



INSTITUTO LUX

Hombres y mujeres para los demás

Taller de Formación de la Afectividad
Quinto de Primaria

“PREPARÁNDONOS PARA LA ADOLESCENCIA DE NUESTROS HIJOS”

El prepararnos para la adolescencia de nuestros hijos, mucho antes que ésta llegue, nos ayudará a desempeñar nuestra labor de padres con éxito, pero algunas veces, estamos tan ocupados en la vida cotidiana que nos olvidamos que nuestro objetivo final es, formar al adulto de mañana.

Al principio de la adolescencia, los jóvenes se desestabilizan por la modificación de los vínculos que habían creado en la infancia con sus padres. Deben abandonar progresivamente los lazos de dependencia, separarse de la relación privilegiada con el padre del sexo opuesto, reconocer que sus padres ya no son todo para ellos.

La pubertad es la primera fase de la adolescencia. En ella se dan los cambios físicos relacionados con la maduración sexual; entendiendo como maduración sexual en esta etapa, solamente la capacidad de procreación, y no la madurez de la persona para afrontar todos los cambios que tienen efecto en el desarrollo psicológico y sexual, lo cual provoca sentimientos de ansiedad, miedos y confusión. Los adolescentes necesitan tiempo para adaptarse a estos cambios, en particular a los de su cuerpo, puesto que su nuevo aspecto físico, sobre todo en la primera etapa de la adolescencia; muy frecuentemente no les gusta ya que no se ajusta en la mayoría de las veces a los modelos de masculinidad y feminidad creados por la sociedad. En esa búsqueda de una imagen satisfactoria de sí mismos son particularmente frágiles y vulnerables, además de muy sensibles a la apreciación que los adultos tienen de ellos. Existe un gran temor a ser criticados y marginados por los demás. El nivel de autoestima en esta etapa es de lo más importante y va a ser muy significativo el papel que la familia y amigos jueguen a la hora de aceptar, reafirmar o despreciar esos cambios físicos que les ocurran. En este momento en que aparecen tantas inquietudes sexuales, el aprecio o desprecio que sientan hacia su propio cuerpo va a influir dramáticamente en la seguridad con la que entablen y mantengan relaciones sociales, y en un futuro en sus relaciones sexuales.

Cuando se empiezan a adaptar y a aceptar su nuevo aspecto, buscan identificarse con sus iguales, rompiendo en cierta forma los lazos emocionales establecidos especialmente los varones con su padre y las mujeres con su madre.

En esta etapa, pueden presentarse juegos eróticos con amigos y amigas del mismo sexo, ya que forma parte de la búsqueda de imagen; la actividad sexual, desde besos casuales, mimos y caricias, satisfacen una gran cantidad de necesidades importantes, de las cuales la menos significativa es la del placer físico y pueden crear sentimientos de culpa por temor a desarrollar tendencias homosexuales o bien por las reacciones de los adultos al descubrirlos.

Lo mismo sucede cuando se les sorprende masturbando. Es importante saber esto, para poder explicarlo con naturalidad a los adolescentes. Al mismo tiempo, se empieza a desarrollar un interés por el sexo opuesto, poco a poco irá respondiendo a los patrones socialmente establecidos para cada sexo.

La adolescencia suele ser una etapa de experimentación y a veces esa experimentación incluye comportamientos arriesgados. Cuanto antes se empiece a hablar sobre estos temas, más probabilidades tendrá de mantener abiertos los canales de comunicación durante toda la adolescencia. No eluda los temas relacionados con el sexo, drogas, alcohol o tabaco, converse abiertamente sobre esto antes que su hijo(a) se exponga a situaciones difíciles de llevar o reciba una información inadecuada o errónea de otra persona.

Entre los 11 y 12 años, los cambios de los niños apenas son una preocupación para nosotros los padres, es alrededor de los 13 que comienzan los obstáculos difíciles de sortear, como lo es el aislamiento; sobre todo para la comunicación, se puede percibir cómo progresivamente rehúyen de su compañía, mostrando una tendencia para la introspección, tratando de descubrir y entender lo que les está pasando. Esto es importante porque ayuda al adolescente a conocerse a sí mismo y los padres nunca deberán vivirla como una agresión hacia ellos. Al mismo tiempo que esto sucede, tendrá gran necesidad de comunicarse con sus iguales, por lo que a pesar de verlos en la escuela por la mañana al llegar a casa ya estará pegado(a) al teléfono o a la computadora convirtiéndose para los padres en los instrumentos más odiados. Los adolescentes se aíslan de los adultos porque quieren dejar de ser tratados como niños, y se vuelven severamente críticos hacia sus padres, encontrando en ellos imperfecciones que les satisfacen porque de esa manera comprueban que no son los únicos que tienen defectos y cometen errores. La paciencia y hacer oídos sordos a determinadas ofensas son los mejores aliados de los padres en esta etapa, no haga caso a sus impertinencias, pero tampoco permita que falte el respeto a sus allegados. No olvide, ***su comportamiento es temporal, durará el tiempo que tarden en descubrir quiénes son y cómo pueden pasar de la niñez a la edad adulta.*** Debemos entender que su expresión de desagrado casi constante (mala cara) es el resultado de sentirse inseguros, angustiados, tensos y atemorizados y no una actitud dirigida a mortificarnos.

Es normal entonces los cambios en la adolescencia, pero un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento puede indicar que existe un problema que requiera ayuda profesional. Algunas señales de alarma serían:

- Aumento o pérdida extrema de peso.
- Problemas de sueño.
- Cambios rápidos y drásticos en su personalidad.
- Cambio repentino de amigos.
- Faltar a clase continuamente.
- Bajo rendimiento escolar (por debajo de su rendimiento normal).
- Hablar sobre el suicidio.
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas.

Debemos recordar que en ningún momento los padres debemos dejar de manifestar el amor que sentimos por nuestros hijos adolescentes, ya que éstos, a pesar de rechazar cualquier muestra de afecto, necesitan sentirse queridos, pero no hacerlo cuando se encuentren rodeados de otros adolescentes o de otras personas ajenas al núcleo familiar.

DISCIPLINA Y SUGERENCIAS EN EL TRATO CON HIJOS(AS) ADOLESCENTES

La principal tarea de un adolescente es lograr la independencia, pero ésta se debe ir dando de forma gradual y progresiva, lea libros sobre la adolescencia, cuanto más sepa usted sobre el tema, mejor podrá preparar a sus hijos. En el fondo, la mayoría de los jóvenes quieren crecer y hacer lo que es correcto; pero necesitan claras y seguras explicaciones de lo que es realmente correcto. Siendo sumamente inseguros de sí, critican severamente a todo el que se encuentre a su alrededor. Y aunque no lo admitan, desean intensamente y a veces desesperadamente una decisiva guía. A esta edad ya deben estar establecidas las bases de la disciplina familiar. Sus hijos(as) deben saber lo que se espera de ellos y las consecuencias de su comportamiento inapropiado o inaceptable. Pero si fue importante enseñarles cuando eran pequeños sus límites, es necesario enseñarles ahora donde están esos límites. Este es un momento donde no debemos bajar la guardia. Hay que tener normas definidas para las tareas escolares, salidas, horarios de llegada etc. Algunas serán negociables, pero otras no debatidas, sobre todo aquellas que se relacionan con la seguridad y los valores que rigen su hogar. No olvide, que ustedes son quienes fijan las normas y a ellos les debe quedar claro. Sus reglas deberán ser razonables.

“Educar a un adolescente es un proceso de aceptación. En vez de tratar de moldear a su hijo o hija para que encaje con su percepción personal de lo que debería ser, enfoque su atención a la personalidad de su adolescente.

ESTRATEGIAS:

- **Utilizar la disciplina como herramienta** para enseñar, no como medio de desahogo o venganza.
- **Darle roles significativos dentro de la familia**, para que se responsabilice y se sienta parte del equipo familiar.
- **Ofrecerles mucho de lo que necesitan y poco de lo que quieren.** El autocontrol es producto de aprender a moderarse a reprimirse y a tolerar la frustración.
- **Dar un buen ejemplo** en relación con hábitos de salud y control emocional. Los padres deben tener prestigio ante el adolescente; que vea que es coherente en su comportamiento y fiel a sus principios. Que exista congruencia entre su hablar y su actuar.
- **Practique la empatía con su hijo.** Ayúdele a entender que es normal que esté un poco preocupado y que tendrá momentos en que se sienta “mayor” y otras todavía un niño(a).
- **Saber siempre dónde está su hijo(a)** y conocer sus actividades, directa o indirectamente, escuchando, observando y conectando con padres u otros adultos que tengan contacto con él o ella.
- **Acepte su necesidad de aislarse un poco de la familia**, de tener un espacio propio y de alejarse de los hermanos menores.

- **Supervise lo que ve y lo que lee**, no tema fijar límites sobre el tiempo que pase frente a la Tv. y la computadora. Vea qué aprenden de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet. Ayúdele a ser crítico.

- **Hable mucho menos y escúchele mucho más.** Procure dosificar y ser breve en sus sermones. Si usted tiene algo que decirles, hable desde sus sentimientos y sus ideas, no dando discursos no tratando de decirles cómo deben pensar.

- **Elija los campos de batalla.** Exíjale mucho en muy pocas cosas, ignore temas menores como pudiera ser: la forma de vestir, o el color de pelo; frente a cuestiones más importantes tales como desempeño escolar, horarios de llegada a casa o conductas que pongan en peligro su estabilidad emocional o física.

- **Una discusión con adolescentes puede ser agotadora**, cuando lo exasperen demasiado, deles alternativas con las que usted se sienta cómodo. Es más fácil hacer esto que tratar de cambiarlos.

- **Permitir que sus hijos respondan por sus errores**, olvidos o sus incumplimientos, evitando la tentación de recordarles sus compromisos, de intervenir a su favor o de hacer las cosas por ellos.

- **No le responda nunca:** “Porque sí”, ni “Porque yo lo mando”. Razone su orden, aunque él o ella no lo acepte. Luego calle y manténgase firme en su decisión.

- **Critique su acción no su persona, por ejemplo**, en lugar de “eres un mentiroso” dígame “has dicho una mentira” o no decir “eres un tonto” sino “lo que hiciste fue una tontería”. Evite ponerle etiquetas.

- **No le amenace con castigos que no pueda cumplir**, trate que la falta y el castigo sean proporcionales. Y nunca le humille con insultos o castigos corporales.

- **Permítale tener cierto grado de control sobre su vida**, esto reducirá la lucha de poder y ayudará a que respete las decisiones que usted todavía debe tomar por él o ella.

- **Acepte cuando usted se equivoca.** Aprenda a utilizar en situaciones que se lo permitan, frases como “pues a lo mejor tienes razón”, “¡Claro, no lo había pensado!”

- **Permítale llevar a sus amigos a casa**, no hay como el conocer con quién se relacionan. No le incomode con su presencia, salude y esté al pendiente, pero sin que parezca que le vigila. Siempre deberá haber un adulto en casa.

- **No lo ridiculice** y menos delante de sus amigos.

- **Evite las comparaciones.**

- **No grite y no permita que él o ella grite.**

- **Conozca a los padres de los amigos de sus hijos** y traten de apoyarse mutuamente poniéndose de acuerdo en cuanto a los horarios, los lugares, reuniones y las actividades en las que les permitirán participar.

No espere que sus hijos sean abiertos con usted si primero no construye una buena relación con ellos. Llegar a saber quiénes son sus hijos, en lugar de decirles cómo quiere usted que sean, es algo que lleva tiempo.

“La adolescencia es el puente que atraviesan los hijos entre la niñez y la edad adulta, y los padres somos como las barandas que lo delimitan sin interponerse en su camino. Hay que soltarlos para que comiencen su recorrido, pero permanecer firmes y a su lado para evitar que caigan al abismo”

REFERENCIAS

Nelsen, Jane y Lynn Lott. *Disciplina positiva para adolescentes*. Ed. Ruz. Primera edición 2003.

Stenson, James B. *Preparándose para la adolescencia*. Ed. Minos, S.A de C.V. Segunda edición mexicana 1993.

Marulanda, Ángela. *Sigamos creciendo con nuestros hijos*. Bogotá. Grupo Editorial NORMA. 2001

Larousse. *Saberes prácticos. Cómo comunicarse con los adolescentes en la vida personal y profesional*. Editions Retz, Paris. 2005