

Decálogo para adolescentes

En contacto con el pediatra

Dra. Ma del Mar Clavera Roger

► Pediatra Especialista en Psiquiatría Infantil y de Adolescencia. www.psiquiatriainfantoyjuvenil-alicante.es



Hoy en día se habla mucho de la educación en valores de nuestros hijos. Se teoriza sobre la importancia de crecer con buenos modelos de referencia, que inspiren y promuevan en ellos empatía, generosidad, honradez, responsabilidad, así como buen criterio para asumir las propias decisiones y las consecuencias de sus actos. Y por otra parte, en este mundo tan materialista en el que vivimos, en donde la idea preponderante es la de «tanto tienes tanto vales», muchos padres intentan que no caigan en el consumismo desahogado como ideal de felicidad. Pero como casi siempre ocurre, lo difícil es pasar de la teoría a la práctica. Lo interesante es lo concreto, esos pequeños actos y gestos aparentemente triviales con los que se educa en realidad. Esta es la reflexión que me vino a la mente cuando leí el artículo de Kristin van Ogtrop, escritora y madre de un adolescente, en la Revista Time. Tras acudir a una charla para padres sobre cómo ayudar a sus hijos a superar las exigencias académicas al final de la Secundaria, llegó a la conclusión de que quizás lo más importante para un chico/a de 16 años sea lo que aprenda tras poner en práctica estas 10 cosas en las que pensó.

Como ella dice, quizás no le ayuden a conseguir mejores notas, pero seguro que le harán mejor como persona.

- 1** Escribe una carta. Una carta real que no empiece por «hey» y escrita a mano sobre papel.
- 2** Aprende a cocinar una buena comida que pueda alimentar a toda tu familia, sea cual sea su tamaño.
- 3** Conserva un empleo o tarea desagradable que te hará odiar un poco más a tus padres, porque ellos no te dejaron abandonarlo.
- 4** Máchate a algún sitio el fin de semana sin llevarte el móvil. Sólo así sabrás como se siente uno cuando está aislado.
- 5** Cada vez que compres un nuevo juego, aparato o ropa, dale uno de los que tenías a alguien que no se compra tantas cosas como tú.
- 6** Cuida de alguien o de algo más que de ti mismo/a. Una mascota, por ejemplo.
- 7** Escribe una cariñosa nota de agradecimiento a alguien de más de 70 años. Aunque esa persona no te haya regalado nada por tu cumpleaños, encuentra algo por lo que decirle gracias.
- 8** Lee un libro por gusto. Si empiezas uno y en la página 50 todavía no te ha engancha-



do, déjalo y empieza otro. Repite la operación tantas veces como sea necesario hasta que encuentres uno que realmente te apasione.

- 9** Haz algo bonito por un vecino sin esperar nada a cambio. Mantén tu identidad en secreto.
- 10** No corras hasta la cima, nunca corras. Si quieres intentar llegar a la cima, estudiando. Pero hazte el propósito de alcanzarla lentamente, y sin arrollar a nadie por el camino. Y no te olvides de disfrutar de la maravillosa vista.