

Qué es la adolescencia

La tarea más importante de la adolescencia es aprender a ser uno/a mismo y crear tu propia identidad. Durante los años de la pubertad y la adolescencia, habrá que aprender a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y, en definitiva, ganar experiencia y, con ella, más independencia.

A los 18 años se considera que se es adult@. Los años de adolescencia permiten unos años de aprendizaje bajo la protección de la familia que ayudará a afrontar ser mayor de edad con seguridad, confianza y solidez.

Es difícil para el/ella (y también para sus padres) encontrar el equilibrio entre la dependencia que tienen y la independencia que desean. A veces buscarán la ayuda y los consejos de sus padres, otras veces sentirán la necesidad de volar libre, y que le dejen en paz. Esto podrá generar conflictos con sus padres.

Algunos padres de adolescentes temen dar demasiado libertad, siguen imponiendo sus reglas sin dialogo ("mientras vivas bajo este techo....") hablan sin escuchar y pretenden retrasar el día en que tengas plena independencia.

Otros no tienen tiempo ni ganas de broncas y peleas, y dejan a sus adolescentes más a su aire, a hacer más o menos lo que quieran, y que les cuenten lo menos posible (ojos que no ven, corazón que no siente).

Lo adecuado es que los padres no lleguen a ninguno de estos dos extremos, pero para eso habrá que intentar no cerrar las vías de comunicación con ellos y tener paciencia en el momento escuchándoles qué quieren hacer, cómo se sienten, dónde van.. La adolescencia es la época en la vida de los seres humanos cuando posiblemente uno tiene menos ganas de comunicar con la gente de otra generación (mayor o menor).

La pubertad

La pubertad Es la etapa de la adolescencia en la que tu cuerpo se transforma en cuerpo de adulto. Los cambios hormonales son la causa de los grandes cambios físicos que notará durante este periodo.

A veces te sentirá como si hubiese perdido control de su cuerpo, pero esa sensación es común entre todos los adolescentes mientras pasan la pubertad, y disminuirá con el tiempo conforme tus hormonas se estabilicen y tu cuerpo también.

Las emociones cambian también. La forma en que se ve a si misma, a la familia y a los amigos podrá cambiar.

Empezará a tomar sus propias decisiones y formar sus propias opiniones.

Supone el primer paso en el camino hacia la independencia de un adulto.

La mayoría de adolescentes. No tienen la confianza para hablar con sus amigos sobre cómo se sienten ante los cambios de la pubertad.

Se sienten solos.

Hay que hablarles de que la mayoría comparten las mismas inseguridades.

La sexualidad Son más conscientes de su sexualidad.

Es muy muy importante que, antes de tomar cualquier decisión en relación con la actividad sexual, estén informada de todas las posibles repercusiones.

Se trata de una decisión muy personal pero también fundamental porque puede tener implicaciones durante todo el resto de su vida.

Hablarles:

Del respeto hacia sí mismos y hacia su pareja.

Que nunca tengan relaciones porque se siente obligado/a o presionado/a por su pareja o por sus amigos/as.

Las distintas etapas de la adolescencia

Se suele dividir las etapas de la adolescencia en tres. Cada etapa trae sus propios cambios:

físicos

emocionales

psicológicos

de comportamiento.

El desarrollo de los niños entre 8 y 18 años está determinado por:

el crecimiento

los cambios biológicos que experimentan su cuerpo

el temperamento

personalidad

las expectativas puestas en ellos por los adultos con los que conviven

las influencias sociales.

La pre-adolescencia: desde las 8 hasta las 11 años

Cambios físicos	Crecimiento desigual de huesos, músculos y órganos puede dar una apariencia algo torpe. Supone el inicio de la pubertad para la mayoría.
Fase cognitiva	Pensamientos lógicos y tendencia a despreciar pensamientos imaginativos de la infancia. Capacidad para acumular grandes conocimientos y aplicar nuevos conceptos. Mayor interés para aprender habilidades de vida (cocinar, reparar).
Desarrollo moral	Egocéntrico en general, aunque ya tiene conciencia. Comprende los conceptos lo que es justo y la negociación. No siempre se ve reflejada su capacidad moral en su comportamiento.
Concepto de sí mismo	Gran influencia de las relaciones con los miembros de su familia, profesores

y de sus compañeros.

Muchos niños tienden a imitar el estereotipo masculino.

La auto-imagen de muchas niñas puede sufrir con la llegada de la pubertad.

Características psicológicas Mayor afán de hacer planes y cumplir con objetivos.

Tendencia a ser desorganizados.

Relaciones con padres Relación de afecto y dependencia de ambos padres.

Deseo de participar más en decisiones que les afecta.

Tendencia a discutir sobre tareas, deberes, y orden.

Conflictos con hermanos.

Relaciones con compañeros Eligen amigos con mismos gustos y aficiones.

Las niñas tienden a tener menos amigas más íntimas que niños.

Se forman pandillas de amigos que pueden excluir a otros niños.

Segunda etapa de la adolescencia: desde las 11 hasta las 15 años

Cambios físicos Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento.

Necesitan dormir más.

Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.

Fase cognitiva Capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar.

Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo.

Epoca de mayor conflicto con padres.

Desarrollo moral Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros.

Entienden los conceptos relacionados con el orden social, suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.

Concepto de si mismo Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad.

Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer.

Preocupación por de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.

Características psicológicas Atención centrado en si mismo.

Preocupación por la opinión de otros.

Necesitan más intimidad en el hogar.

Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza a la alegría

Tendencia a olvidar todo.

Relaciones con padres Suele ser la etapa de mayor conflicto con los buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes.

Busca más compañía de sus compañeros.

Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando.

Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.

Relaciones con compañeros Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades.

Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos.
Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.

Tercera etapa de la adolescencia: desde las 15 hasta las 18 años

- Cambios físicos** Mayor homogeneidad entre sus compañeros porque la mayoría ya ha pasado por la pubertad y durante esta etapa llegan a su altura y peso de adulto.
- Fase cognitiva** Mayor capacidad para pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro.
Entienden y comparten mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.
- Desarrollo moral** Menos egocentrismo y mayor énfasis sobre valores abstractos y principios morales.
El desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una etapa algo contradictoria.
- Concepto de si mismo** Es la etapa en la que los adolescentes forman su propia identidad.
Experimentan con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones...
Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión.
- Características psicológicas** Cierta vulnerabilidad ante posibles preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia.
Suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto los hijos ya pueden ver a sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce una mejoría en las relaciones familiares. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque la existencia de estos límites les beneficiarán mucho a largo plazo.
- Relaciones con compañeros** Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes
la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia.
Los amigos antisociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.

Como comunicarnos con los hijos adolescentes

Uno de las tareas más importantes (y complicadas) de los padres de adolescentes es mantener siempre abiertas las vías de comunicación. Aquí ofrecemos algunas sugerencias sobre cómo comunicar con hijos adolescentes.

Dar mensajes claros.

Es un error decir a la misma cosa "no" un día y "sí" otro día a tu hijo adolescente, salvo que las circunstancias han cambiado. Dar mensajes claros ayuda a crear una base de confianza, fomenta el buen comportamiento y ayuda a bajar los niveles de estrés en una familia

Aprender a escuchar

Y responder con respuestas que incentivan la comunicación y eviten que tu adolescente salga del salón de un portazo. Emplear un tono positivo y utilizar lenguaje corporal afirmativo mientras hablas

Tratar al adolescente

con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti. No le insultes nunca, no le ridiculices tampoco.

Dar mensajes afirmativos.

Cada vez que se presente la ocasión, recordarle que le quieres. Cuando se ha arreglado, dile que esté muy guapo. Cuando ordena su habitación sin que se lo hayas pedido, comentaselo de tal forma que se sienta orgulloso (aunque no te lo vaya a demostrar).

Cuida el genio y no grites.

Si empiezas a gritar, la capacidad receptiva de tu adolescente se bajará a cero. Hay momentos en los que tod@ adolescente cree que sus padres no le comprenden, que le hacen la vida imposible. Y cuando gritamos por frustración o rabia, solo conseguimos alejarles más. Si crees que vas a perder los papeles, suspende la conversación para retomarla en un momento en el que has logrado sobreponerte

Ser preciso

y dar detalles sobre lo que esperas de tu hijo. Puedes escribir un planning y pegarlo en la nevera como recordatorio. Siempre es bueno escribir sobre papel reglas y acuerdos importantes, porque así ambas partes pueden consultar el papel cuando surja una confusión sobre una norma específica

No ningunear nunca a tu hijo cuando estás enfadado o triste.

Si algo que hace o dice te enfada o entristece de sobremanera, dile que no estés en condiciones de seguir una conversación antes de alejarte. Es peligroso ignorarle o dejar de hablarle y seguir tan normal con otros miembros de la familia, porque solo conseguirás distanciarle cada vez más.

Evitar decir frases como "porque lo digo yo".

Explica tus razones de forma tranquila a tu hijo. Es importante que sepan por qué les pedimos que hagan algo que no quieren hacer, o por qué les prohibimos ciertas actitudes.

Implicarle en una conversación, no entres en un monólogo. Termina tus frases con otra que invite a la comunicación:

- * ¿Qué piensas tu?
- * Parece muy importante para tí, intenta explicarme por qué
- * Buena pregunta, intentaré contestar
- * Me interesa mucho conocer tu opinión
- * ¿Comprendes lo que te intento explicar?
- * ¿Quieres hablar?

Lograr una coherencia entre lo que predicas y lo que practicas. Es importante dar ejemplo para tener credibilidad

Evitar frases negativas que más bien logran todo lo contrario, como por ejemplo:

- * Si vuelves a decir eso te....
- * Me trae sin cuidado qué hace tus amigos
- * No vengas llorando a mí se te sale mal
- * No te creo
- * No comprendes nada
- * Pregúntaselo a tu madre/padre

Escuchar con atención a tu hijo cuando te habla. No hagas otra actividad mientras, y si estás haciendo algo cuando empiece, para. Mira al adolescente, escucha y ofrece un comentario cuando termine.

Como poner normas y límites a los adolescentes

La disciplina sigue siendo tan importante en la educación de un adolescente como durante el resto de la infancia. La diferencia es que conforme se van haciendo cada vez mayores, los adolescentes cuestionan cada vez más las normas y límites que sus padres les imponen. Sin embargo la disciplina es una herramienta básica en la formación de una persona responsable y estable, así que es muy importante tener unas normas y límites bien definidos y exigir que todos los respeten.

Una manera de hacer que sus hijos adolescentes obedezcan sus reglas es ayudándoles a fomentar un comportamiento responsable a través de las siguientes técnicas:

Ayudarles a expresar sus sentimientos. Si un hijo adolescente le pega a un hermano menor, es importante preguntarle porqué lo ha hecho, y pensar en otras formas de desahogar su enfado

Expresar reconocimiento cuando su hijo adolescente logra comportarse como es debido. Si llega a casa a la hora acordada por ejemplo, darle las gracias. Si obtiene buenas notas en la escuela, darle la enhorabuena

Permitir que participe tu adolescente cuando se fijen normas nuevas. Esto no solo será una forma de enseñarle el arte de la negociación (algo que le servirá durante toda su vida), sino que le implicará de tal forma que se sentirá más obligado a cumplir con las reglas. Además, si nota que no eres intransigente y estás dispuesto a escuchar su opinión, aprenderá a hacer lo mismo.

Dar ejemplo. Si un padre o una madre le grita a su hijo adolescente, está enseñándole indirectamente que es una opción válida en caso de desacuerdo, en vez de enseñarle negociar o debatir. En vez de gritar, pare y cuente hasta diez antes de hablar y enseñarle a tu hijo a discutir de forma sosegada e inteligente. Los gritos solamente alejarán más a su adolescente.

Darle alguna margen de decisión en el momento de organizar las tareas que debe realizar. Sentarse con su hijo, papel y lapiz, explicarle todas las tareas domésticas, y decidir conjuntamente cuáles serán su responsabilidad.

Ser siempre justos. Los padres somos humanos, y a veces nos exasperamos y imponemos una regla nueva o un castigo porque estamos cansados o hartos. Hay que evitar esta situación, pensarlo muy bien antes de introducir nuevas reglas o cambiar una existente, y explicar de forma sosegada el motivo a tu adolescente.

Ser muy consistentes y firmes. Por ejemplo, si la norma es hacer los deberes antes de jugar a la playstation, es importante ser inflexible y no cambiarlo nunca, incluso si tu adolescente llega a casa con amigos. Cuando tu adolescente aprende que no vas a ceder, dejará de insistir (aunque esto puede tardar años y supone uno de los aspectos más agotadores de ser padres de adolescentes). Si cedes, tu adolescente cuestionará no solo esta norma repetidas veces, sino otras también.

Ser fiel a tus principios. Probablemente has escuchado muchas veces estos típicos reproches de hijos adolescentes: "Siempre soy la primera que se tiene que ir a casa"; "Pues los padres de Pedro le dejan hacerlo"; "Los padres de Marta la dejan hasta las 12.00...". Y es fácil tener la tentación de ceder. Pero todos tenemos nuestros propios valores, y es importante que nuestros hijos adolescentes aprendan a respetar los nuestros. Explícales que todos somos distintos, y cuando protestan y dicen que ojalá su familia fuese distinta, respira hondo y recuerda que esta es una reacción típica en los adolescentes y realmente no piensan así. Simplemente forma parte de la adolescencia cuestionar el sistema que les sigue controlando e intentar mover los límites.