

## De Ud. depende que la hora del almuerzo no sea la madre de todas las batallas

Los primeros años de la adolescencia son una etapa marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Se trata de un período difícil, tanto para sus familias como para el mismo adolescente. Es importante que los padres tengan información sobre esta etapa para así poder entender mejor a su hijo, sus acciones y reacciones. Este momento de la vida también tiene un matiz insólito: los padres ven como su hijo, que antes era un niño, ahora está madurando para convertirse en adulto.

J. Amador Delgado Montoto crea una guía dirigida a padres cuyos hijos empiezan la etapa de la adolescencia o ya están en ella y que proporciona orientaciones para la eclosión en la enseñanza media y los años posteriores.

Las primeras páginas son un prefacio brillante dedicado a los nuevos cambios y, por tanto, a las adaptaciones que presuponen el paso del colegio al instituto. El autor especifica que la entrada a la enseñanza secundaria comporta nuevos horarios, más profesores, menos atención individualizada y sin una figura de referencia; más materias y nuevas normas. Al mismo tiempo, relaciona todos estos cambios que aparecen al abandonar el colegio y empezar una nueva etapa con los cambios físicos de un adolescente, de tal manera que refiere al adolescente desde distintas perspectivas y proporciona pautas a los padres.

La segunda parte del libro se estructura en 25 capítulos extremadamente oportunos destinados a presentar las 25 reglas para entender a un adolescente y solucionar su malestar, así como también las posibles conductas inadecuadas. Cada capítulo está ceñido a una regla clara y concisa, asociada a

casos prácticos y/o textos para entender el comportamiento del púber. Facilita consejos a los padres con el fin de mantener una buena relación y comunicación con sus hijos, y al mismo tiempo, comprender sus emociones y empatizar con ellas.

Delgado termina el libro cuestionando 7 temas de actualidad relacionados con el adolescente, proporcionando también pautas de actuación a los padres frente a temas tan recurrentes como el uso de Internet o el consumo de alcohol. El decálogo de reglas es preciso y recíprocamente reforzante.

**La recomendación:** *Una magnífica guía donde un profesional de la psicología dedicado a la orientación educativa en un instituto, ofrece pautas de actuación para su aplicación en el día a día y tomar conciencia de las emociones que desencadenan las relaciones padres-hijos, con la propuesta de competencias y destrezas. A recomendar con la confianza que da la solidez del proyecto.*

**Anais Orobítg**

Psicóloga

Coordinadora de la Sección de Psicología

Infanto-Juvenil

anais.orobitg@gmail.com

(1) Delgado Montoto, J. Amador. Mi hijo no estudia, no ayuda, no obedece. 25 reglas para solucionarlo y 7 cuestiones para pensar. Ediciones Pirámide: 2015.