

CÓMO PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES

En contacto con el pediatra

Dra. M^a del Mar Clavera Roger

► Pediatra especialista en Psiquiatría Infantojuvenil



A todos los padres nos preocupan los hijos cuando llegan a la adolescencia, esa edad en la que «se abren muchos caminos y son pocas las indicaciones». Ellos van conquistando mayores cotas de libertad poco a poco, a la vez que va en aumento la influencia de su grupo de edad en sus conductas y actitudes. Los padres van perdiendo ascendente sobre ellos, y esto nos crea inseguridad ya que por definición, a esa edad se buscan situaciones excitantes y además disminuye mucho la conciencia de riesgo. Es la llamada «hiperracionalidad»: su percepción de peligro suele estar bastante amortiguada, a ellos nunca les pasará nada... así que coquetear o incluso abusar de sustancias tóxicas, conseguir dinero o sus objetos de deseo por medios no siempre edificantes, conducir motos o bicis sin la protección debida y de forma temeraria, o mantener relaciones sexuales desprotegidas, son con-

No todos los adolescentes serán igual de propensos a meterse en problemas, algunos parecen atraerlos como un imán y encadenan malas conductas

ductas que más bien les resultan atractivas por lo que tienen de transgresor y porque les hacen sentir independientes.

Leí hace tiempo que hay dos hábitos que si al final de la infancia un niño tenía plenamente incorporados en su comportamiento, correlacionaban claramente con bajo nivel de conductas de riesgo en la adolescencia: Uno era el uso del cinturón de seguridad en el coche y el otro el de cepillarse los dientes. Me pareció una información muy llamativa de entrada, pero veamos cómo podemos relacionar una cosa con la otra: en primer lugar el hecho de que un niño tenga interiorizadas estas 2 conductas, supone que se está criando en un ambiente bien estructura-

do, con pautas y límites claros. Supone también que en esa familia la autoridad está bien establecida, pues todos sabemos que no se trata de hábitos especialmente divertidos... así que detrás de su adquisición inevitablemente hay un padre y/o madre que han tenido que trabajar para establecerlos con coherencia, y que esos niños han tenido que tolerar por lo tanto, cierta frustración con ello. Y yendo un poco más allá, el hecho de que unos padres cuiden de sus hijos fomentándoles este tipo de conductas, es un buen indicador de la importancia que le dan a criarles bien, por lo que en última instancia estaríamos hablando de verdaderos actos de amor parental. Ya sabemos que los niños aprenden más de lo que hacemos que de lo que les decimos... y, por tanto, si han tenido un buen modelo será más fácil después tener una actitud saludable y madura para cuidar de ellos mismos.

No todos los adolescentes serán igual de propensos a meterse en problemas. Algunos parecen atraerlos como un imán... y además, quien tiene conductas de riesgo suele asociar más de una. Hay cuestiones que no dependen de los padres y que influyen también, como el temperamento, algunos trastornos



La compañía influye mucho en la conducta.

como la hiperactividad-impulsividad o incluso el momento emocional que viven. Pero precisamente en estos casos es aún más importante transmitirles cuanto nos importa su bienestar y los esfuerzos que estamos dispuestos a hacer para protegerles.

VÍCTOR MIRALLES