

La adolescencia es un ciclo evolutivo, un periodo de tiempo inevitable, una etapa de la vida que todos y todas tenemos que atravesar para poder continuar con nuestro proceso de crecimiento hacia la vida adulta. Pero, un día, tu hijo o hija, cuando cumplen los once o doce años, cambian y se convierten en personas diferentes que te dejan perplejo y asombrado. Frente a estos cambios, muchos padres y madres se sienten desorientados, desalentados, desprotegidos, sin recursos personales ni educativos para afrontar esta etapa y salir de ella lo más airosos posible.

Podemos decir que la adolescencia es un periodo normal e inevitable de la vida de nuestros hijos, pero ¿cómo sobrevivir a ella? Este libro te ayudará a prepararte para poder interpretar sus signos, contener sus gestos, filtrar sus comentarios, alejarte de sus provocaciones, no desafiar sus miradas y, sobre todo, a no entrar en un «cuerpo a cuerpo» en el que, por lo general, todos salen lesionados.

Durante la adolescencia de tu hijo o hija, disfrutarás y sufrirás, pero cuando pasen los años lograrás mirarlos a los ojos y decirles con nostalgia y sin reproche: «Lo que me hicisteis pasar».

Índice |

<i>Introducción</i>	13
1. Tranquilo, tranquila... ¡Esto es normal y se termina!	17
La adolescencia, un ciclo evolutivo	19
2. Ni ellos mismos se entienden	33
¿Cuáles son los cambios fundamentales que se producen en la adolescencia?	33
Las dos grandes crisis en la adolescencia	44
3. No entres al cuerpo a cuerpo	49
¿De dónde surge ese conflicto en la convivencia con tu hijo adolescente?	50
Algunas sugerencias ante los desafíos de tu hijo adolescente	55

4. No te vuelvas «loco» porque no entiendas nada . .	61
5. Sí que puedes comunicarte con tu hijo adolescente	75
Estrategias para una buena comunicación con tu hijo	77
6. Negocia, negocia, negocia... siempre que sea posible	89
¿De dónde surge el conflicto en la convivencia con el adolescente? ¿Cuál es el origen de dicho conflicto?	90
¿Cómo vive el conflicto el adolescente?	92
VENTAJAS del conflicto con el adolescente.	95
¿Cuál es la estrategia más adecuada para gestionar el conflicto con tu hijo adolescente?	98
7. De nada sirve compararlo con tu adolescencia	109
Pautas para educar desde el amor a tu hijo adolescente	118
Pautas para educar desde la autoridad a tu hijo adolescente	120
8. Sus amigos, sus amigas... su tesoro.	123
¿Qué aporta la experiencia de la amistad en la vida de una persona?	125
Cómo fomentar buenos amigos	129

Índice

9. No te expongas mucho a la presencia de tu adolescente	139
Sugerencias para convivir con tu hijo adolescente sin que resulte dañada la relación	142
10. Sus responsabilidades en el punto de mira.	151
Su habitación es su mundo	160
11. Eres quien más lo quiere, quien más le amarga la vida, y no puedes ser su amigo	165
12. Tú, padre o madre, eres lo mejor que tiene tu hijo, aunque no te lo creas	177
<i>Agradecimientos</i>	<i>189</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>193</i>