

Jacqueline Deutsch, psicóloga clínica, autora y conferencista:

"La crianza respetuosa no es dejar que los hijos hagan todo lo que quieran"

En su nuevo libro, "El viaje adolescente", la experta chilena propone mirar esta etapa como una ruta compartida donde los padres son el copiloto y deben poner límites, pero también escuchar y abrir el diálogo. Aquí, entrega claves para abordar desafíos actuales como la hiperconexión digital.

JANINA MARCANO

Para la psicóloga chilena Jacqueline Deutsch, el inicio de la adolescencia se parece a una imagen familiar en auto. "Al principio, los hijos van en su sillita, atrás, mirados de reojo por el retrovisor. Pero un día, crecen, se sientan al lado y, eventualmente, querrán tomar el volante, ser el piloto. Ya el camino no es el mismo, ya la ruta no es la misma", precisa.

Aunque desafiante, la adolescencia no es una etapa a la que haya que temerle, sino comprenderla, plantea. "Es un viaje que transforma tanto a los hijos como a los padres", afirma la psicóloga, especialista en adolescencia y cofundadora de la Fundación Yo Quiero Estar, desde donde impulsa políticas que promueven cuidados más conscientes y visibiliza la realidad de niños y adolescentes.

La adolescencia como una nueva travesía entre padres e hijos es justamente la idea central de su nuevo libro "El viaje adolescente, de copiloto a piloto", donde Deutsch propone mirar los desafíos de esta etapa de la crianza como un ruta compartida, donde el rol adulto ya no es el de piloto que lo controla todo, sino el de copiloto que acompaña, escucha y se adapta. A través de esta metáfora, la autora propone un cambio de mirada. "Los padres creen que ellos tienen que cambiar cómo son, pero en este viaje lo que tienen que cambiar son las estrategias de comunicación".

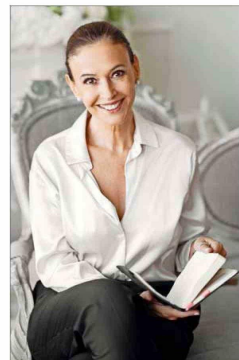
Lejos de significar pérdida de autoridad, la adolescencia implica acompañar desde otro lugar: el de presencia, disponibilidad emocional y ajuste de estrategias, plantea.

Acompañamiento

Uno de los conceptos que Deutsch aborda en su libro es la crianza respetuosa, un término que se ha hecho popular en los últimos años, pero que —según advierte— muchas veces se malinterpreta.

"La crianza respetuosa no es dejar que los hijos hagan todo lo que quieran; es responder a lo que realmente necesitan, y no lo que tú crees que

Acompañar a un adolescente no significa tener todas las respuestas a sus conductas, sino estar presente y demostrar apoyo, plantea la psicóloga.



Jacqueline Deutsch también habla sobre crianza en su perfil de Instagram @psjacquelinedeutsch.

ción, apunta. Para los adultos eso implica aceptar que habrá transformaciones, como querer teñirse el pelo, o solicitudes inesperadas, como viajar con amigos.

Acompañar la individuación implica saber poner límites con claridad, sin caer en el "no" automático. Frente a decisiones que descolocan, ella recomienda tomarse el tiempo antes de responder, escuchar con atención y distinguir entre lo que es negociable y lo que no.

"Hay cosas que son intransables, como puede ser no tomar alcohol en la casa, y otras donde se pueden ofrecer alternativas", explica. La clave, dice, está en abrir el diálogo.

Al mismo tiempo, es fundamental aprender a hablar de los temas difíciles que hoy rondan la vida de los adolescentes, como la salud mental y el suicidio.

"Hay que entender que hablar de suicidio no lo promueve; hay que hablarlo. Y hay que entender que hoy en día es una alternativa que los jóvenes consideran", afirma.

De allí, enfatiza, la importancia de que los adultos se muestren disponibles para escuchar sin juzgar. "A nosotros nos gusta dar sermones, desde la religión, por ejemplo. Pero no es la forma; hay que hablar desde lo que sentimos, como la preocupación de que las personas puedan sentirse solas o crear que no tienen apoyo. Mostrar que estamos allí".

Porque si hay algo que el viaje de la adolescencia no admite "es que el copiloto se baje del auto" (ver recuadro). "No podemos dejar de acompañarlos", puntualiza.

Sin abandonar

Para Deutsch, incluso cuando los padres sienten que han perdido el control, no deben soltar el rol de copiloto. "Si tú sueltas el volante, habrá diez amigos de tu hijo sentados en tu lugar", advierte. Por eso, "conviene preguntarse en qué fallé y cómo reconectar". No es fácil —reconoce—, "pero es un trabajo que no debería ser renunciable".

necesitar", afirma.

Desde esa perspectiva, incluso decisiones tomadas con buenas intenciones, como llenar la agenda del adolescente con actividades constantes, pueden ser más reflejo de ansiedad de los padres que de un acompañamiento real, asegura.

"Adolescentes me han dicho que lo único que quieren es llegar a su casa, tomarse un té y sentarse a hablar con su mamá", cuenta.

Para Deutsch, el respeto en la adolescencia se expresa también a tra-

vés de ajustar el lenguaje, el tono y la disponibilidad. Y para eso, añade, es clave una herramienta psicológica que ella enseña y practica en terapia: la mentalización.

"Es decir, la capacidad de reconocer lo que uno siente, regularlo y, al mismo tiempo, intentar comprender lo que está sintiendo el otro y tratar de buscar un acuerdo o solución", explica.

Por ejemplo, cuando un adolescente da un portazo o se encierra sin hablar, lo fácil sería reaccionar con enojo. Pero la psicóloga propone detenerse, calmarse, y pensar: "¿Qué le pasó hoy? ¿Durmí mal? ¿Tuvo un mal día? Luego, decirle: 'Entiendo que estás enojado o frustrado, y que necesitas estar solo. Estoy aquí. Cuando quieras, conversamos'".

Esa es, para Deutsch, una forma de cuidar el vínculo sin imponerse. Otro de los grandes desafíos que la experta resalta sobre la crianza actual es el uso de la tecnología.

Y advierte que no se trata solo del tiempo frente a la pantalla, sino también de lo que ocurre cuando no hay regulación ni diálogo sobre los

contenidos. "Hay evidencia más que clara de los efectos físicos y emocionales del uso excesivo", dice. "Desde problemas visuales, porque se sabe que en el futuro habrá más niños con anteojos a consecuencia de las pantallas, hasta alteraciones en el sueño y la concentración".

Por eso, recomienda establecer un plan digital familiar con límites claros y dar el ejemplo, como evitar el uso de celulares en la mesa o establecer horarios de desconexión.

Explorar la identidad

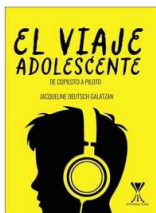
Pero más allá de las reglas, insiste en que lo esencial es mantener espacios de conversación: saber qué están viendo los adolescentes, qué les interesa. "También es clave hablarles de la huella digital y de que todo lo que suben a internet queda allí. Y eso es algo que les importa", afirma.

A medida que crecen, los adolescentes comienzan a diferenciarse de sus padres, a cuestionar lo que antes aceptaban sin dudar y a explorar su propia identidad.

Este proceso se llama individu-

REXELS/CREATIVITYCOMMONS

CECIDA



"El viaje adolescente" está disponible en el país en librerías Antártica.