

## Seis consejos que una madre debe dar a su hija

La periodista británica Annabel Cole escribe esta lista de seis consejos para su hija adolescente, algo similar a lo que hizo la actriz, también inglesa, Emma Thompson y que fue dado a conocer, entre otros, por Pilar Guembe y Carlos Goñi, autores del blog “Familia Actual”, del informativo digital Aceprensa.

Estas son las seis ideas:

### 1. Mantén en privado las cosas privadas

“Para nosotros los mayores –escribe Annabel Cole– resulta increíble que algunos adolescentes envíen fotos de sus propios desnudos a través del celular. Vale la pena preguntarle a nuestros hijos: ¿Dejarías que alguien lea tu diario de vida? ¿Por qué tu actitud ante internet debe ser distinta? Hoy la difusión de algo íntimo en línea puede parecer divertido, pero en algunos años más no sólo puede ser vergonzoso sino perjudicial”. Una regla de oro, dice Cole, es: “Si no te sentirías cómodo compartiendo algo con toda tu escuela, entonces NO lo compartas en Facebook ni en *Instagram*”. Pilar Guembe y Carlos Goñi añaden: “Guárdate para ti lo que es solo tuyo. Un error en este sentido puede perseguirte toda la vida”.

### 2. La pornografía no es la vida real

Annabel Cole y Emma Thompson señalan que hoy los adolescentes están expuestos a la pornografía como nunca antes en la historia humana. Muchos de ellos crecerán creyendo que el sexo se parece a ese guión actuado por actores pagados. Sus expectativas poco realistas los llevarán a tener grandes frustraciones y a sentir muchos temores sobre su propio rendimiento. “Hoy los padres debemos aclarar a nuestros hijos que los momentos más íntimos están muy lejos de tales escenarios artificiales”, escriben en su blog Carlos Goñi y Pilar Guembe.

### 3. La imagen no lo es todo

“Es preocupante la presión bajo la cual viven los adolescentes hoy”, escribe Annabel Cole. “Comprobar a cada rato su estado de *Facebook*, ver si han tenido un “me gusta” en *Instagram* después de publicar *selfies* (autoretratos) con mirada seductora..., ahora son actividades rutinarias, realizadas con seriedad mortal muchas veces al día por nuestras hijas. Viven como si el mundo las estuviera mirando y hasta cierto punto, así es”, agrega. Su recomendación es no permitir que la preocupación por la imagen les robe la juventud esclavizándolas a la cuenta de las calorías diarias. Y los blogueros españoles coinciden en el consejo que los padres deberían dar a sus hijos: “No dejes que la moda te esclavice, que tengas que pasarte media

tuvieras la obligación, impuesta por la publicidad. Nada de eso te ayudará, a menos que te sientas segura en tu interior”.

#### **4. Una cita no es un cuento de hadas**

Annabel Cole aconseja a su hija no dejarse impresionar por los cuentos de sus pares sobre citas y conquistas. “No te dejes engañar por el ‘gran discurso’ de tus amigas. A los 14 años, yo solía temer los lunes por la mañana porque un grupo de muchachas en voz alta relataban sus hazañas del fin de semana y yo no tenía nada que contar. Sentí tanta presión que exageraba mi propia conducta en las citas y me arrepiento”, cuenta. “El cine nos ha llenado de romanticismo, pero la realidad puede ser muy distinta. Mejor abandona las fantasías y prepárate para los silencios incómodos, la torpeza y el nerviosismo. Eso es lo normal. No salgas con alguien sólo por quedar bien delante de tu grupo. Eso se llama presión”, señalan Guembe y Goñi.

#### **5. No todos lo hacen**

“Mi experiencia me confirma que las personas que más hablan de sexo y de sus proezas, en realidad no están en nada con nadie”, escribe Annabel Cole. Lamentablemente –reconoce–, hoy en la adolescencia se habla tanto de sexo que nuestros hijos pueden creer que son los únicos raros que no quieren tenerlo con cualquiera. “Es como si el ambiente quisiera apurar a los adolescentes con esa cantinela de ‘tonto el último’, cuando la sexualidad es tan importante que vale la pena esperar. Está bien esperar y está bien decir no”, recomiendan los autores españoles. “Tu cuerpo es tuyo y sólo tú debes estar a cargo de lo que haces con él, no tu grupo de amigos”, aconseja decir la periodista inglesa Annabel Cole.

#### **6. Internet es para toda la vida, la escuela no**

“No olvides jamás que algo publicado en internet quedará allí para toda la vida. Imagínate que en 10 años más irás a buscar trabajo y tu posible jefe tendrá junto a tu curriculum todas las fotos *sexies* que has subido a *Instagram*... Lo mismo ocurre con los comentarios que has hecho de otras personas. Piensa en el impacto que las redes sociales tienen en el modo cómo los demás te tratan y miran. Eso influirá en tu vida afectiva no sólo hoy sino en muchos años más”, termina escribiendo Annabel Cole.

---