

https://es.aleteia.org/2018/04/05/los-2-mensajes-que-debemos-mandar-a-nuestras-hijas-adolescentes/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

LOS 2 MENSAJES QUE DEBEMOS MANDAR A NUESTRAS HIJAS ADOLESCENTES

Elizabeth Pardi | Abr 05, 2018



Shutterstock

Así podemos ayudar a las chicas a superar una de las mayores presiones que sufren

Hace un par de semanas, me sumergí en una extensa conversación por mensajes con una buena amiga que es ministra de juventud. Ella se desahogaba sobre algo que trata regularmente con sus chicas adolescentes y me sorprendió especialmente cuando dijo: “No son capaces de ser niñas. Se las cría para ser pequeños adultos (...) y no son felices y ya se están consumiendo”.

He escuchado a otros decir lo mismo. **En esta sociedad de ritmo acelerado, no parece haber mucho tiempo para que la juventud sea, bueno, joven.**

Así que decidí que, ya que conozco a otras dos mujeres excepcionales en el ministerio de la juventud, reuniría información de las tres para intentar descubrir a qué se enfrentan nuestros adolescentes —las chicas en particular— y cómo sus padres, los adultos más influyentes en sus vidas, pueden ayudar.

Basándome en lo que han compartido conmigo, hay dos mensajes principales que nuestras adolescentes necesitan escuchar de sus padres...

Necesitan nuestro permiso para bajar el ritmo y ser imperfectas

Dos de cada tres ministras de juventud insistieron firmemente en que sus chicas están experimentando una **ansiedad** extrema con mucha más frecuencia de lo que debería cualquier joven.

“Están **sobrecargadas**, todos lo están”, declaró Mary Melson, una ministra de juventud de una iglesia metodista de Ohio. “Reciben muchísima **presión** de entrenadores, padres, profesores, para que sean los mejores, para hacer siempre lo mejor y no permitirse a sí mismos hacer menos que lo mejor”.

En una cultura en la que todos los recursos que un niño podría necesitar para tener éxito están a un solo clic de distancia, la presión para tener un rendimiento impecable en todas las áreas les pesa constantemente.

“Me viene a la mente una imagen en particular”, explicó Gina Cecutti, ministra de juventud en la iglesia católica de la Inmaculada Concepción en Ohio.

Gina describió una vez que estuvo sentada con un pequeño grupo de 10 chicas con edades entre los 14 y 17 años. “Habían estado muy charlatanas hasta que tuvieron que ahondar bajo la superficie y de repente todas se quedaron quietas y calladas. [Por fin], la mayor [habló] sobre la ansiedad paralizante que ha estado experimentando al intentar compaginarlo todo. Su valentía reventó la burbuja y, cuando las lágrimas empezaron a caerle por la cara, se le unió casi todo el grupo compartiendo sus experiencias de **ataques de pánico al probarse ropa, de problemas digestivos por el estrés escolar** y de muchísimas cosas más. El peso de la ansiedad era muy tangible, igual que la desesperación que lo acompañaba”.

Personalmente, me sorprendió esta ansiedad desenfadada entre los adolescentes de hoy. En todo caso, yo habría supuesto que la apatía radical era más común y problemática.

Sin embargo, un artículo reciente de *The New York Times* sobre ansiedad grave en adolescentes estadounidenses confirma las impresiones de Nelson y Cecutti al manifestar: “Administradores de institutos de todo el país (...) informan cada vez más de un exceso de estudiantes estresados y agobiados”.

De modo que, ¿cómo pueden ayudar los adultos? Cecutti dijo que una de las chicas dijo que su profesor se había percatado del estrés en la clase y les dijo que “no tenían que ser perfectos y dar el 100 por cien en todo [porque] su bienestar físico, mental y emocional era más importante y, a veces, era necesario asumir una nota más baja por el bien del descanso y de la cordura”.

“De repente, cambió la energía en aquel pequeño grupo”, continuó Cecutti, “y me di cuenta de que **simplemente necesitaban validación y permiso para ser humanas**, porque no es algo que reciban en muchos lugares y eso solamente perpetúa la ansiedad”.

Básicamente, lo que necesitan estos adolescentes estresados es algo de **tranquilidad** en el sentido de que no rendir al 110 por ciento no es igual a fracaso.

“Hay que darles tiempo para que sean niños y no tenerlo todo resuelto tan pronto”, insta Nelson. “Solo **porque se les trate como a adultos no significa que tengan la capacidad de procesar y pensar (...) como un adulto**”.

Es fácil olvidar que los cerebros de los adolescentes todavía no funcionan como los de adultos maduros. Los adolescentes **necesitan mucha más paciencia, confianza y ánimo** mientras se familiarizan con el mundo que les rodea y con el lugar que ocupan en él.

Lo que necesitan de la mayoría de nosotros es **validación a pesar de sus errores y, sobre todo, en los ámbitos donde no sobresalen**.

Según aconsejó Nelson: “Denles tiempo para esforzarse (...) en un entorno de **apoyo y cariño** y [no] esperen que [sean] perfectos”.

Necesitan que les muestren cómo vivir la fe

No es ningún secreto que los adolescentes necesitan la fe tanto como los adultos. La escritora, *coach* de bienestar y especialista en estrés crónico Fawne Hansen menciona un estudio de 2008 que intentó “determinar **la relación entre religiosidad o espiritualidad y el consumo de drogas, ansiedad, depresión, delincuencia y tendencias suicidas** en adolescentes”.

Evidentemente, el 92 por ciento de los artículos analizados mostraban una fuerte correlación entre la práctica de la religión y una mejoría del **bienestar emocional**.

Las tres ministras de la juventud tenían claro que la fe empieza en el hogar y que “ningún programa puede reemplazar la influencia de unos padres sobre sus hijos”, en palabras de Teresa Whiteside, ministra de juventud en la iglesia católica de San Andrés en Ohio. “**Asegúrense de vivir una fe auténtica**”, instó. “**Sus hijos siempre están observando**”.

Si queremos que nuestras hijas aprendan a confiar en Jesús, primero tienen que vernos hacerlo a nosotros. De ahí surgen los cimientos de su relación personal e íntima con Cristo.

“Básicamente ustedes quieren que su fe se convierta en la suya”, explicó Whiteside, que continuó subrayando la importancia de **respetar las ideas, opiniones y dudas de nuestras adolescentes en relación a la fe**.

“Probablemente tendrá algunas preguntas, incluso dudas, sobre Cristo y Su Iglesia”, advirtió. “Es algo normal (...) en su proceso de desarrollo personal (...), así que **no la censuren ni reaccionen con miedo. Escúchenla. Descubran el por qué detrás de la pregunta**. Por ejemplo, ¿está preguntando sobre la doctrina de la Iglesia sobre la atracción del mismo sexo porque tiene una amiga que le ha confesado [su homosexualidad]?”.

Incluso cuando nuestros adolescentes nos presentan preguntas o dudas que nos desconcierten, sigue siendo una oportunidad para buscar juntos las respuestas. “¡Animen a que hagan preguntas!”, exhortó Cecutti. “**Sean humildes y sinceros si no conocen las respuestas**”.

De forma similar, Nelson defiende una apertura empática hacia nuestras hijas en lo referente a la religión. “Háganles saber que si no terminan de sentir [la] fe, no pasa nada, que todos hemos pasado por ahí”.

En otras palabras, nunca deberíamos hacer sentir a nuestros adolescentes que han hecho algo mal si no sienten la pasión ferviente de la fe.

Todos pasamos por épocas de sequía a lo largo de nuestro viaje espiritual en las que la oración y la Iglesia nos parecen aburridas. Nuestros hijos tienen que estar preparados para esto y saber, con nuestro ejemplo, cómo continuar viviendo la fe a través de la desolación, sabiendo que todo tiene fin.

Más que nada, las tres ministras de juventud respondieron con pasión sobre ayudar a las chicas a apreciar el amor de Dios a través de nuestro **amor incondicional**, y esta fue mi conclusión favorita.

“Háganle saber lo incondicional y apasionado de su amor por ella”, insistió Whiseside. “Su amor por ella le permitirá entender la profundidad con la que Dios les ama también, de forma incondicional y apasionada”.