

ADOLESCENCIA

De acuerdo a la **psicología**, los adolescentes luchan por la **identificación del Yo** y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad. Se trata de un proceso de autoafirmación, que suele aparecer rodeado de conflictos y resistencias, en los cuales el sujeto busca alcanzar la independencia.

En este sentido, la mencionada psicología lleva a cabo una clasificación de los principales problemas que tienen lugar durante la adolescencia. Así, esta determina que existen problemas de tipo sexual, emocionales, escolares, conductuales, de alimentación, de drogas...

Y todos ellos se deben en gran medida al conjunto de cambios físicos y al desarrollo mental que experimentan los jóvenes. Unas situaciones a las que deben ir adaptándose pero que de primeras les cuesta ir asimilando por lo que se encuentran en una complicada tesitura consigo mismos.

La adolescencia es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años.

Etapa difícil

Todos esos cambios que viven los adolescentes hacen que en muchos casos sea un periodo difícil tanto para ellos como para sus familias. Pero a la vez es una etapa apasionante. El que antes era un niño ahora está madurando para convertirse en un adulto. Está descubriendo el mundo del que forma parte. Los que están cerca del adolescente, sobre todo sus padres, vivirán todos esos cambios con cierta inquietud pero deben saber que ellos pueden hacer mucho para que todo vaya bien.

Necesidad de información

Por eso es muy importante que los padres de los adolescentes tengan toda la información posible sobre esta etapa y que se preparen para ella.

Es bueno que antes de que llegue sepan ya en qué consistirá y lo que va a ocurrirle a su hijo o hija adolescente. Está claro que no todas las adolescencias son iguales pero hay algunos cambios físicos y psicológicos que provocan reacciones muy similares en la mayoría de los adolescentes.

¿Hace falta que repasemos los cambios propios de la PUBERTAD?

QUÉ OCURRE DURANTE LA ADOLESCENCIA

1. Cambios físicos.

Los principales cambios físicos de la adolescencia son, por una parte, cambios en el aparato reproductor, en las mamas de las niñas y en los genitales de los niños; la aparición de vello corporal y un período de crecimiento rápido que dura entre 3 y 4 años.

2. Cambios sexuales.

La primera etapa de la adolescencia se conoce también como pubertad. Es en este periodo cuando se produce la diferenciación entre el organismo femenino y el masculino. Además la pubertad se inicia en las niñas con la menstruación y, por lo tanto, con el comienzo de la posibilidad de reproducción sexual.

3. Cambios psicológicos.

La adolescencia es un periodo en el que se producen muchos cambios hormonales en el organismo. Esos cambios hormonales son los que provocan la transformación física en el cuerpo de los adolescentes pero también sus alteraciones emocionales. Los adolescentes pasan de la alegría a la melancolía con asombrosa rapidez. En un minuto se comportan como los niños que eran hace nada y al segundo siguiente adoptan posturas mucho más cercanas a la madurez. Esa es una de las características más habituales de la adolescencia. Y en general no tiene ninguna importancia aunque es bueno vigilar si los periodos de tristeza fueran muy prologados o la melancolía excesiva que podrían indicarnos la existencia de problemas psicológicos.

4. Cambios sociales.

Otro de los cambios fundamentales de la adolescencia es la importancia que adquieren los amigos. Nuestros hijos adolescentes necesitan formar parte de un grupo de iguales para ir construyendo su propia identidad. Comenzarán a pasar mucho más tiempo con ellos y menos con su familia, pero esa es también una forma de irse preparando para el futuro. Como en el resto de las transformaciones que tienen lugar en la adolescencia, los padres deben estar atentos a esta y saber muy bien quiénes son los amigos de sus hijos.

ATENCIÓN DE LOS PADRES

Todos esos vaivenes emocionales provocan en muchos adolescentes un cambio en la forma de demostrar el afecto. Muchos de ellos rechazan los besos y los abrazos, a veces con cajas destempladas. Pero los padres deben saber que no es su amor lo que están rechazando sino la forma en la que este se ha demostrado hasta ahora. ***Es muy importante entender que los adolescentes siguen necesitando todo nuestro cariño como lo requerían de niños.***

- **Guías firmes pero sin autoritarismo.**

Nuestros adolescentes necesitan en esta época de su vida, quizá más que nunca, que sus padres estén pendientes de ellos, que les impongan normas justas para que su vida se desarrolle plena y saludablemente. Pero también necesitan ir ganando cierta independencia y responsabilidad. Por eso los padres de los adolescentes deben alejarse de los extremos autoritarios aunque eso no quiera decir que dejen a sus hijos incumplir las normas impuestas.

- **Habla con ellos.**

La única manera que existe de que esto sea posible es mantener una comunicación fluida con nuestros adolescentes. ***Los padres de los adolescentes que hablan con ellos de todo lo que les ocurre, de sus problemas, de sus miedos, de su sexualidad o de sus preocupaciones consiguen que sus hijos sean más felices y se adapten mejor a los cambios que están viviendo.***

LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

La pre-adolescencia: desde los 8 hasta los 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 mismos

En gran medida **influido por las relaciones con los miembros de su familia, profesores y cada vez más, por 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. Niñas tienden a tener menos amigas más íntimas que niños. **En esta etapa se forman pandillas de amigos que pueden excluir a otros niños.**

Segunda etapa de la adolescencia: desde los 11 hasta los 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

Desarrollo de nuevas 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. **Época de mayor conflicto con padres.**

Desarrollo moral

Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.

Concepto de sí mismos

Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. **Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer.** Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.

Características psicológicas

Atención centrada en sí 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 absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué.

Tendencia a olvidar todo.

Relaciones con padres

Suele ser la etapa de **mayor conflicto con los padres mientras 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 de 2 a 6 amigos.** Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.

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

Cambios físicos

Mayor homogenidad 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. Al poder entender y compartir 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. Como 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 sí mismos

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.

Relaciones con padres

Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, **suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto porque los hijos ya pueden ver 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 y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.

SER MADRE O PADRE DE UN ADOLESCENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=IVLn6OgvwRU>

La adolescencia es una de las etapas más complicadas en la vida de los humanos, no sólo para los adolescentes, sino también para los padres. Habrá momentos en que te parecerá que una persona irreconocible ha ocupado el puesto de tu hijo y añorarás un pasado más fácil en cuanto a la disciplina se refiere.

Pero es importante recordar que durante la adolescencia nuestros hijos aprenden a ser su propia persona, a tomar decisiones ellos solos, a convivir más con sus compañeros, a vivir situaciones de amor correspondido o amor no correspondido y, en definitiva, a servir como ser independientes en el mundo.

Es una tarea tan importante para su futuro como adulto como complicada, y **hay que respetar su forma de afrontar los retos de esta edad y, en la mayor medida posible, comprender su complejidad.** Es fácil desesperarse cuando vemos a nuestros hijos tambalear entre la dependencia de un niño y la independencia de un adulto según el desafío del momento, pero **hay que armarse de paciencia e intentar no dejarle ver nuestra frustración.**

No podemos trasladar (todavía) nuestras reglas y soluciones de adultos a los problemas y situaciones de nuestros adolescentes. Los adultos afrontamos los retos con un sentido mucho más desarrollado sobre quiénes somos, cuáles son los valores importantes, qué deseamos y cómo lo conseguimos. Pero no podemos - ni debemos intentar - trasladar este sentido (logrado después de muchos años de aprendizaje personal y profesional) a nuestros hijos. **No debemos imponer nuestra manera de hacer las cosas o arreglar situaciones difíciles, por mucho que estemos más preparados que ellos para hacerlo. Podemos - y debemos - escuchar, aconsejar, ayudar o ensayar con ellos. Pero nada más. Tienen que aprender, y debemos respetar su manera de hacerlo en la mayor medida posible.**

Errores, falsos inicios, opiniones equivocadas, acciones impulsivas, obsesiones pasajeras, lealtades cruzadas, fracasos....., todo forma parte de este aprendizaje. Los adolescentes no sólo tienen que aprender la respuesta correcta a una dada situación, sino que tienen que comprender el valor de esa respuesta y esto es algo que a veces sólo se aprende a través de la experiencia. Es un camino complicado, confuso y difícil, que requiere la comprensión y el apoyo de madres, padres, y familiares mayores.

Adolescentes que se sienten capaces de contarles a sus padres sus temores, sus fracasos y sus aspiraciones sin ser juzgados, tienen muchas más posibilidades de convertirse en adultos seguros y buenas personas que aquellos adolescentes que sienten la necesidad de esconderles todo a sus padres. Nuestro reto como padres de adolescentes es mantener abiertas las vías de comunicación, trasladar

nuestras inquietudes a nuestros hijos sin predicarles, aprender a explicar nuestra postura sin menospreciar la suya, respetarles y conseguir que nos respeten, contar hasta diez antes de gritar...

CÓMO COMUNICAR CON LOS HIJOS ADOLESCENTES

Una de las tareas más importantes (y complicadas) de los padres de adolescentes es mantener siempre abiertas las vías de comunicación.

Consejos para 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 hayan 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 a tu hijo 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 está muy guapo. Cuando ordena su habitación sin que se lo hayas pedido, coméntaselo de tal forma que se sienta orgulloso (aunque no te lo vaya a demostrar)

No pierdas el genio y no grites. Si empiezas a gritar, la capacidad receptiva de tu adolescente se bajará a cero. Hay momentos en los que todo adolescente cree que sus padres no le comprenden, que le hacen la vida imposible. Y cuando gritamos por frustración o rabia, sólo 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 está 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 sólo conseguirás distanciarle cada vez más

Evitar decir frases como "porque lo digo yo". Explica tus razones de forma tranquila a tu hijo. Los adolescentes saben que la última palabra la tendrán sus padres, pero es importante que sepan por qué les pedimos que hagan algo que no quieren hacer, o por qué les prohibimos ciertas actitudes.

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

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

CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES PARA ADOLESCENTES

<https://www.youtube.com/watch?v=DT74FJ1Kyrk>

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.**

Ayudarles a expresar sus sentimientos. Si un hijo adolescente le pega a un hermano menor, es importante preguntarle por qué 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 fijan normas nuevas. Esto no sólo 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 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 lápiz, explicarle todas las tareas domésticas, y decidir conjuntamente cuáles serán sus responsabilidades

Ser siempre justos. Los padres somos humanos, y a veces nos exasperamos e 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 sólo 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 ésta 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.*

ENTENDER LA ADOLESCENCIA

Pero, ¿cuándo empieza exactamente la adolescencia? El mensaje que hemos de transmitir a nuestros hijos es que todo el mundo es diferente. Hay niños que hacen el cambio muy pronto y niños que lo hacen muy tarde, unos que maduran a la velocidad de la luz y otros que lo hacen lenta pero paulatinamente. En otras palabras, existe un amplio abanico de posibilidades sobre lo que se considera normal.

Pero es importante establecer una distinción (aunque un tanto artificial) entre la pubertad y la adolescencia. La mayoría de nosotros pensamos en la pubertad como en la etapa en que se desarrollan las características sexuales adultas: los senos, el período menstrual, el vello púbico y la barba. Estos son, desde luego, los signos más visibles de la pubertad y de la adultez inminente, pero los chicos que presentan estos cambios físicos (aproximadamente entre los 8 y los 14 años), pueden estar experimentando un montón de cambios que no se pueden percibir desde afuera. Estos son los cambios de la adolescencia.

Muchos niños dan muestras de que ya han entrado en la adolescencia al hacer un cambio drástico en la forma de relacionarse con sus padres. Empiezan a separarse de "mamá y papá" y a ser más independientes. Al mismo tiempo, los chicos de esta edad cada vez dan mayor importancia al modo en que los ven los demás, especialmente los demás chicos de su edad, e intentan desesperadamente "encajar" en el grupo y ser aceptados. Sus amigos se vuelven mucho más importantes, en comparación con sus padres, a la hora de tomar decisiones.

Los chicos de esta edad a menudo empiezan a "probar" cómo se sienten en diferentes apariencias físicas, estilos e identidades, y adquieren mayor conciencia de en qué difieren de los demás chicos de su edad y esto puede generar momentos de tensión y conflicto con los padres.

Rebeldes

Uno de los estereotipos más extendidos sobre la adolescencia es la del chico rebelde e indomable que lleva constantemente la contra a sus padres. Aunque esto puede darse en algunos casos y esta es una etapa de altibajos emocionales, **ese estereotipo no es representativo de la mayoría de los adolescentes.**

Pero **la principal meta de un adolescente es lograr la independencia.** Para que esto ocurra, los adolescentes empezarán a alejarse de las figuras paternas, sobre todo del progenitor con quien hasta ahora habían mantenido una relación más estrecha. **Esto puede ponerse de manifiesto en la tendencia de los adolescentes a discrepar de sus padres y a no querer pasar tanto tiempo con ellos como antes.**

A medida que van madurando, los adolescentes empiezan a pensar de un modo más abstracto y racional. Se **están formando su propio código ético, su propia escala de valores.** Y los padres es posible que constaten que sus hijos, que antes tendían a conformarse para complacerles, de repente, empiezan a autoafirmarse (y a afirmar sus opiniones) con fuerza y a rebelarse contra el control paterno.

Tal vez sea un buen momento para que analice detenidamente cuánto espacio deja a su hijo para que sea un individuo y que se formule preguntas como: "¿Soy un padre controlador?" "¿Escucho realmente a mi hijo?" o "¿Permito que sus opiniones y gustos difieran de los míos?"

CONSEJOS PARA EDUCAR A UN HIJO DURANTE LA ADOLESCENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=IHdeBZcahno>

¿Necesita un buen mapa de carreteras que le guíe durante ésta etapa? He aquí algunos consejos:

Edúquese

Lea libros sobre la adolescencia. **Piense** en su propia adolescencia. **Recuerde** su lucha contra el acné o la vergüenza que le daba estar desarrollándose "demasiado" pronto o "demasiado" tarde. **Prepárese** para los altibajos emocionales en un niño que antes era una castañuela y para tener cada vez más conflictos mientras su hijo madura como individuo. Los padres que saben qué les espera pueden afrontarlo mejor. Y, cuánto más sepa sobre la adolescencia, mejor se podrá preparar.

Hable con su hijo antes de que sea tarde

Hablar con un hijo sobre las poluciones nocturnas (sueños húmedos) o sobre la menstruación cuando ya haya tenido esas experiencias es llegar demasiado tarde. Responda a las primeras preguntas sobre el cuerpo que le haga su hijo cuando todavía sea un niño, como las diferencias entre chicos y chicas o de dónde vienen los niños. Pero **no le sature con demasiada información; límitese a responder a sus preguntas. Si no conoce las respuestas, ayúdele a encontrar a alguien que las conozca, como un amigo de confianza o su pediatra.**

Usted conoce a su hijo. Cuando constate que empieza a contar chistes sobre sexo o que se preocupa más por su aspecto físico, será un buen momento para que usted se lance con sus propias preguntas, como:

- ¿Has notado cambios en tu cuerpo?
- ¿Tienes sentimientos y/o sensaciones extrañas?
- ¿A veces te pones triste sin saber por qué?

La revisión médica anual puede ser una gran oportunidad para sacar a colación este tipo de cuestiones. El pediatra puede explicarles, a su hijo preadolescente y a usted, qué cambios pueden esperar en los próximos años. Puede utilizar el examen físico como punto de partida para mantener una conversación abierta con su hijo. **Cuanto más retrase esa conversación, más probabilidades habrá de que su hijo se forme ideas equivocadas y sienta vergüenza o temor ante los cambios corporales y emocionales que irá experimentando.**

Además, **cuanto antes empiece a hablar abiertamente sobre estos temas, más probabilidades tendrá de mantener abiertos los canales de comunicación durante toda la adolescencia.** Dele a su hijo libros sobre la

pubertad escritos para chicos que están atravesando esta etapa. **Comparta con su hijo los recuerdos de su propia adolescencia. Para tranquilizar a un chico, no hay nada como saber que "mamá o papá" también han pasado por eso.**

Póngase en el lugar de su hijo

Practique la empatía con su hijo. Ayúdele a entender que es normal que esté un poco preocupado o cohibido y que también es normal que a veces se sienta "mayor" y otras como si todavía fuera un "niño".

Escoja sus batallas

Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo, pintarse de negro las uñas de los pies o vestir de forma estafalaria, tal vez valga la pena que usted lo piense dos veces antes de oponerse. A los adolescentes les gusta sorprender a sus padres y es mucho mejor dejarles que lo hagan con cosas que son temporales e inofensivas. Guárdese las objeciones para las cosas que importan de verdad, como el tabaco, las drogas, el alcohol o cambios permanentes (e irremediables) en su aspecto.

Pregunte a su hijo por qué quiere vestirse o tener un aspecto dentro de una determinada manera e intente comprender cómo se siente. Es posible que también le interese comentarle cómo lo percibirán los demás: **ayude a su hijo a entender como lo verán los demás cuando vista o se vea de ese modo.**

Fije expectativas realistas

Es probable que a un adolescente le desagraden las expectativas que sus padres tienen sobre él. De todos modos, los adolescentes suelen entender y necesitan saber que sus padres se preocupan lo suficiente por ellos como para esperar determinadas cosas, como que saquen buenas notas, se comporten correctamente y respeten las normas de la casa. **Si los padres tienen unas expectativas apropiadas, es más probable que los adolescentes intenten cumplirlas.** Si usted no tiene unas expectativas razonables sobre su hijo adolescente, es posible que él sienta que no se preocupa por él.

Informe a su hijo y manténgase informado

La adolescencia suele ser una etapa de experimentación y a veces esa experimentación incluye comportamientos arriesgados. **No eluda los temas relacionados con el sexo, las drogas, el alcohol y el tabaco; si conversa con su hijo abiertamente sobre estos temas antes de que se exponga a ellos, habrá más probabilidades de que actúe de forma responsable cuando llegue el momento. Comparta los valores de su familia con su hijo y hable con él sobre lo que considera correcto e incorrecto.**

Conozca a los amigos de su hijo y también a los padres de sus amigos. La comunicación habitual entre los padres puede hacer maravillas para

crear un ambiente seguro para todos los adolescentes que pertenecen al mismo grupo. Los padres pueden ayudarse los unos a los otros a hacer un seguimiento de las actividades de sus hijos sin que éstos se sientan vigilados.

Sepa identificar las señales de alarma

Que una persona experimente cierta cantidad de cambios es algo normal durante la adolescencia, pero **un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de un adolescente puede indicar que existe un problema real que requiere ayuda profesional. Esté pendiente de si su hijo presenta una o varias de las siguientes señales de alarma:**

- **aumento o pérdida excesiva de peso**
- **problemas de sueño**
- **cambios rápidos y drásticos en su personalidad**
- **cambio repentino de amigos**
- **faltar a clase continuamente**
- **sacar peores notas**
- **hablar o, incluso, bromear sobre el suicidio**
- **indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas**
- **problemas con la ley**

Cualquier otro comportamiento inadecuado que dure más de 6 semanas también puede ser un signo de algún problema subyacente. Durante esta etapa, usted puede esperar que su hijo tenga algún que otro tropiezo en los estudios o en el comportamiento, pero **un estudiante de notables y sobresaliente no debería de repente empezar a fallar, ni una persona que suele ser extrovertida debería aislarse de todo el mundo.** En tal caso, el pediatra de su hijo, o bien un psicólogo o psiquiatra, podrían orientarle para encontrar la ayuda profesional adecuada para él.

Respete la intimidad de su hijo

A algunos padres, comprensiblemente, les cuesta mucho respetar la intimidad de su hijo. Sienten que todo cuanto hacen sus hijos es asunto suyo. Pero, **para ayudar a su hijo a convertirse en un adulto joven, deberá respetar su intimidad. Si usted detecta señales de alarma de que su hijo podría tener problemas, entonces no tendrá más remedio que invadir su intimidad hasta llegar al fondo del problema.** Pero, en caso contrario, deberá mantenerse al margen.

En otras palabras, **el dormitorio de un adolescente, sus libros, sus correos electrónicos y sus llamadas telefónicas deben ser algo completamente privado. Tampoco debe esperar que su hijo comparta con usted todas sus ideas o actividades.** Está claro que, por estrictos motivos de seguridad, usted siempre debe saber dónde está, qué está haciendo, con quién está y cuándo volverá su hijo, pero no necesita conocer todos los detalles. Y, por descontado, ¡no espere que le pida que le acompañe!

Empiece por la confianza. **Deje que su hijo sepa que usted confía en él.** Pero, si se rompe la confianza, su hijo deberá disfrutar de menos libertades hasta que la recupere.

Supervise lo que ve y lo que lee su hijo

Programas de televisión, revistas, libros, Internet; los chicos pueden acceder a un montón de información. **Esté al tanto de lo que ve y lee su hijo. No tema fijarle límites sobre la cantidad de tiempo que puede pasar delante del televisor o de la computadora. Sepa qué aprende su hijo de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet.**

Cuando están a solas, **los adolescentes no deben tener un acceso ilimitado a la televisión o a Internet; ambas deberían ser actividades de carácter público. El acceso a la tecnología también se debería restringir a partir de determinada hora (por ejemplo las 10 de la noche) para favorecer una cantidad adecuada de horas de sueño. Es razonable prohibir el uso del teléfono móvil y la computadora a partir de determinada hora.**

Establezca normas apropiadas

La hora a la que su hijo adolescente debe acostarse ha de ser la adecuada para su edad, como cuando era un bebé. **Los adolescentes todavía necesitan dormir de 8 a 9 horas por la noche.** Recompense a su hijo por ser una persona digna de confianza. ¿Respetar el "toque de queda" de las 10 de la noche los fines de semana? En tal caso, desplácelo hasta las 10:30. ¿Tiene un adolescente que participe siempre en las salidas familiares? **Fomente que su hijo pase una cantidad de tiempo razonable con la familia.**

Decida cuáles son sus expectativas y **no se sienta ofendido cuando su hijo no quiera pasar tanto tiempo con usted como antes.** Piense en su propia adolescencia: probablemente usted sentía lo mismo con respecto a sus propios padres.

¿Se acabará alguna vez?

A medida que su hijo avance por los años de la adolescencia, usted notará que disminuyen los altibajos emocionales propios de esta etapa. Y, al final, se convertirá en un joven independiente, responsable y comunicativo.

O sea que recuerde el lema de muchos padres que tienen hijos en edad adolescente: **¡Estamos pasando por esto juntos y también lo superaremos juntos!**

<https://www.youtube.com/watch?v=PcOJhJifn7I>

