

“Si juzgamos cada cosa que dicen, es muy difícil establecer diálogos”

## Entrevista a Amalia Arce

Asociación Proyecto Hombre

### » El viaje por la adolescencia

Un estudio elaborado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, ha realizado un importante hallazgo que permitiría abordar la adolescencia de una manera distinta.

Según este estudio clínico, los cerebros de los y las adolescentes de 13 años dejan

de registrar la voz de su madre de la misma manera que lo hacían cuando eran más pequeños. En cambio, voces “desconocidas” resultan más cautivantes a nivel neurológico. Por ende, la madre “pierde” protagonismo.

No es que esto sea algo negativo, es una consecuencia de una maduración saludable de nuestros hijos e hijas, sin embargo, las familias, muchas veces no estamos preparados para esta etapa y nos acercamos a la adolescencia con desconocimiento e incluso temor.

De acuerdo con los últimos datos de nuestro Observatorio 2021 sobre el perfil de las personas con problemas de adicción en tratamiento la edad de inicio de consumo problemático (alcohol y cannabis) se da a los 16 años de media.

El inicio en el consumo problemático de otras sustancias es más tardío y aumenta su edad media de inicio medio en tres años, entre los 19 y los 21 años. Entonces se registra el consumo-problema en alucinógenos, anfetaminas, más de una sustancia, inhalantes y cocaína, en ese orden.



Cuando nos convertimos en padres y madres solemos prepararnos para ese momento con lecturas, grupos de crianza o clases de preparación al parto... pero, ¿qué pasa cuando nuestros hijos e hijas pasan a ser adolescentes? ¿cómo acercarnos a ellos y ellas y abordar situaciones que nos preocupan? ¿cómo tratar por ejemplo el tema de las adicciones de una manera que no cause rechazo y nuestros hijos e hijas entienden el riesgo que implican?

De todo ello queremos hablar hoy con Amalia Arce, pediatra, escritora, divulgadora y madre.

**Amalia, en tus años como pediatra ¿cómo has visto que han evolucionado los adolescentes? ¿Crees que están expuestos a más riesgos y si es así, a cuáles?**

Llevo unos 20 años de profesión y no creo que hayan cambiado tantísimo las cosas, salvo por el acceso a la información que tenemos actualmente. Los riesgos probablemente sean parecidos, sí que tengo la

sensación de que quizá acceden antes a ellos.

**¿Cuál crees que es la mejor forma de hablar a un adolescente sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas? ¿Cómo abordar este tema de manera que no cause rechazo y nuestros hijos e hijas entienden el riesgo que implican?**

La comunicación con nuestros hijos adolescentes no empieza en realidad en la adolescencia, sino mucho antes, durante toda la infancia. Si mantenemos una actitud de escucha y observamos sus preguntas y sus intereses, hay muchos años en los que se puede hablar de todos estos temas, siempre adaptado a la edad. Como en tantas otras cosas, seamos ejemplo para ellos.

Para hablar cuando ya ha llegado la adolescencia, encontrar los momentos no suele ser tan fácil como durante la infancia, pero si hemos establecido una relación de confianza, habrá momentos, aunque sean pasajeros en los que ellos se van a abrir a nosotros. Escucharles sin prejuicios o comentando situaciones cotidianas que se ven en las noticias o incluso que suceden en su entorno, quizá sean los mejores momentos para poder profundizar en estos temas.

En las conversaciones, creo que hay que huir del "colegueo" pero también relajar un poco la jerarquía, en el sentido que se sientan libres para expresar sus opiniones y plantear sus dudas. Si juzgamos cada cosa que dicen, es muy difícil establecer diálogos.

**¿Qué podemos hacer ante comportamientos problemáticos como el uso de internet y redes sociales? ¿Cuál es la edad adecuada para que los niños tengan su teléfono móvil?**

No existe un consenso entre los expertos que diga qué edad es la adecuada para tener un teléfono móvil propio o acceder a las redes, aunque parece que cuanto más tarde mejor... Depende mucho de la madurez de cada chico o chica. Existe mucha presión social y del entorno de los niños y niñas para acceder a las redes. A menudo el cambio de etapa escolar, con el paso a la educación secundaria, precipita que les demos el primer móvil porque a los padres nos da seguridad cuando inician sus primeros desplazamientos, saber que les podemos localizar o que ellos nos pueden contactar si tienen algún problema. La motivación de chicos y chicas es bien diferente...

La mejor estrategia es la prevención, y aparte de intentar no ser los primeros del grupo en proporcionarles teléfono y redes,



como en tantas otras cosas debemos enseñarles las “reglas del juego” y acompañarles en el proceso. El móvil al principio, debería ser “compartido”, es decir, que madres y padres tengan acceso a él sin concesiones (sin tener ni que pedir permiso!), para poder evaluar cómo se utiliza, con quién contacta, etc. Control de las aplicaciones descargadas, los contactos en redes y por supuesto un límite temporal para que el móvil no absorba todo el tiempo de ocio, de estudio o de sueño. Especialmente al principio, hay mucha avidez por los dispositivos, así que es el momento de estar más alerta.

Al igual que ocurre en otros aspectos, conforme van pasando los años, hay que ir flexibilizando las normas. Pero en la primera parte de la adolescencia, entre los 12 y los 14 años, dar un móvil sin control parental me parece un error. Por mucho que se defienda la intimidad de los menores, nosotros somos los padres y tenemos saber con quién se relaciona y a qué se dedica, igual que hacemos con todas las actividades offline.

### **¿Hijos pequeños, problemas pequeños e hijos grandes, problemas grandes?**

Os confieso que cuando mis hijas eran pequeñas, tenía bastante temor a esta edad. Y en mi experiencia, me está resultando absolutamente maravillosa. Es espectacular ver cómo tus hijos se van convirtiendo en pequeños adultos, cómo se combinan los valores que tú has ido transmitiendo a lo largo de todos los años con su forma de ser y de entender la vida. Yo aprendo de mis hijas cada día, es un regalo.

Obviamente hay otros tipos de preocupaciones y de responsabilidades, que son muy diferentes respecto a la infancia, que es lo que implica hacerse adulto... Los problemas en la infancia también pueden ser “grandes” y la adolescencia, ser mucho más placida de lo que pensabas. Maternar en la adolescencia empieza muchísimo antes!

Los adolescentes en general están un poco estigmatizados socialmente y sin embargo es una etapa donde tienen todo por construir, se ilusionan una barbaridad, se implican hasta la médula en muchos pro-

yectos y son solidarios como probablemente no ocurra en otras etapas de la vida. Los adultos tenemos que hacer el esfuerzo de conectar con ellos y conectar con nuestro “yo” adolescente para entender muchas cosas.

Aunque son autónomos y la crianza deja de ser tan cansada físicamente, es una etapa en la que nuestros hijos nos siguen necesitando, y mucho, aunque la mayoría del tiempo, parezca lo contrario. Acompañémoslos.

### **Como pediatra, ¿cuáles crees que son los signos de alerta/luz de alarma que nos deben hacer pensar que un niño o adolescente no está bien y puede estar consumiendo o ante un comportamiento problemático?**

Cuando hay algún problema de salud mental o de consumo, suele haber un cambio muy evidente en el comportamiento y en las rutinas.

El adolescente de per se suele estar en una montaña rusa emocional, pero si es algo muy exagerado, es imposible establecer puentes de comunicación y hay otros indicadores como el fracaso escolar repentino o problemas de convivencia importantes en casa o en la escuela, hay que estar alerta.

Y para terminar... como sin duda sabrás se está trabajando en un borrador para redactar una ley sobre menores y alcohol, **¿qué consideras como pediatra que se debería de incluir en esta ley? ¿Qué no puede olvidar el Gobierno a la hora de legislar?**

No estoy muy al día de esta nueva ley, pero me parece muy importante no depositar toda la responsabilidad en los adolescentes. Sería importante, por ejemplo, que la prohibición de vender alcohol a menores se cumpla de verdad, como ocurre en otros países. Ofrecerles lugares de ocio alternativos a tenerse que buscar la vida con un botellón,... Y por supuesto siempre políticas relacionadas con la educación, desde que son bien pequeños, de forma curricular y adaptado a la edad. En nuestra cultura, tenemos una relación ambigua con el alcohol y eso es difícil de combatir.