

©editorial BNEI SHOLEM

EN RIESGO- SOLUCIONES A TU ALCANCE

**Tres Principios que Todo Padre
y Educador Tiene que Saber**

RABINO DANIEL SCHONBUCH

PREFACIO DEL RABINO DR. ABRAHAM J. TWERSKI



Editorial BNEI SHOLEM

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés
AT RISK - NEVER BEYOND REACH

por Rabbi Daniel Schonbuch

Unico autorizado para la distribución y comercialización en español
Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2012

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor.

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.



Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar

www.bneisholem.com.ar

Schonbuch, Daniel

En riesgo, soluciones a tu alcance. - 1a ed. - Buenos Aires : Bnei Sholem, 2011.
90 p. ; 15x22 cm. SBN 978-987-1380-60-2 1. Judaismo. I. trad. II. Título CDD 296

Fecha de catalogación: 17/06/2011

ISBN 978-987-1380-60-2

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Índice

Prefacio.....	IX
Agradecimientos.....	XI
Introducción.....	XIII
1. En busca de la píldora contra la conducta de riesgo.....	1
La inversión en el vínculo	
El análisis de tus valores como madre o padre	
2. Las tres Ces de la Teoría de la Relación: Conexión	25
La comprensión del mundo interior de tu hijo adolescente	
La conexión en la práctica	
3. Las tres Ces de la Teoría de la Relación: Control	63
El paso del control directo al control indirecto	
Mentores	
4. Las tres Ces de la Teoría de la Relación: Comunicación	93
Los Diez Mandamientos de la Comunicación	
Escuchar activamente	
Qué hacer cuando los adolescentes no quieren hablar	

5. Padres en riesgo, adolescentes en riesgo...	117
Los efectos del divorcio en hijos y familias	
La evaluación de tu matrimonio	
Moshe deja los estudios	
6. La unión de todo.....	131
Redefinición	
La comunicación de la intención del cambio	
La presencia constante de los objetivos de la Teoría de la Relación	
Problemas comunes y estrategias basadas en la relación	
Epílogo: esperanza para el futuro.....	153
Notas.....	155
Índice temático.....	157
Sobre el autor.....	161

Prefacio

Estoy encantado con el hecho de que el Rabino Daniel Schonbuch haya creado una nueva guía para padres que aborde el importante problema de los adolescentes en riesgo dentro de la comunidad judía.

Con su concepto de la Teoría de la Relación, el rabino Schonbuch identifica lo que puede ser un factor muy significativo en el problema de los hijos que se descarrían y establece un modo de prevenirlo y ayudarlos. Es sencillamente esto: Los jóvenes necesitan de una relación con alguien del que sepan que se preocupa por ellos (padres, abuelos, docentes, rabinos) y sea capaz de guiarlos y asistirlos. Esto es importante aun si parecieran rechazar la orientación y el consejo.

Las presiones económicas le exigen a menudo a uno o ambos padres invertir tanto tiempo en el trabajo que terminan sin tiempo para el desarrollo de la relación con los hijos. Trágicamente, es posible que los padres estén tan ocupados proveyéndoles a sus hijos medios y objetos materiales que fracasen en darles el obsequio más importante que puedan ofrecerles: ellos mismos.

Se ha demostrado que «la intervención aislada más efectiva para la más amplia variedad de los problemas de la adolescencia era también la más fácil, la más rápida y la menos costosa: la implementación de las comidas en familia».¹ Esto se debe a que las comidas en familia promueven las relaciones.

En este libro el Rabino Schonbuch va mucho más allá de la descripción de un problema comunitario y sus causas. Logra explicar, en términos generales, técnicas específicas de fácil aplicación para padres y docentes para evitar en el joven una conducta

inaceptable desde el punto de vista religioso y cultivar en él actitudes más sanas. Hablando de su experiencia como padre, maestro, consejero y agudo estudiante de la infancia y la adolescencia, *En Riesgo – Soluciones a tu Alcance* es un libro claro y práctico que contiene ilustraciones que sin duda valen más que «mil palabras».

Es una satisfacción especial para mí presentarles un libro que pueda hacer una contribución significativa a la solución de uno de los mayores problemas que enfrenta la familia y la comunidad judía.

Rabino Dr. Abraham J. Twerski

Introducción

Ningún adolescente está nunca fuera de toda ayuda, en especial cuando los padres están dispuestos a aprender los pasos claves que puedan ayudarles a conectarse con su hijo, hacer mejoras en la comunicación y responder a los problemas internos del adolescente. Sí, los padres pueden aprender a lidiar con eficiencia con algunos de los problemas actuales más difíciles, incluyendo qué decirle al adolescente que esté en conflicto con su identidad religiosa, involucrado en relaciones inapropiadas, experimentando con alcohol o drogas, o teniendo dificultades escolares.

Con más de veinte años de experiencia trabajando con adolescentes y como ex director de un seminario para adolescentes en riesgo, director educativo nacional de la National Conference for Synagogue Youth (NCSY) de la Unión Ortodoxa, y consejero diplomado especializado en el abuso de alcohol y drogas (CASAC, Estado de Nueva York), es mucho lo que he aprendido sobre la mente adolescente. Ahora me gustaría compartir un poco de ese conocimiento contigo.

Creo firmemente que, a pesar de los desafíos, existe un camino hacia el corazón y la mente de todo adolescente en riesgo basado en los principios de la Teoría de la Relación, que expone que los factores más importantes que pueden influenciar las vidas de los adolescentes son los vínculos que desarrollen con sus padres, docentes y otros miembros importantes de la comunidad. Al centrarse en el desarrollo de relaciones positivas y aprender las Tres C's de la Teoría de la Relación (**C**onexión, **C**ontrol y **C**omunicación), los padres pueden empezar a ejercer la considerable influencia necesaria para lograr un cambio positivo en las vidas de sus hijos.

Nadie está negando que la formación de los adolescentes sea una de las tareas más difíciles que puedan enfrentar los padres.

Y esto es particularmente desafiante para padres religiosos, que están lidiando con cambios sociales de gran alcance y acelerados que dificultan mucho su trabajo. Hay muchos factores que agravan la situación, incluyendo presiones laborales, la desintegración de los valores sociales y una multitud de enfoques contradictorios sobre la formación de los hijos.

No obstante, las bases de una maternidad y paternidad exitosa, así como de la formación del adolescente en riesgo, pueden resumirse en tres palabras: relación, relación, relación. La maternidad o paternidad basada en el vínculo les permite a los padres volverse impulsores de un cambio dramático y perdurable al

- Desarrollar con el adolescente una relación de toda la vida.
- Motivar sin coacción.
- Abrir nuevas líneas de comunicación.
- Crear un entorno para el crecimiento emocional a largo plazo.

No obstante, el grado de éxito que los padres obtengan de la lectura de este libro dependerá del esfuerzo que inviertan en la aplicación de los principios, sugerencias prácticas y métodos que aquí se exponen.

Por consiguiente, al leer el libro, los padres no tienen que esperar absorber e incorporar todo concepto de inmediato. Tienen más bien que tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre cada nuevo concepto que se proponga y aplicarlo en la relación con sus propios hijos.

Cada capítulo está lleno de consejos prácticos para los padres, incluyendo gráficos y listas que los orienten para saber cómo responder a las conductas de alto riesgo. Hay también incluidos extractos de sesiones de consultoría reales con familias y adolescentes que muestran cómo la Teoría de la Relación los ayudó a lidiar con muchos problemas comunes de la adolescencia, algunos de los cuales es posible que tú y tu hijo estén afrontando en este preciso momento.



©editorial BNEI SHOLEM

Capítulo

1



En Busca de la
Píldora Contra la
Conducta de Riesgo





* La edificación del vínculo es la clave para asistir a los adolescentes en riesgo.

* Les indiqué que la píldora, en la mayor parte de los casos, es que los padres empiecen a centrarse en la relación que tengan ellos mismos con el adolescente.

* La construcción del vínculo suele ser uno de los aspectos que más se pasa por alto en la formación de los adolescentes;

* Cuanto más inviertan los padres en la relación con el adolescente, más posibilidades tendrán de tener un impacto positivo y duradero en la vida de su hijo.

* Durante nuestros encuentros nunca hablo de la tarea escolar ni de problemas de conducta. De lo único que hablamos es de lo que ellos consideren importante.

* Lo importante es darle a tu hijo o hija la sensación de que él o ella es la persona más importante del mundo.



1 En Busca de la Pildora Contra la Conducta de Riesgo



La vida está llena de historias de jóvenes a los que les cuesta sobrellevar los difíciles años de la adolescencia. No obstante, la formación del adolescente —incluso aquellos que estén en riesgo— no tiene por qué ser una tarea tan intimidante si los padres están dispuestos a centrarse más en la relación y menos en la obtención de resultados inmediatos. La edificación del vínculo es la clave para asistir a los adolescentes en riesgo.

Entiendo por qué la mayoría de los padres no saben muy bien cómo lidiar con un adolescente que se «aparta de la buena senda». El hecho de que sea tu propio hijo el que se vea arrastrado hacia una contracultura que parece afectar a más ado-

EN RIESGO – SOLUCIONES A TU ALCANCE

lescentes todos los días llega a menudo como un shock. El fenómeno de «estar en riesgo» parece encontrarse en todas partes. Si bien el número exacto de adolescentes en riesgo es desconocido, hay quienes estiman que esta tendencia toca a cerca de una de cada cuatro familias religiosas. Yo creo que los números son aun mayores y que es probable que el problema se adentre mucho más en la sociedad judía de lo que les gustaría admitir a la mayoría de los rabinos, educadores y padres.

¿Pero a qué o a quién hay que culpar por el fenómeno de la conducta de riesgo? Hay quienes sugieren que el problema se origina en nuestras escuelas; otros sostienen que los hogares disfuncionales son la «zona cero» de las conductas riesgosas porque los niños no logran tener acceso a ingredientes emocionales básicos como amor, cuidado y estabilidad materna o paterna.

La sabiduría convencional señala los estándares rápidamente degenerantes de los medios de comunicación occidentales. Los programas de televisión, las películas y los sitios de Internet de la actualidad están repletos de imágenes inapropiadas y destructivas que están teniendo un impacto negativo en los adolescentes y estimulando las crisis de alto riesgo.

No obstante, otro modo posible de ver el fenómeno de la conducta de alto riesgo es que, en realidad, no existe. Los adolescentes siempre se han rebelado contra las tradiciones de sus padres. El índice de abandono de la observancia entre judíos ortodoxos es similar a los de otros grupos religiosos que tratan de mantener estándares sociales y religiosos superiores a los de las sociedades en las que viven.

Las teorías surgen sin pausa, pero el problema de nuestras comunidades y hogares sigue presente con toda su fuerza. David, de dieciséis años, por ejemplo, es un muchacho al que atendí a lo

Capítulo 1: En busca de la píldora contra la conducta de riesgo

largo de un período de seis meses. Al igual que la mayoría de mis pacientes, David provenía de un hogar ortodoxo tradicional y asistía a una ieshivá en el área de la ciudad de Nueva York. La escuela había sido siempre un campo de batalla emocional para David, sus maestros y profesores, y sus padres.

De acuerdo con los padres, en cuarto grado a David se le empezó a hacer difícil poder quedarse tranquilo en clase. Hablaba fuera de lugar, interrumpía y actuaba de modo inapropiado. No le gustaba Jumash y no le dejaba de vagar la mente. En lugar de centrarse en la tarea, soñaba despierto con video juegos, películas y sus equipos deportivos favoritos. Las dificultades para concentrarse en clase no fueron sino el inicio de los problemas. En quinto grado empezó a verse involucrado en peleas con sus compañeros y solían castigarlo por mala conducta. David era en general un chico desdichado y ligeramente retraído que estaba a punto de entrar en una odisea de cinco años con sus padres, directores y profesores.

Puesto que le iba mal en la escuela, sus padres decidieron enviarlo a un instituto especializado en adolescentes en crisis. Si bien durante algunos meses su conducta pareció mejorar, la mayoría de los problemas anteriores no desaparecieron. Aún no podía quedarse tranquilo en clase, no le agradaban sus nuevos compañeros y empezó a manifestarse en acciones concretas.

El adolescente duró en esa escuela casi un año, pero aún se sentía desdichado. Con el tiempo la situación empeoró tanto que el director le pidió que se fuera.

Al mismo tiempo, el hogar era para sus padres una pesadilla viviente. El muchacho al que habían criado para ser un educado mench Shomer Shabat había resultado ser un adolescente grosero, desagradecido y lleno de ira. David estaba en problemas y



EN RIESGO – SOLUCIONES A TU ALCANCE

sus padres no sabían cómo lidiar con la angustia emocional de su hijo ni lograban decidir qué hacer a continuación.

El paso siguiente fue llamar a los amigos, primos y rabinos de la familia, esperando que les brindaran algún entendimiento más profundo de la situación. El consejo más común que recibieron fue ubicar a David fuera del hogar paterno o ponerlo en un programa de refuerzo escolar. Sin embargo, los padres no sabían muy bien lo que querían hacer. La tensión que había en el hogar se había vuelto insoportable.

David necesitaba ayuda y sus padres necesitaban respuestas. Y, lo que era más importante, los padres de David necesitaban saber que existía algún destello de esperanza, una luz al final del túnel que le cambiara la vida a su hijo.

Desesperados e impacientes por dar con una solución, los padres de David me preguntaron cuál era la «píldora» para tratar una conducta de alto riesgo. Les indiqué que la píldora, en la mayor parte de los casos, es que los padres empiecen a centrarse en la relación que tengan ellos mismos con el adolescente. Yo llamo a este concepto original, pero extraordinariamente simple, «la Teoría de la Relación», que pone énfasis en el poder y el impacto que un buen vínculo puede tener sobre los hijos, tanto niños como adolescentes.

De acuerdo con la Teoría de la Relación, cuanto más intenso sea el vínculo, mayor será la habilidad que tengan los padres para conectarse con su hijo adolescente. Otro modo de exponerlo es:

$$I = CR$$

Esto significa que el Impacto (I) de los padres es directamente



Capítulo 1: En busca de la píldora contra la conducta de riesgo

proporcional a la Calidad de la Relación (CR) que desarrollen con el hijo adolescente.

Después de todo, ¿qué mejor obsequio pueden brindar los padres que sus propias personas? Nada puede superar el placer de una relación humana sincera y amorosa, un factor que es a menudo pasado por alto en el mundo cada vez más complejo y lleno de presiones en el que vivimos.

Los resultados de diversos estudios sobre las relaciones padre-adolescente han apoyado el concepto de la Teoría de la Relación. Un detallado estudio publicado por el centro de investigación científica Child Trends, titulado «Parent-Teen Relationships and Interactions Far More Positive Than Not», mostró una correlación directa entre la calidad de la relación padre-hijo y el impacto que tiene este vínculo en la vida del adolescente.

La investigación demostró que las relaciones padre-hijo buenas y cálidas estaban asociadas con resultados más positivos en la infancia y la juventud. A la inversa, las relaciones menos positivas y cálidas estaban vinculadas con resultados menos deseables en la infancia y la juventud. Este patrón se repetía a lo largo de poblaciones, regiones y hasta países diversos.

El informe del estudio revelaba que:

- ♦ «Los niños y adolescentes que tienen una relación positiva con sus padres tienden a tener mejores resultados en los estudios».
- ♦ «Las buenas relaciones entre padres y adolescentes reducen la probabilidad de que los adolescentes exhiban problemas de conducta».
- ♦ «Las relaciones de calidad entre padres y adolescentes han

EN RIESGO – SOLUCIONES A TU ALCANCE

sido repetidamente vinculadas al bienestar mental, social y emocional en adolescentes y jóvenes».

- ♦ «Las relaciones de calidad entre hijos adultos y padres se han asociado con niveles menores de angustia psicológica tanto entre hijos adultos como en padres».

- ♦ «Las relaciones cercanas con los padres en la niñez y la adolescencia se han asociado positivamente con la autoestima, la felicidad y la satisfacción en la vida de los hijos adultos».

- ♦ «La salud mental y física de la edad adulta se asocia positivamente con los recuerdos de apoyo paterno temprano».¹

La construcción del vínculo suele ser uno de los aspectos que más se pasa por alto en la formación de los adolescentes; pero, claramente, como lo sugiere la evidencia, la clave para el manejo de la conducta de riesgo y la restauración de la confianza en la unidad familiar es la relación.²

Hubo también otros dos estudios que llegaron a conclusiones similares: una investigación de la Universidad de Columbia de septiembre de 2002 encontró que «el hecho de aislarse de los padres hace más probable que los estudiantes ricos se depriman, fumen, beban y consuman drogas»,³ y un estudio de 1999 del National Institute on Drug Abuse demostró que «se ha descubierto que los programas que se centran en la familia reducen significativamente todos los ámbitos principales de riesgo y aumentan los procesos de protección» y que «hasta las [familias] con problemas señalados como difíciles pueden beneficiarse con las estrategias de consolidación familiar».⁴

Para corroborar los resultados de estos estudios, le pregunté a un grupo de estudiantes del primero y el último año de una muy

Capítulo 1: En busca de la píldora contra la conducta de riesgo

conocida escuela secundaria judía cuáles sentían ellos que eran los problemas más importantes que enfrentan los adolescentes. Las respuestas de los estudiantes, de acuerdo con la propia clasificación de ellos, empezando por la más importante, fueron las siguientes:

1. La desilusión y la ira hacia los padres.
2. El desagrado hacia los docentes.
3. El intenso deseo de ser aceptado e integrarse con los amigos.
4. El deseo de ser adultos y el hecho de estar aún bajo el control de los padres.
5. Las presiones internas de tratar de desarrollarse y actuar en base a los valores personales en lugar de hacerlo en base a los de los padres y amigos.
6. Las poderosas fuerzas mediáticas que alientan la experimentación con el sexo y el alcohol.
7. Los enormes cambios físicos y psicológicos que tienen lugar en esta etapa de la vida.

Sorpresivamente, temas como los cambios físicos y el consumo de alcohol estaban ubicados en la parte inferior de la lista de los estudiantes, en tanto que las relaciones negativas con los padres y docentes estaban clasificadas como lo más importante. En general, estos adolescentes parecían sentirse lejos de sus padres y percibían que sus maestros y profesores los habían de algún modo decepcionado.

Toda esta información les puede ayudar a los padres a darse cuenta de que la causa de los problemas de los adolescentes no está necesariamente «allí afuera» en el mundo. Muchas veces el

EN RIESGO – SOLUCIONES A TU ALCANCE

origen del conflicto está dentro de los límites de las relaciones que tengan ellos con sus padres, maestros y profesores, y amigos. Encontrar la forma de profundizar el vínculo con el adolescente es por consiguiente un paso importante que pueden dar los padres para ayudarle a su hijo a acallar la conducta de riesgo. Cuanto más inviertan los padres en la relación con el adolescente, más posibilidades tendrán de tener un impacto positivo y duradero en la vida de su hijo.

LA INVERSIÓN EN EL VÍNCULO

Invertir en una relación emocional con el adolescente es en muchos aspectos similar al desarrollo de una sólida inversión financiera. Una inversión sabia es una gran preparación para el futuro y en el caso de los adolescentes la fórmula opera exactamente de la misma forma, en el sentido de que cuanto más pongas, más podrás sacar. No obstante, toda inversión productiva tiene que planificarse con cuidado; para ver realmente los frutos de los esfuerzos realizados se necesita de tiempo, disciplina y paciencia.

Una relación en la que se haya invertido podrá tolerar las muchas tribulaciones de la adolescencia y estará vigente cuando las cosas se pongan difíciles. Entonces, cuando tengas que recurrir a tu inversión prematuramente, te estará esperando.

Mi esposa y yo tratamos los dos de programar un momento con cada uno de nuestros hijos al menos una vez a la semana. Recientemente, hasta empezamos a hacer «citas» con cada uno de ellos para salir juntos y pasarlo bien. A veces vamos a comer a un restaurante o damos una caminata. En otras ocasiones vamos por un refresco a la tienda local. Cuando las cosas se ponen ajetreadas y tenemos poco tiempo, por lo general me hago de un momento para leerles algo o sencillamente hablar en

Capítulo 1: En busca de la píldora contra la conducta de riesgo

privado con alguno de mis hijos. Y, lo que es más importante, durante nuestros encuentros nunca hablo de la tarea escolar ni de problemas de conducta. De lo único que hablamos es de lo que ellos consideren importante.

En realidad no importa qué hagas o de qué hables durante los momentos en privado que pasen juntos. Lo importante es darle a tu hijo o hija la sensación de que él o ella es la persona más importante del mundo. Estos momentos de consolidación del vínculo les da a los padres la oportunidad de desarrollar la clase de conexión personal que necesitan para ayudar a sus hijos a navegar por las turbulentas aguas de la adolescencia.

Si bien los padres suelen tratar de forzar a sus hijos adolescentes a comportarse del modo en que ellos esperan que lo hagan, a largo plazo no será esta presión lo que logre el cambio. Es la relación en general, construida sobre una fuerte sensación de amistad, lo que le ayudará al adolescente a desarrollar la autoestima y la confianza. La autoestima se convierte entonces en un trampolín que podrá ayudarle a resolver hasta los problemas más difíciles.

EL ANÁLISIS DE TUS VALORES COMO MADRE O PADRE

Imagina un río de aguas torrenciales que está ejerciendo cierto grado de presión sobre un dique. De repente, sin advertencia, aparece un huracán que trae grandes cantidades de lluvia y pone un cincuenta por ciento más de presión sobre la represa. Sin un grado equivalente de fuerza estabilizadora, el dique no podrá resistir este nuevo nivel de presión y se verá frente al riesgo de quebrarse.

También la adolescencia puede llegar como un huracán, trayendo un «torbellino» de emociones y poniendo un estrés adi-