una gran responsabilidad puesto que no estás aquí nada más para existir, sino para ser útil y con algún propósito.

Ese propósito puedes empezar a encontrarlo en la familia a la que perteneces, haciendo lo que debes hacer, lo justo y lo correcto. Es sumamente valioso pertenecer a una familia, aún cuando creas que aquella a la que perteneces es muy difícil y que no es posible vivir las cosas como te las estoy planteando; tal vez pienses: *"Si usted conociera a mi familia…"*. Por eso tenemos que hablar también acerca del perdón.

Es necesario perdonar

Conozco el caso de un muchacho que atendimos hace un mes aproximadamente y a quien llamaremos Juan. Él ha tratado de quitarse la vida en dos ocasiones y tiene solamente catorce años, siente que no lo comprenden en su casa y realmente no desea seguir viviendo.

Podríamos pensar que tal vez Juan tiene una deficiencia mental, pero al platicar con él comprendí la verdadera causa por la cual quería morir: tiene un profundo resentimiento contra su madre, porque le ha prestado más atención a sus otros hermanos que a él; contra sus hermanos, porque lo apartan, ya que son mayores; y contra su padre, porque actualmente vive lejos y cuando le habla por teléfono solamente es para preguntarle por qué se ha portado mal y para sermonearlo.

Si bien es cierto que algunos muchachos manejan mejor la frustración o la amargura en este tipo de situaciones, también es cierto que otros son incapaces para salir adelante por sí solos de una situación como ésta.

Los seres humanos no perdemos el valor por las situaciones que ocurren a nuestro alrededor, de la misma manera que un billete no pierde su valor por estar maltratado, doblado o muy usado. Así también, y más aún, una persona es valiosa por el sólo hecho de ser quien es: un ser humano con dignidad y valor.

En situaciones como estas nuestras emociones son afectadas, pero lo que se debe hacer es recurrir a una de las prácticas más antiguas, pero más eficaces que existen: perdonar. Perdonar no quiere decir lavarse el cerebro y hacer de cuenta que no ha pasado nada, primeramente debe ser un acto voluntario; cuando

perdonas verdaderamente empiezas a ser feliz.

Sea porque tus padres se divorciaron y no te consultaron para ello, sea porque no encuentras amigos, sea porque tienes algún defecto físico o porque hacen burla y escarnio de ti o sea porque te sientes el ser más desdichado de la tierra, hay algo que se opera en el interior cuando perdonas: te liberas de esa carga.

Esto no se puede hacer si pasas la vida viendo lo que te han hecho y cómo te han lastimado. El primer paso para perdonar consiste en trazar un plan de acción, establecer un método a emplear para solucionar los problemas. Te sentirás mejor cuando hayas externado tus inquietudes abiertamente con una persona de tu absoluta confianza que pueda ayudarte, es decir, esas situaciones que te hacen sentir resentido. Si no encuentras a alguien de confianza, nuestras líneas de comunicación están siempre abiertas para atenderte.

No debes quedarte quieto sin hacer nada ante estas situaciones, tal vez puedes hacer una lista de las situaciones que te hacen estar resentido contra alguien, decidir si tienes que hablar con esa persona o pedirle perdón y hacerlo. Si tienes que perdonarte a ti mismo porque te has considerado con un valor menor, hazlo.

Tal vez haya situaciones pendientes en tu vida, pero tal vez sean las que no se pueden cambiar. La mejor forma de mantener una mente sana es aprendiendo a aceptar aquellas cosas que ya no se pueden cambiar, que ya no tienen solución. Es bueno saber que las personas más felices no son aquellas que carecen de problemas, sino las que han aprendido a vivir con esas cosas que son imperfectas.

Si quedan situaciones pendientes en tu lista de cosas sin solución, trasládate a algún lugar privado, haz una pequeña fogata y quema ese papel como un acto simbólico de que le estás entregando esos problemas al que te creó, a Dios, y ahora le pertenecen a él. Entonces entenderás que él siempre se ha preocupado y ha estado al pendiente de ti y que solamente estaba esperando este momento para consolarte, animarte y fortalecerte.

Ahora ese problema le pertenece a él y de él va a depender tu vida, ¡qué bueno es depender de aquél que te creó! Él sabe mejor que nadie cómo funcionas y qué es lo que te ha acontecido. Así es el acto de perdonar.

Esperamos que estos consejos te ayuden a vivir una vida más plena y con propósito, sabemos que vale la pena porque tú eres una persona muy valiosa e importante, que puede integrarse a la dinámica familiar de una manera nueva y renovada y animar de la misma forma a tu familia y a otras personas.

Lic. José Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com