

Guía para sobrevivir a la adolescencia de su hijo

Usted ya ha sobrevivido a tener que levantarse a las 2 de la madrugada para alimentar a su hijo cuando era un lactante, a las rabietas de cuando tenía 2 años y a las protestas de hoy-no-quiero-ir-al-colegio propias de la etapa escolar. Entonces, ¿por qué la palabra "adolescencia" le provoca tanta ansiedad?

Si consideramos que la adolescencia es un período de intenso desarrollo, no solo físico, sino también moral e intelectual, es comprensible que sea una etapa tumultuosa y confusa para muchas familias.

A pesar de las percepciones negativas que tienen algunos adultos sobre los adolescentes, estos a menudo son enérgicos, considerados, idealistas y tienen un gran interés por lo que es justo y correcto. De modo que, a pesar de que puede ser un período conflictivo entre padres e hijos, la adolescencia también es un período para ayudar a los chicos a madurar y convertirse en las definidos individuos que serán en el futuro.

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 ésta 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

¿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. Déle 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 estrafalaria, 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.

Fíje 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!

Revisado por: [Steven Dowshen, MD](#)

Fecha de la revisión: enero de 2014