

Adolescencia sin suicidio

Miguel Á. Furlán

Adolescencia sin suicidio

Propuestas desde el acompañamiento
emocional para familias, docentes
y comunidades

 **Lugar**
Editorial

Furlán, Miguel Á.
Adolescencia sin suicidio : propuestas desde el acompañamiento emocional para familias, docentes y comunidades / Miguel Á. Furlán. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2025.
168 p. ; 23 x 16 cm.
ISBN 978-950-892-889-4
1. Adolescencia. 2. Educación. 3. Educación Familiar. I. Título.
CDD 155.513

Corrección de estilo: Lucila Venerus Resa (en el marco de la Práctica Profesional en Empresas Privadas de la Carrera de Edición, UBA).
Diseño de tapa: Silvia C. Suárez
Diseño de interior: Lorena M. Blanco
Coordinación editorial y edición: Juan Carlos Ciccolella

© Miguel Á. Furlán

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-889-4
© 2025 Lugar Editorial S. A.
(C1237ABN) Castro Barros 1754
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555
WhatsApp 11-2866-1663
lugar@lugareditorial.com.ar
www.lugareditorial.com.ar
lugareditorialdigital.publica.la
facebook.com/Lugareditorial
instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

Loa a las utopías, imprescindibles para concebir un mundo sin derrumbes autodestructivos (ecológico, migratorio, epidemiológico, ambiental, energético, transhumanista...). Necesarias para imaginarlo y avanzar; persistir, cambiar, componerlo y salvarlo.

A Estrella del Mar y su amado hijo, y en ella a todas las víctimas y familiares de víctimas del extendido flagelo autolítico.

Índice

Presentación.....	9
Capítulo 1. Aprendiendo a Acompañar	15
Capítulo 2. Reconocer las emociones	33
Capítulo 3. Comprensión y respeto	51
Capítulo 4. Amabilidad	67
Capítulo 5. Acompañamiento emocional	85
Ruptura sentimental	95
Imagen corporal distorsionada	98
Timidez e inhibiciones	102
Bullying	107
Desánimo y depresión	111
Cortarse	118
Consumo de sustancias psicoactivas	123
Muerte de un ser querido	130
Test de autoevaluación.....	137
Severo riesgo (grave): 42 puntos o menos	142

Considerable riesgo (moderado): 43-66 puntos	147
Bajo riesgo (leve): 67-80 puntos	152
Factor de protección (sin riesgo): 81-90 puntos	156
20 títulos de libros sugerentes	161
Índice de palabras claves	163

Presentación

Advierta junto a mí que algo no está funcionando en nuestras sociedades como para que cada dos segundos alguien atente contra su vida en alguna parte del mundo. Con ligeras variaciones, año tras año, las estadísticas así lo indican. De acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud, a los episodios consumados hay que anexarle entre diez y veinte situaciones de intentos de suicidios repartidos en las distintas y variadas geografías, con lo que llegamos a esta cifra, a todas luces, dramática: un segundo, dos segundos; un segundo, dos segundos; un segundo, dos segundos...

Estas páginas, en su estilo de orientaciones formativas y autoformativas, ponen el acento en la frágil calidad de las relaciones en general y en el deterioro de las interacciones cotidianas con el mundo adolescente en particular, factores de riesgo siempre implicados en la problemática del suicidio. Próximo a treinta años en el ejercicio profesional como psicólogo y el diálogo recurrente con quienes consultan me autorizan a resaltar dichas referencias, dirigidas a familias y entornos comunitarios que se vinculan habitualmente con jóvenes y adolescentes.

Es escandaloso no conmovernos al saber que en el muy breve tiempo en que usted ha leído o escuchado estas palabras, hasta aquí en esta presentación, tres personas o más se han quitado la vida previa convicción de que no tenía sentido continuar viviendo. Cada cuarenta segundos alguien –lamentablemente– muere como resultado de autolesiones y su intención explícita de terminar con la propia vida; más de dos mil personas mueren diariamente, alrededor de 800.000 casos por año componen los registros oficiales.

En la mayoría de los países, la violencia autoinfligida que puede llevar a la muerte por suicidio es la segunda causa de defunción dentro de la población joven y adolescente; en algunas de las grandes ciudades se ha convertido hace tiempo ya en la primera causa, por delante de las imprudencias de tránsito fatales. *Adolescencia sin suicidio* no pretende obviar la necesidad de elaborar estrategias, integrales y multisectoriales, ajustadas a cada país y regiones a fin de disminuir la magnitud de la condición autolítica. Mientras se van perfeccionando los registros epidemiológicos –acerca de los datos sobre suicidios, ideación y tentativa suicida sin desenlace mortal–, se logra una clara conciencia del suicidio como problemática de salud pública, se crea mayor participación de la comunidad, profundicen estudios de los factores protectores (preferentemente desde una perspectiva cultural) y se evalúan los resultados de los programas de prevención vigentes o se renuevan estos, la siguiente guía de acompañamiento hace hincapié en los vínculos como factor de protección en la prevención del suicidio adolescente.

Considere en estos puntos el marco general de las orientaciones que encontrará en el libro:

- Advierta que estas proposiciones no dejan de lado las demás aristas de la problemática y tipologías del suicidio, sino que su contenido pretende constituirse en mensaje claro para quienes van dirigidas.
- Enmarque académicamente el presente recorrido dentro de la *prevención primaria* tendiente al fortalecimiento de las relaciones interpersonales en los entornos familiares y comunitarios, uno de los factores protectores cada vez más relevante en las investigaciones acerca de la conducta autolesiva.
- Tenga en cuenta que el texto base se inscribe en el marco de la Atención Primaria de la Salud y constituyó una intervención: recurso positivo para una de las comunidades en las que ejercí como psicólogo, luego de la desesperada decisión de una joven de 13 años de quitarse la vida.
- Sepa que los factores de riesgo a monitorear –cuando del suicidio en la adolescencia se trata– tales como episodios recientes en la comunidad,

manera inadecuada de informarlos por parte de los medios, intentos previos –o ideación suicida–, relaciones abusivas o altamente conflictivas entre pares, trayectorias escolares vulneradas, manipulación de elementos letales, subculturas juveniles online proautolesiones, consumo de alcohol u otras sustancias, padecimiento psicológico no diagnosticado, sucesos adversos y sentimientos de pérdida o estrés desbordantes (vivenciados sin recursos de afrontamiento saludables) se sopesan en la cotidiana calidad de las interacciones y estilo de relacionarse que las personas adultas adoptan con cada adolescente.

- Observe que no se intenta relativizar el sufrimiento en ninguna de sus formas ni delegar las variadas acciones que vienen realizando instituciones y profesionales para mitigarlo.
- No imagine que el concepto de acompañamiento emocional pretende responsabilizar a los padres de problemáticas multicausales como el suicidio, porque las soluciones no son sectoriales sino colectivas y sociales –familias, espacios comunitarios, la escuela, las áreas de Salud, Desarrollo social y Economía, las organizaciones no gubernamentales, los medios, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y más–; de lo que se trata es: centrarnos y empoderarnos en torno a los estilos de crianza y acompañamiento adoptados.
- Procure no ver en los distintos capítulos un orden jerarquizado de los mismos y sí un mapa con coordenadas claras y precisas, aunque de un territorio con escenarios dinámicos y cambiantes.
- No anhele encontrar pautas programáticas para cada una de las situaciones específicas que plantea la convivencia diaria y el mundo emocional adolescente, capte el itinerario general y las recomendaciones sugeridas.
- Haga su trabajo de articular y adecuar estas claves a su situación actual en vuestro contexto familiar y/o de inserción comunitaria y, fundamentalmente, ponerlas en práctica.
- Recuerde que el suicidio adolescente es prevenible con intervenciones oportunas.
- Aprenda a identificar cuándo es pertinente y cuándo impostergable contar con ayuda profesional.

- No olvide que quitarse la vida no es una decisión producto de la “libre elección”, sino una reacción ante niveles de dolor emocional y sufrimiento factibles de ser percibidos la gran mayoría de las veces.
- Nunca piense que quien amenaza con quitarse la vida solamente está tratando de “llamar la atención”; tampoco, que si alguien sobrevive a un intento de suicidio, y muestra signos de mejoría, ya está fuera de peligro y no requiere un abordaje cuidadoso y oportuno para desandar las razones emocionales y afectivas que llevaron a ese desenlace.
- Sepa que el principal error que se comete frente al mundo adolescente es centrarse especialmente en riesgos explícitos y cuestiones normativas (comportamiento sexo afectivo, amistades, drogas, obligaciones escolares y de convivencia), dejándose de lado todo acompañamiento emocional y relacional.
- Vea que otro de los errores que se cometen muy a menudo es guiarse por un convencimiento –demasiado incuestionable– acerca de lo que sería “mejor” para el presente adolescente y su futuro, hecho de ilusiones y expectativas adultas positivas, pero que, no obstante, conlleva idealizaciones y es fuente de ansiedades, conflictos y distancias.
- Considere confrontar con el test de autoevaluación propuesto, disponible en el último apartado, las características de vuestro modelo de acompañamiento ofrecido a diario y calidad del vínculo intergeneracional.
- Conciba esta guía como la alternativa de mirar desde otra perspectiva la vida adolescente y su mundo emocional, reconocerlo con empatía y compromiso ético –imprescindible para acompañarlo adecuadamente–.
- Note en muchos de los consejos el intento de trascender un analfabetismo emocional expresado en la dificultad para comprender las emociones y dignidades de las demás personas así como las propias, analfabetismo puesto de manifiesto en las interacciones cotidianas y ante las vicisitudes adolescentes.
- Compruebe lo que se constata en los abordajes comunitarios: la dificultad para comprender en la infancia el sentido de un berrinche, rabieta o impulsividad se corresponde a los obstáculos para tener

- empatía en la adolescencia, desconociendo necesidades básicas –y algunas otras no tan básicas– a esa edad.
- No crea que bastará con revisar las páginas que siguen para cumplir el objetivo aquí perseguido, en definitiva, de formación y autoformación tendiente a promover vuestra *educación emocional*.
 - Lea estas anticipaciones como la invitación a superar los condicionantes y obstáculos culturales que se interponen a la hora de acompañar adecuadamente a las nuevas generaciones dentro de nuestras sociedades neoliberales capitalistas, patriarcales, heterocognitivas, hipermediatizadas, especistas y meritocráticas.
 - Aprenda a mirar cada intento de suicidio tal como es: violencia auto-dirigida.
 - Perciba en la desconexión entre el mundo emocional adolescente y la familia –y/o personas a sus cuidados– una de las causas necesarias para la ideación autolítica; no suficiente para la acción de terminar con la propia vida, sin embargo, cuando se suma a otros factores de riesgo, tales como los ya señalados por la literatura oficial, las probabilidades se incrementan decididamente.
 - Resistamos y deslegitimemos el analfabetismo emocional.
 - Tome conciencia de la importancia de la calidad del vínculo e interacciones que mantiene con su cotidianeidad adolescente.
 - Verifique en vuestra experiencia los principios sugeridos en las señaladas consignas –no exhortativas, en realidad–, y aquello específico a alcanzar dentro de los mismos.
 - Piense que en poco contribuye meramente presuponer inteligencia emocional (percepción, comprensión, validación y gestión de las emociones; en otras palabras, *autoconciencia*, *autoconocimiento*, *autorregulación*, *sensibilidad empática* y *empoderamiento*) o exhortarla en cada joven dentro de contextos en los que no se la ejercita ni desarrolla.
 - Contemple el formato pausado entre punto y punto, una lectura tanto reflexiva y práctica como meditativa.
 - Dejemos de utilizar –automáticamente– expresiones del tipo “así es la vida” (“corta y jodida”), ya que calan hondo en la subjetividad

adolescente: llevan a creer que el dolor y el sufrimiento constituyen algo inevitable y a esperar, irremediabilmente, para el futuro.

- No minimice los aportes de la lingüística moderna acerca del carácter performativo del lenguaje, rubricados por la filosofía contemporánea: las palabras no solo describen la realidad, sino, también, la crean.
- Vislumbre que estas propuestas, si usted se desempeña como docente, le servirán a título de referente de crianza para las familias y no como agente de escolarización.
- Repare en que hay adolescentes inquebrantables –en cierta medida–, que resisten variados tipos de descalificaciones y rudezas en el marco de relaciones deterioradas con sus seres queridos y personas que les rodean, pero lógicamente son innumerables quienes no lo son y frente al cúmulo de adversidades esto mismo se acentúa y es motivo de aislamiento y desesperanza; se quedan, entonces, sin recursos ante momentos de angustia.
- Comprenda usted el uso casi exclusivo aquí de expresiones prefigurativas.
- Hagamos que “adolescencia sin suicidio” deje de ser una utopía; impostergable, claramente, dentro del grupo identificado por las investigaciones actuales de quienes no presentan cuadros psiquiátricos ni trastornos mentales.
- Hagamos que no más adolescentes tengan que concluir que no tiene sentido continuar viviendo como respuesta a sus contingencias cotidianas y al deterioro de las interacciones diarias con las personas adultas que dicen amarles y protegerles.
- Hagamos, en definitiva, un mundo más humano, comprensivo, respetuoso y solidario, es decir, menos violento.

Capítulo 1

Aprendiendo a Acompañar

- ◇ Considere estas pausas como una invitación para desarrollar vuestra *educación emocional*, claramente contracultural y contrahegemónica.
- ◇ Advierta que será necesario dejar atrás cierto analfabetismo emocional, condicionado socialmente, para así poder acompañar el mundo adolescente de manera adecuada y prevenir su eventual incomunicación y conductas de riesgos.
- ◇ No espere que la educación emocional se desarrolle en la institución escolar, allí hoy eso no es posible porque, amén de las prioridades curriculares en las que la tarea escolar se asienta prescriptivamente, incontables docentes no han tenido formación al respecto.
- ◇ Compruebe que toda inteligencia emocional se desarrolla en la medida en que se ponga en práctica.
- ◇ Valúe la educación emocional: significa empatía, saber construir interacciones de calidad con las demás personas y autoconfianza, conexión con la vida y el mundo que rodea.
- ◇ Perciba a aquellas personas rehenes de su analfabetismo emocional cada vez que adoptan una posición de arrogancia existencial, religiosa, política o económica; personas con prejuicios –de género, raciales o de cualquier tipo–, con necesidad de imponer la razón o punto de vista, relaciones obstaculizadas permanentemente dado la jerarquización que hacen de ellas, desprecio por lo diverso y múltiple, sobrevaloración de la mirada externa, dependencia emocional, adicciones, exitismo, supersticiones, actitudes de victimismo, entre otras características.
- ◇ Tenga en cuenta que la educación emocional se *asimila* dependiendo del entorno y las relaciones con las demás personas en el marco de las vivencias cotidianas.

- ◇ Vea que en nuestra cultura, independientemente del sector social que se trate y posición económica a la que usted pertenezca, los obstáculos que inhiben el desarrollo de una educación emocional que se digne de denominarse como tal están muy arraigados.
- ◇ Sepa que vuestra capacidad para comprender los sentimientos y emociones adolescentes es directamente proporcional a la alternativa de comprensión de sus propias emociones y afectaciones.
- ◇ Observe con cuidado la interacción adulta que le está ofreciendo.
- ◇ Experimente el reconocimiento y gestión de las emociones, eso le ayudará a ejercer su rol de manera adecuada.
- ◇ Sepa que la inmensa mayoría de los extravíos a la hora de ejercer el rol de familia y cuidados en la adolescencia obedecen a esta educación emocional rudimentaria, apenas desarrollada –o atrofiada completamente–, tal que obstaculiza la comunicación e impide construir o mantener una vinculación saludable y de mutuo enriquecimiento.
- ◇ Dirija su atención al marco sociocultural en el que sus relaciones tienen lugar y la manera en que nuestras emociones son condicionadas, paso previo a toda posibilidad de reconocimiento y comprensión de las mismas.
- ◇ Descubra en usted cuáles son los obstáculos principales que inviabilizan el desarrollo de una inteligencia emocional acorde a sus sinceras posibilidades.
- ◇ Piense en términos de *evolución del ser humano* sin dejar de ver en el reconocimiento, aceptación y gestión de la vida emocional un escalón más en ese sentido.
- ◇ Vea que avanzar intentando dejar atrás dicho analfabetismo supone validar las emociones, darse cuenta de lo que se siente cuando se lo siente, tomar conciencia de ello –abrazarlo–; vivirlo conscientemente.
- ◇ Desnaturalice el hecho de que muchas personas ni siquiera reparen en su arista emocional, reaccionando solamente en automático, percibiendo en automático, viviendo en automático.
- ◇ Dese esa experiencia, no pierda la conexión con la vida y necesidades adolescentes.
- ◇ Busque y logre construir –o preservar– esa cercanía empática y afinidad con el mundo emocional adolescente, garantes de una comunicación y vínculo saludables.

- ◇ Aprenda a superar los obstáculos comunicativos y estereotipos de rol que le impiden mantener una *relación de calidad*.
- ◇ Note que acompañar el mundo emocional adolescente constituye una herramienta preventiva, de promoción de una adolescencia sin crisis en el marco de redes flexibles y resistentes de contención y, a la vez, transformadoras de un escenario cultural que se empeña en ir en otra dirección con insensibilidad y violencia.
- ◇ Admita que nunca es tarde para desarrollar niveles más claros y conscientes de *inteligencia emocional*.
- ◇ Piense que será, en este caso, desde su cercanía comunicativa y aprovechando la vida emocional adolescente que podrá poner en práctica vuestra educación emocional *incipiente*.
- ◇ Repare en que las enseñanzas, paciencias y mimos indispensables en la infancia se corresponden a la conexión empática y comunicativa en la adolescencia, fuente inagotable de seguridad y confianza.
- ◇ Recuerde que sin *conexión afectiva* –con más o menos palabras de por medio, pero vivenciada por ambas partes– se vuelve inviable cualquier acompañamiento.
- ◇ Comprenda que sin cercanía comunicativa toda orientación cae irremediablemente en el descrédito, suspicacia o rechazo.
- ◇ Sepa que la adolescencia no tiene por qué ser una etapa de la vida ardua y complicada por la que atravesar, ni con variados niveles de rebeldía y conflictos intergeneracionales insalvables.
- ◇ No reaccione impulsivamente cuando no siga sus consejos o sugerencias.
- ◇ Perciba el marco más amplio y la necesidad adolescente permanente de mayores áreas de decisión y autonomía.
- ◇ Observe que a cada desorientación adolescente le corresponden momentos de dificultad por parte de las personas adultas para mantener interacciones de calidad basadas en la comprensión, respeto y amabilidad.
- ◇ No espere en la adolescencia la misma docilidad y obediencia de la infancia.
- ◇ Recupere su cercanía y conexión afectiva o, llegado el caso, constrúyala desde cero.
- ◇ Conciba cada interacción una oportunidad valiosa para dialogar y restablecer una comunicación de calidad.

- ◇ No pretenda que acabe su adolescencia para “por fin” comunicarse asertivamente o recuperar aquellos aspectos saludables de la relación.
- ◇ Tenga presente que vivencias no resueltas, percibidas como incompreensión –o incluso malos tratos–, serán motivo de reclamos y reproches hacia usted –aun cuando no sea verbalizado–, y compondrán la base de resentimientos no saldados y altamente conflictivos desde el punto de vista de la subjetividad y vida emocional-relacional ya como persona adulta.
- ◇ No le atribuya responsabilidad ante vuestra frustración o decepción cuando su realidad adolescente no coincida con algo esperado e idealizado.
- ◇ Advierta que toda conducta disruptiva tiene un sentido y una explicación desde el punto de vista de las interacciones que se está teniendo y la calidad de la relación que se le está ofreciendo.
- ◇ No olvide que se educa con el ejemplo.
- ◇ Recuerde que el testimonio de cómo usted afronta las adversidades, que incluye obviamente vuestra actitud ante eventuales disrupciones y emociones desafiantes, junto a la calidad de la relación –construida y reconstruida con compromiso diario–, es la mejor herencia que le puede dejar.
- ◇ Vea que la solidez de una conexión sincera y de calidad le servirá de apoyo y guía cada vez que lo necesite en su día a día adolescente.
- ◇ Ponga en paréntesis sus habituales ocupaciones estresantes y esté disponible mentalmente para atender sus requerimientos.
- ◇ Demuéstrele su intención sincera de estar allí, con disponibilidad para escuchar y compartir.
- ◇ Autoevalúe vuestra *presencia*; es fundamental para que quiera contarle sus ocurrencias o, simplemente, comunicarse con usted.
- ◇ Reconsidere sus prioridades de consumo, prescindibles casi siempre, que obligan a largas jornadas laborales y excesiva carga horaria semanal.
- ◇ Mire el marketing televisivo y mediático online como lo que son realmente: técnicas eficientes de manipulación que exhortan a consumir y aparentar.
- ◇ No se permita, con tal de acrecentar cada vez más su nivel de consumo, permanecer fuera del hogar en tareas laborales extenuantes y sin posibilidades óptimas de presencia y cercanía.
- ◇ Esté cerca y deje que llene los silencios con sus espontaneidades, inquietudes e intereses adolescentes.

- ◇ No pretenda dialogar y, a la vez, anteponer todo tipo de sermones y consejos, ya que constituye una posición contradictoria.
- ◇ Piense que una interacción de calidad se construye evitando que se deteriore al punto de que ya no haya interés en dialogar, que ocurre cuando cada quien parece anticipar qué esperar de toda conversación.
- ◇ No le haga observaciones de críticas ni le interpele –o cuestione– ante cada situación comentada de sus hechos adolescentes.
- ◇ Recuerde que de la manera en que usted exprese y demuestre su cariño, atención y afecto hacia los demás integrantes del entorno familiar y personas en general, aprenderá a brindarse y es lo que ofrecerá a sus pares.
- ◇ Enséñele a vincularse con generosidad y a establecer relaciones satisfactorias.
- ◇ Sepa que es desde el marco vivenciado y atesorado cotidianamente como ejemplo, que podrá sopesar cualquier tipo de maltrato o desconsideración inaceptable de sus pares: su autoestima y autoconfianza lo rechazarán porque estarán suficientemente afianzadas para discernirlo.
- ◇ No dramatice un tropiezo comunicativo; *muéstrole* cómo la comunicación es la base y orientación a la que deberá recurrir para hacerse respetar y responder con asertividad.
- ◇ Nunca le dé a entender que preferiría no tener que lidiar con sus eventuales desánimos, quejas o disrupciones.
- ◇ No le compare con sus hermanas o hermanos.
- ◇ Comprenda y acepte la legitimidad de la situación que le plantee para comenzar a construir una relación fluida desde la cual poder confrontar cualquier desacuerdo.
- ◇ Repare en que hacer sentir mal con una comparación inoportuna es contradictorio desde la finalidad de construir interacciones de calidad y acompañar emocionalmente.
- ◇ Aliéntele a ver lo singular de cada persona, que evite compararlas (tampoco usted lo haga).
- ◇ Tenga en cuenta que compararle con alguien de su misma edad en virtud a maneras de pensar, sentir o comportarse únicamente hará que se distancie, pues sentirá que no tiene usted interés sincero en el vínculo.
- ◇ Resalte sus cualidades y fortalezas, su *ser* adolescente original y legítimo.

- ◇ Enséñele con el ejemplo a respetar a cada ser humano por ser lo que es y, llegado el caso, elogiar el empeño y voluntad que ponen las personas en cambiar y/o responder adecuadamente a sus circunstancias grupales, sociales o familiares –desde la autoconciencia, crecimiento personal y teniendo en cuenta las herencias culturales desfavorecidas–.
- ◇ Intente que su *autovalidación*, algo de lo más valioso que podemos tener, no sufra por vuestro adulto accionar innecesarios quiebres ni fisuras, ya que esto no le permitirá desarrollarse favorablemente.
- ◇ Distinga con regularidad, aun cuando es algo intangible –y a veces no asequible a simple vista–, cómo está su autoestima –en tanto proceso dinámico– y si ha sufrido cambios importantes actualmente; actúe en consecuencia, es decir, con inteligencia emocional.
- ◇ Evalúe su autoestima joven en torno a la capacidad de autoprotegerse y valorarse.
- ◇ No fije sus metas, pregúntele cuáles son aquellas que está prosiguiendo.
- ◇ Favorezca un punto de vista empoderado, priorizando motivación y entusiasmo por sobre eventuales resultados idealizados.
- ◇ Anímele a perseverar, tantas veces como el número de ocasiones en que decida volver a intentarlo.
- ◇ Ayúdele a encontrar, siendo el caso, caminos diferentes para alcanzar sus expectativas y logros.
- ◇ Sopesa que una sociedad menos competitiva y jerarquizada –individualista e inequitativa–, más solidaria y respetuosa, es consecuente con una adolescencia integrada en contextos afectivos de cuidados y sin necesidad de rebeldía.
- ◇ Revise su propia versión de los prerrequisitos que hacen a la autovaloración personal, no ate su mirada de confianza y estima –exclusivamente– a resultados perseguidos o metas a alcanzar.
- ◇ Sepa que toda meta sirve para avanzar, orientarse y vivir con entusiasmo, sin embargo, descrea de la eficiencia tecnomeritocrática actual que atribuye solamente a las expectativas cumplidas la alternativa de “buena autoestima” (cifrada en logros prescriptivos, para todas las personas por igual).
- ◇ No derrumbe –sin más– sus castillos en el aire; a la par, no se preste para reforzar ideas egoicas de omnipotencia y grandiosidad, ayudándole a establecer objetivos a corto y mediano plazo –factibles de cumplimiento–.

- ◇ Déjele claro que si no puede ser en la vida esa vocación que ilusiona tener, puede llevar a la práctica cualquier otra, o más de una, y ser tan feliz como imagina que sería con la primera.
- ◇ Dele el ejemplo y oriéntele para que no se apegue a una única manera de hacer las cosas.
- ◇ Observe cómo maneja, llegado el caso, sus desilusiones.
- ◇ Ayúdele a no depender de una ilusión, pero, a la vez, no desaliente ninguna de ellas –a condición de advertirlas como tales–.
- ◇ Enséñele a reconocer una ilusión y a anticiparse a ellas en lo que son.
- ◇ Anímele a asumir con flexibilidad, apertura y optimismo situaciones emocionalmente demandantes o vividas habitualmente como “problemas”.
- ◇ Enséñele a ver en cada situación adversa una oportunidad para aprender y crecer, emocional y existencialmente.
- ◇ Aprenda usted el arte de vivir con resiliencia y proactividad.
- ◇ Afronte en tónica de desafíos cualquier adversidad o situación estresante.
- ◇ Recuerde que toda realidad demandante puede ser vista como obstáculo abrumador, o bien como oportunidad para superarse y aprender.
- ◇ Muéstrese flexible ante circunstancias de cambio, inquietud o malestar.
- ◇ No se apegue a lo que esperaba, tampoco, a lo que considera que debería ser –o haber sido–.
- ◇ Note que desanimarse o desalentarse por las dificultades se opone a la proactiva decisión de aprender y sobreponerse a nuevas circunstancias.
- ◇ Exprésele el contexto más amplio en el que algo aparentemente sin sentido, en su sesgo destructivo y autodestructivo, acontece o le ocurre a la gente: neurosis, dominación cultural, relaciones de poder inequitativas, esquemas mentales y perceptivos egoicos y patriarcales.
- ◇ Déjele claro que la forma más adecuada de desarrollar fortaleza para afrontar desafíos y adversidades es aprender de las experiencias.
- ◇ Repare en que aprender no es ser indiferente por algo penoso que nos ha acontecido, sino ser capaz de concebirlo sin imputarlo afuera; en otras palabras, sentirlo, vivirlo, dejarlo atrás.
- ◇ Dígame que la adolescencia puede ser una buena oportunidad para aprender a ser resiliente, como ocurre en la naturaleza que para volar las aves necesitan la resistencia y oposición del viento, no viento a favor.

- ◇ Cuéntele alguna situación propia de aflicción o miedo, y cómo pudo usted lidiar con ella satisfactoriamente.
- ◇ Aconséjale que no importa cuántas veces se lo intenta, lo importante es no dejar de confiar en nuestras posibilidades y aptitudes.
- ◇ No deje de recordarle que todas las personas podemos ser más sabias e inteligentes cada día.
- ◇ Indíquele que *la vida con humor*, como la sabiduría popular ya lo ha intuido, es una enseñanza muy valiosa –contra toda terquedad, desánimo o victimismo–.
- ◇ Evalúe su capacidad para reírse de sí ante nimias equivocaciones, obtendrá un indicador claro acerca de su salud emocional y desarrollo integral.
- ◇ No ejerza su rol desde convencionalismos y reglas generales o atávicas.
- ◇ Aprenda a prescindir de cualquier narcisismo y mire más allá de las demandas normativas e impuestas culturalmente para toda perspectiva adulta.
- ◇ No espere ejercer vuestro rol para reafirmarse y ganar vocación personal (identidad) a costa de la autonomía e iniciativa adolescente.
- ◇ No adoctrine su ánimo joven con una visión negativa del mundo actual, siempre muestre aspectos contradictorios presentes en la realidad: personas egoístas y personas solidarias, crueldades y bellezas, ignorancia y sabiduría, claros y oscuros y, también, medias tintas difuminadas.
- ◇ No pretenda dirigir cabalmente su agenda adolescente, porque conllevará sobreprotección; acarreará inseguridades, condicionará para repetir ese patrón de interacciones y, a menudo, una necesidad de resistirlo con distintas conductas de riesgos y rebeldía.
- ◇ Anteponga su desarrollo emocional y cognitivo en lugar de vuestra necesidad adulta de tener el control.
- ◇ Recuerde que en la adolescencia se requiere disponer de espacios cada vez más grandes de autonomía y decisión, responsabilidad y crecimiento, es decir, autoafirmación individual.
- ◇ Respete aquellos ámbitos y decisiones que, como adolescente, *necesita* que lo haga.
- ◇ Entienda que, por más que constituya para usted una manera de garantizar protección y seguridad, ejercer un control celoso de sus decisiones

- y acciones traerá consecuencias contrarias y devastadoras en su autovalidación.
- ◇ Asegúrese, por todos los medios, que siente apoyo y comprensión, más allá de cualquier buena intención.
- ◇ Compruebe que respetar la iniciativa adolescente y variados niveles de resolución autónoma es lo que permite mantener una relación de calidad, preventiva y para toda la vida.
- ◇ No reproduzca esos niveles de enfrentamiento que llevan a incontables jóvenes a abrigar la idea de salir huyendo del hogar, demasiado temprano y en ocasiones de forma riesgosa –incluso perjudicial–, debido a abusos de vigilancia y obediencia.
- ◇ No reaccione con enfado, menos aún con ira, cuando se incline por una decisión contraria a la anhelada por usted.
- ◇ Aprenda a distinguir qué le corresponde a usted indicarle y qué es ámbito exclusivo de decisión adolescente.
- ◇ Valore en gran medida el deseo y posibilidades de autodeterminación, es un indicador de que ha hecho usted las cosas bien y no de hostilidad.
- ◇ No le predisponga con su actitud a tomar decisiones a escondidas o tener sentimientos de culpa por no pensar o comportarse de acuerdo a lo que usted considera que debería.
- ◇ Respete su autonomía, condición de decidir lo que estima que es mejor para sí.
- ◇ No juzgue, manipule ni castigue alguna preferencia legítima –por ser contraria a su valoración adulta–.
- ◇ Preocúpese por promover una relación afectiva de cercanía y buen diálogo, lo cual es preventivo y mutuamente proactivo, en lugar de cualquier necesidad de obediencia y control.
- ◇ Entienda que si de adolescente no se ejercita la iniciativa y autodeterminación –en todo aquello que corresponde hacerlo–, luego se tendrá serias limitaciones para ser personas autosuficientes, creativas y con ideas propias.
- ◇ Nunca recurra al chantaje emocional para forzar una decisión o comportamiento a su favor.
- ◇ Ofrézcale afecto y cariño sincero, incondicional en respeto, libre de menosprecios y amenazas, será ello fuente de fortaleza, autoconfianza

y asertividad muy por encima del nivel promedio, y que toda la vida se lo agradecerá.

- ◇ No traslade mal humor, estrés o agotamiento desde otros ámbitos a la esfera de sus relaciones y entorno cercano.
- ◇ Aprenda a separar los distintos ámbitos de actuación; no pretenda responder en lo cotidiano familiar como lo hace en el espacio laboral, menos aún permita que este último monopolice su tiempo.
- ◇ Advierta vuestros enojos, también, su necesidad adulta –generalmente mala consejera– de tener el control.
- ◇ Sepa que deberá sopesarlo responsablemente: o bien exigencia, competitividad y obediencia, o *bien* autonomía, confianza en las propias capacidades y autorrealización.
- ◇ Deje de pensar su rol exclusivamente desde la óptica del disciplinamiento, la eficacia y el rendimiento.
- ◇ Ayúdele a crecer emocionalmente, no podrá hacerlo desde el mal humor y enojos reiterados.
- ◇ No responda con una actitud de enfado –o vehemencia– cuando le confíe una situación problemática personal o familiar.
- ◇ No le hable de malos modos.
- ◇ Pregúntele cómo piensa esa cuestión planteada; dele, si lo cree impostergable, su opinión sin arrebatos.
- ◇ Dispóngase con serenidad manteniendo a raya otras situaciones de estrés o ansiedad, se volverá más sencillo responder a cualquier inquietud de su quehacer adolescente.
- ◇ Tenga presente que nada le da derecho a descargar su adulta cólera, obturará el diálogo y lo hará, poco a poco, impracticable.
- ◇ Observe vuestros pensamientos –no les crea si son perturbadores–, así quizás le resulte posible evitar desesperos emocionales.
- ◇ Sepa que un par de minutos de interacciones verbalmente agresivas (de descalificaciones mutuas) requerirán, luego, bastante tiempo para repararlo desde el punto de vista de la calidad del vínculo.
- ◇ Evite sus propias rabiets de quien explota cuando no le obedecen al pie de la letra, cuando realiza una tarea de forma diferente a la manera en que usted lo haría o le comenta una situación injusta –o perjudicial– acontecida.

- ◇ Póngase de su lado, pese a no avalar alguna de sus decisiones, gustos o hábitos.
- ◇ Muéstrelle sabiduría y templanza adulta.
- ◇ No responda impulsivamente ni vea en todo lo que hace provocación, beligerancia o desinterés por la convivencia.
- ◇ Recuerde que los “enojos” y “broncas” transmiten y promueven, regularmente, enojo y bronca.
- ◇ No actúe ni responda cuando sienta enojo o ira, espere a serenarse; es decir, tomar conciencia de tales emociones, conectar con ellas y procesarlas.
- ◇ No le grite.
- ◇ Pídale que le dé unos minutos antes de responderle.
- ◇ No le haga comentarios sarcásticos ni reniegue verbalmente.
- ◇ No crea que ante enojos y brusquedad únicamente aceptará los requeridos límites.
- ◇ Recuerde que hay diferentes maneras de poner límites y hacer respetar los acuerdos de convivencia establecidos.
- ◇ Indague con *empatía* para comprender qué motiva actuales situaciones de negativismo, oposición o mutismo.
- ◇ No suponga despectivamente que todo lo que ocurre se debería a su “temperamento” o “mal genio” adolescente, como si fuese algo determinado y ya estructurado.
- ◇ Observe su lenguaje no verbal y *perciba* qué emociones están motivándole.
- ◇ Examine su comportamiento en lo que es primeramente una conducta enmarcada en la irrupción de emociones e interacciones que se dinamizan en el entorno inmediato, y no un rasgo de la personalidad estático o definitivo.
- ◇ Recuerde que la adolescencia es una etapa de la vida en la que se está creciendo, ningún atributo de carácter ni personalidad es lo que impide eventualmente el diálogo, ni es lo que determina las interacciones diarias.
- ◇ Repare en que la relación que mantiene con usted es –fundamentalmente– un fenómeno comunicativo.
- ◇ Sepa que el mundo emocional adolescente, al igual que el suyo, puede atravesar momentos de ambigüedad o desorientación.

- ◇ Vea que el pensamiento suicida no refiere a lastimarse o dañarse, ni siquiera morir, sino –en realidad–, alude a no querer continuar viviendo *de la manera* en que se está viviendo.
- ◇ Cuide la calidad del diálogo.
- ◇ Permita que se equivoque y no le reproche cuando lo haga, aun cuando no haya aceptado sus sugerencias.
- ◇ No se preocupe en demasía por el esquema mental o mundo racional adolescente, sí por las estrategias que puede usted adoptar para mantener el diálogo fluido y una conexión franca y sincera.
- ◇ Note que no necesita usted entender cada uno de los pormenores adolescentes para aceptar, respetar y ayudarlo a conectar con la experiencia diaria y crecer en autoconocimiento.
- ◇ Recuerde que a determinada edad ya no le corresponde decidir a usted gran cantidad de cuestiones, puramente de incumbencia adolescente.
- ◇ Revise si no está cometiendo el error de decidir usted aspectos de la vida joven que no son responsabilidad suya.
- ◇ No haga de ningún tema o suceso un tabú –de lo que no se pueda hablar–, pero tampoco imponga abordarlos en cualquier momento y de cualquier manera.
- ◇ No fuerce las interacciones o conversaciones cotidianas.
- ◇ Dele tiempo a cada una de las decisiones adolescentes.
- ◇ Reconozca que será desde el diálogo comprensivo y llano desde donde cualquier malentendido –o conflicto– podrá superarse, incluso permitir crecimiento y desarrollo emocional y vincular a partir del mismo.
- ◇ No conciba que poner límites tiene que ver con castigar o amenazar, básicamente es enseñar y orientar –con el ejemplo–.
- ◇ Recuerde que en momentos de incomunicación y deterioro del vínculo todo aquello exigido a través de castigos será desafiado con victimismo o rebeldía.
- ◇ Acuerde con claridad el límite necesario a los efectos de una adecuada convivencia, por ejemplo: no le diga que regrese temprano, acuerde el horario a regresar y que deberá cumplir.
- ◇ Elógíele cuando ha demostrado ser responsable y prudente.
- ◇ Pregúntele, si es ese el caso, qué ha pasado u ocurrido qué le impidió poder respetar aquello acordado.

- ◇ Háblele de la importancia de la confianza y cómo constituye uno de los pilares de toda interacción franca y saludable.
- ◇ No deje de aleccionarle que libertad y responsabilidad no pueden dissociarse.
- ◇ Estime sus buenas o malas decisiones en función a si permiten autocuidarse y respetarse, o no.
- ◇ Gánese la autoridad sobre la base del vínculo y afectos saludables.
- ◇ Revise detenidamente vuestras observaciones y límites si ha llegado ya a la mayoría de edad.
- ◇ Recuerde señalar o enmendar *únicamente* conductas y acciones, no le desvalorice como persona.
- ◇ Dese cuenta cuando adopta usted la posición de sermoneo; evite asumirla y, en su lugar, encuentre el momento para conversar al respecto con apertura y serenidad.
- ◇ Nunca recurra al sarcasmo ni a expresiones humillantes o descalificadoras; no conducirán a ninguna parte, al menos no desde donde se pueda regresar rápidamente para recomponer un clima de convivencia ameno y respetuoso.
- ◇ No pretenda avergonzarle, lo sentirá como una agresión y asumirá lógicamente una posición de víctima o, en todo caso, le devolverá la misma actitud.
- ◇ Considere que, muchas veces, menos palabras se traduce en más comunicación; examine si lo que está a punto de decirle es necesario y si no implica un juicio prescindible de valor acerca de su persona –o *ser* adolescente–.
- ◇ Aprenda a tomar conciencia de lo que va a comunicar antes de hacerlo, constituye un ejercicio de inteligencia emocional que puede ayudarlo a evitar tropiezos comunicativos recurrentes.
- ◇ Dé el ejemplo y si respetar constituye una de las normas de convivencia consensuada, no deje usted de cumplirla.
- ◇ Recuerde que se aprende menos por lo que se prescribe o exhorta, que por las acciones de las personas del entorno cercano.
- ◇ No ansíe no cometer ningún error ni se exija perfección en el desempeño de su rol de cuidados, sin embargo, no olvide que está enseñando *permanentemente* con su actitud y manera de ser.

- ◇ No intente extrapolar programas o prácticas desde otros ámbitos familiares –o institucionales–, pertinentes quizás allí pero que no se ajustan a su entorno.
- ◇ No se desanime ni dramatice alguna eventual situación de interacción comunicativa conflictiva, simplemente retome la senda adecuada del diálogo.
- ◇ Muéstrole cómo afrontar las situaciones de incertidumbre o cambio y los obstáculos o adversidades sin desesperación ni agobio, entonces también podrá hacerlo.
- ◇ Evite responsabilizar a “la adolescencia” frente a demandas y desafíos en su acompañamiento o crianza.
- ◇ Vea que es una oportunidad excelente, si no lo ha podido llevar a cabo en años anteriores, para comunicarse con profundidad y empatía.
- ◇ Piense que a los diecisiete años cuenta usted con un recurso que antes no tenía: su cosmovisión adolescente disponible y el amparo valioso del diálogo franco para confrontar y enriquecer posiciones o situaciones.
- ◇ Note que la pubertad, al margen de los cambios corporales –entre los diez y doce años–, se caracteriza por mayores espacios de intimidad e independencia, pero no vea en esta renovada manera de relacionarse con usted una justificación para la incomunicación, la desconexión afectiva o el aislamiento.
- ◇ Perciba en el aumento de la importancia que concede a las opiniones de sus pares y en la necesidad de “encajar” grupalmente las señales inequívocas del inicio de la pubertad; sepa que dicha necesidad puede aparecer más tarde, o tempranamente.
- ◇ Acompañe adecuadamente cada vez que se sienta “diferente” por alguna razón, no le reste importancia.
- ◇ Ayúdele a comprender el valor de las diferencias, la belleza de la originalidad; recurra a biografías de quienes se han sentido también “diferentes” y han podido salir adelante (hacer de ello una virtud).
- ◇ Deje de lado cualquier estereotipo acerca de la etapa adolescente, haga del diálogo y conexión con su mundo emocional la fuente de información y referencias cardinales.
- ◇ Recuerde que cada adolescente es singular.
- ◇ No busque en disensos o maneras distintas de pensar el motivo, supuestamente lógico, para enfrentamientos y distancias comunicativas.

- ◇ No asuma una posición de burla, descalificación o bromas pesadas en ocasionales juegos compartidos –o actividades recreativas realizadas conjuntamente–; considere no actuar como si fuera de su misma generación.
- ◇ Advierta que gran parte de su mundo emocional adolescente gira en torno a su incipiente modo abstracto de pensamiento y escala de valores.
- ◇ No olvide que todas las personas aprendemos y crecemos permanentemente.
- ◇ Acompase sus tropiezos en relaciones afectivas e interacciones conflictivas con sus pares.
- ◇ Ayúdele, paulatinamente, a no depender emocionalmente de ninguna relación, es decir, enseñándole a tomar conciencia de su situación de apego y dependencia: sentirla, advertirla y así poder dejarla atrás –si es lo que desea o está impidiéndole ser una persona que es capaz de ser feliz por sí misma–.
- ◇ Desaliente cualquier perspectiva de soledad o aislamiento; demuéstrole, haciéndole notar el universo natural que le rodea (además de contar con usted y su propio *ser* joven, irreplicable y legítimo), que no hay verdaderas razones para sentirse así.
- ◇ Recuerde que la inteligencia emocional redundante en capacidad para comprender las emociones y afectaciones, tanto propias como ajenas; en definitiva, poder disfrutar de vivencias favorables y saber gestionar las adversas.
- ◇ No pretenda que le obedezca sin más para complacerle, su autoafirmación y crecimiento dependen de defender con convicción su cosmovisión o, a menudo, enfrentarse si no es admitida en el entorno de cuidado o familiar.
- ◇ Distinga las recurrentes motivaciones para la mentada “crisis adolescente”: jóvenes que se rebelan frente a personas adultas controladoras –que necesitan reafirmar su rol de autoridad con la exigencia de obediencia acrítica–, que afirman escuchar pero que no saben hacerlo y que no permiten, en realidad, que los intereses y gustos adolescentes difieran de los suyos.
- ◇ Desande cualquier camino que no conduzca a la comprensión, el respeto y la amabilidad.

- ◇ Edúquese, autofórmese, lea, mire videos de conferencias –o charlas–; aprenda.
- ◇ Acuérdesse proactivamente de su propia adolescencia y sea resiliente respecto a los posibles desafíos que deba enfrentar para mantener la comunicación fluida y construir interacciones de calidad.
- ◇ Compruebe que una de las claves principales es el diálogo, medio y fin en sí mismo.
- ◇ Profundice esa temática en la que abrigue usted aprensiones y pudiera resultarle vergonzoso hablar de ella.
- ◇ No tema no saber qué indicarle frente a alguna de sus preguntas o inquietudes jóvenes, de ser necesario puede consultarlo profesionalmente o buscar información.
- ◇ Tenga presente que lo que está en juego no es más ni menos que la alternativa de romper ese círculo urgente e insensible por el cual hoy, reproducido estadística y socialmente, cada 40 segundos una persona pone fin a su vida en alguna parte del mundo, más de dos mil episodios consumados día tras día.
- ◇ Concluya que no existe “tendencia suicida”, sino adolescentes en condiciones de vulnerabilidad ante determinadas situaciones, que no disponen de los recursos asertivos para afrontarlas y que no están recibiendo por parte de las personas adultas con las que interactúan la comprensión, el respeto y cuidados que necesitan.
- ◇ Admita que el suicidio en la adolescencia puede prevenirse *con* intervenciones oportunas.
- ◇ Sepa que incontables adolescentes que intentan suicidarse no tienen ningún trastorno de salud mental.
- ◇ Vea que una situación de intensa vergüenza, miedo a que vuelva a ocurrir o culpa por lo que ha pasado –en apariencia irreparable y que ha perjudicado a algún ser querido–, la sesgada convicción de ser una carga o sentimientos de inferioridad (amplificados por los algoritmos de las redes sociales) configuran coordenadas de una pulsión emocional que bien pueden predisponer a ideas de autopunición cuando se suman a ello momentos de aislamiento, el debilitamiento de las estrategias de afrontamiento debido al uso de sustancias tóxicas y, sobre todo, la ausencia de referentes que acompañen y puedan aliviar dicho ahogo.
- ◇ Comprenda que hay factores de riesgo que dependen de usted y otros que no; si no puede discernirlos, solicite ayuda profesional.

- ◇ Observe que sentir desesperación o angustia ante la conjunción de incidentes que agobian porque parecen no tener solución, que tienen como característica principal negar –o impedir– la posibilidad de un proyecto de vida a largo plazo (autoexigencias y fragilidad), conforma una encerrona emocional acuciante en la adolescencia cuando no se dispone de interacciones de calidad con otras personas con *quienes* compartir preocupaciones y afectos.
- ◇ Considere que el deterioro de las interacciones diarias –en otras palabras, vuestra dificultad para construir y mantener una relación de calidad–, constituye uno de los factores de riesgo siempre observables cuando de autolesiones se trata; y depende, cotidianamente, de su quehacer como persona adulta.