

## Tengo un hijo adolescente....¿Que hago?!

Tanto los adolescentes como sus familias pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época tormentosa y emocionalmente agresiva plagada de frecuentes enfrentamientos entre unos y otros. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que a la mayoría de los adolescentes realmente aman a sus padres y creen que tienen una buena relación con ellos. Entonces...¿porque consideramos a la adolescencia como una época difícil?

Lo cierto es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, no obstante pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres.

Algunos cambios que los padres deben afrontar en la vida de sus hijos adolescentes;

- A la edad de los 11 años en las mujeres y alrededor de los 13 en los varones, se suceden una serie de cambios hormonales que pueden dar lugar a periodos de inquietud y mal humor en sus personalidades. Las chicas experimentan estos cambios antes que los varones. Debido a esto, en los primeros 3 o 4 años, ellas parecen madurar mucho más rápido, pero luego los varones las alcanzan para, a la edad de los 17 años, convertirse ambos en hombres y mujeres jóvenes. Estos jóvenes pueden ser ya físicamente tan grandes como sus padres y son a su vez capaces de procrear o concebir hijos. No es sorprendente que, debido a la velocidad de estos cambios, algunos adolescentes lleguen a estar tan preocupados por su apariencia que precisen ser tranquilizados, especialmente si ellos no crecen o maduran tan rápidamente como lo hacen sus amigos. Puede ser útil recordar que cada adolescente se desarrolla a una velocidad diferente.
- Todo este crecimiento y desarrollo hace que el adolescente utilice gran cantidad de energía, lo cual parece afectarlo en su gran necesidad de descanso y sueño. Esta característica lleva muchas veces a que sus padres se irriten con ellos y los rotulen de holgazanes o perezosos.
- Los adolescentes comienzan a pensar y a sentir de forma diferente. En esta etapa comienzan a afianzarse los vínculos fuera del entorno familiar con amigos de su misma edad. Las relaciones con la familia ocupan ahora otro lugar en sus vidas, los padres se hacen más imprescindibles y ocupan otro espacio en sus prioridades.

- Toma modelos externos, sigue contando con la familia como valor-refugio pero pone todo su empeño en triunfar socialmente.
- Los padres suelen sentirse rechazados, y en cierto sentido lo son. Pero este rechazo aparente es necesario para que el joven llegue a ser un adulto con una identidad social propia.

Aunque los enfrentamientos y discusiones sean frecuentes, los adolescentes suelen tener un alto concepto de sus padres. Los rechazos y conflictos no suelen tener que ver con la personalidad de sus padres, sino más bien con el hecho de que es de sus padres de quienes tienen que independizarse si quieren tener una vida propia.

- El adolescente se enfrenta a una serie de pérdidas significativas y constitutivas: -el cuerpo de la infancia, los padres infantiles, y su mente infantil que comienza a reestructurarse y afianzarse con un rol emocional, social y laboral.

¿Cómo deben afrontar la adolescencia los padres?

Es importante no olvidar que aunque pueden devenir tiempos difíciles en la convivencia con los adolescentes, la mayoría de ellos no desarrollarán problemáticas graves ni traumáticas. La adolescencia es una etapa evolutiva, la mayoría de las dificultades en la adolescencia, por tanto, no son ni graves ni duraderas.

Los padres pueden llegar a sentir que han fallado. Sin embargo, aunque puedan decirse cualquier cosa en el calor del momento, ellos todavía juegan un papel crucial en la vida de sus hijos. Una de sus tareas es la de suministrar una base segura para que su hijo logre afianzarse en su autoestima y valor personal. Tomarlos en serio es fundamental en el vínculo con ellos, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta, escucharlos con atención en lo que quieran preguntar o explicar, en un marco de respeto mutuo y reglas claras.

Finalmente, es probable que hasta que los adolescentes no conformen sus propias familias y tengan a sus propios hijos no se darán cuenta de lo agotadora que resulta la tarea de educarlos!!!

Lic. Marina Moretto