

LA ADOLESCENCIA QUE VIENE



La adolescencia es un momento de cambios importantes en la evolución de cualquier niño y hay que comprender las peculiaridades y procesos que se producen tanto a nivel biológico como psicológico y social. Desde su comprensión estaremos en mejores condiciones como padres para acompañar a nuestros hijos en esta etapa crucial de su desarrollo.

Como padres no entendemos cuando de repente nuestro hijo o hija pierde interés por estar con nosotros, ya no nos comenta sus vivencias cotidianas y parece mostrar un cierto desapego hacia lo que le hemos ido enseñando.

Ocurre también que pueden darse conductas de cuestionamiento hacia nuestros propios modelos educativos y la búsqueda de nuevas opciones alejadas de lo que los padres esperaban o deseaban de ellos. Ahora los referentes principales son sus amigos, en detrimento de los padres. Esto crea gran desasosiego y nos preguntamos desconcertados qué hemos hecho mal.

La naturaleza prepara al adolescente para volar del nido, buscar su grupo de iguales y su pareja sexual. Por tanto, nada hay de extraño en que se produzcan las típicas discrepancias entre unos padres que les cuesta aceptar que su hijo se hace adulto y las propias necesidades del adolescente. Padres demasiado rígidos o demasiado permisivos, modelos incongruentes..., pueden, entre otras causas, acrecentar en el adolescente la necesidad de romper y buscar fuera de su propia familia unos valores y forma de vida diferentes.

El adolescente ya no es un niño y, por tanto, deberemos ser capaces de adaptarnos como padres a los cambios biológicos, sociales y psicológicos que se irán produciendo.

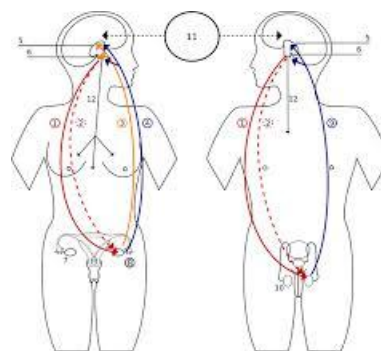


LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la edad adulta y que comienza con la **pubertad**. Se trata de la etapa en la que se alcanza la madurez sexual, que trae consigo una oleada de hormonas que pueden intensificar los estados de ánimo y que desencadenan dos años de crecimiento físico rápido, que por lo general empieza en las niñas hacia los 11 años y en los niños alrededor de los 13. Durante esta etapa tiene lugar la maduración sexual.

A nivel neurológico el cerebro de los adolescentes sigue creciendo. Hasta la pubertad las neuronas aumentan sus conexiones, como árboles que tienen cada vez más raíces y ramas. Luego durante la adolescencia, se produce un corte selectivo de las conexiones que ya no se utilizan. A medida que el adolescente madura, sus lóbulos frontales continúan su desarrollo hasta aproximadamente los 25 años. El crecimiento de la mielina acelera la neurotransmisión y mejora la comunicación con las otras zonas del cerebro. La maduración de estos procesos va a permitir en el adolescente una mejor capacidad de juicio, un mejor control de impulsos y capacidad de planificación a largo plazo.

Sin embargo, la **explosión hormonal** tiene efectos directos sobre el desarrollo del sistema límbico (responsable del control de las emociones) que en los adolescentes más jóvenes, cuyos lóbulos frontales en desarrollo no están suficientemente maduros para reprimir impulsos, podrían explicar la impulsividad ocasional, sus conductas de riesgo y las denominadas "tormentas emocionales" (portazos, música a todo volumen, conductas desafiantes hacia los padres, etc.). De esta forma, parte de ciertas conductas que preocupan a los padres podría tener su justificación en factores madurativos independientemente de las características y circunstancias de su entorno.



ALGUNAS IDEAS QUE TE AYUDARÁN A FAVORECER EL DESARROLLO DE TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE:

No existen recetas mágicas para ser un buen padre o una buena madre, pero estos tres factores son claves.

Escucharle, intentar comprenderle y darle mucho afecto, supervisar su conducta y fomentar su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente.

Es muy importante establecer una buena comunicación; hacer que se sienta querido/a.

Tenemos que saber **hablar** con el adolescente pero no hay que forzarle a que explique sus problemas. El adolescente necesita su propio espacio de intimidad. Como padres podemos recordarles que estamos ahí para hablar con ellos y aconsejarles cuando así lo decidan o lo necesiten pero no funcionará si ellos viven esta demanda como una

imposición. Dale importancia a lo que dice. Si cuenta contigo para hablar de sus cosas valóralo. Si no le das importancia a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablar contigo. Démosle cierto protagonismo en casa, escuchemos sus opiniones, dejémosle participar en la toma de decisiones, fomentemos su autonomía.

Si hemos establecido unos correctos **lazos afectivos**, acudirá a sus padres cuando lo necesite.

Ante un conflicto, es importante no imponer, al menos de entrada, nuestro propio criterio a la fuerza y desde la perspectiva adulta. Cuidemos las formas. Nunca discutamos con un adolescente cuando esté **alterado** o nos encontramos nerviosos. Hemos comentado ya que en los adolescentes la explosión de hormonas puede facilitar expresiones extremas de rabia o furia (portazos, golpes, etc.). Por tanto no añadamos más leña al fuego.

Espere a que se haya calmado para establecer el diálogo y/o las correspondientes consecuencias si son necesarias. Debemos aportarle otros puntos de vista, argumentos suficientes para que él elija su camino con mayor conocimiento, pero que sea él quien tenga la sensación de que participa en la decisión. Dado que los padres, en esta época, no son los principales modelos de referencia, lo van a tener un poco difícil y no siempre será fácil cambiar determinadas cosas. Al final los padres tendrán que imponerse en algunas situaciones y adaptarse a otras que de entrada no deseaban (tolerar alguna cosa a cambio de evitar otras).



No se trata tampoco de que los padres tengan que estar negociando siempre cualquier cosa con sus hijos adolescentes. El adolescente debe saber que su opinión es importante para nosotros, la escuchamos y cedemos cuando es razonable y creemos que se lo merece, pero la **última decisión** deben tomarla los padres. En esta etapa suelen ser muy buenos manipulando, a veces afectivamente, a los padres, para aprovecharse de sus debilidades o las circunstancias. Al respecto la mejor orientación es que ambos padres, al menos en lo que se refiere a la educación de sus hijos, **compartan** la información, las normas, los límites y tengan unos mismos estilos educativos.

No olvides como padre ser un **modelo** seguro, estable y coherente con aquello que le vamos a pedir. Si eres un padre inseguro (a veces castigas las pequeñas cosas e ignoras las grande, etc.).

Los padres no son amigos de sus hijos, ante todo son **padres**, lo que supone tomar decisiones en función de las necesidades del menor. Los amigos aconsejan, los padres deciden aspectos importantes de la vida de sus hijos. Eso no impide una buena relación afectiva.

Recuerda, que si les sobreprotegemos nunca aprenderán a resolver sus problemas de forma autónoma y no crecerán como personas.