

Adolescencia y Familia

La familia sigue apareciendo en el primer puesto en las encuestas y estudios que preguntan por los valores que se consideran más importantes, y sigue siendo vista como la base sobre la que las personas asentamos gran parte de los elementos que propician el desarrollo y equilibrio de los individuos y las sociedades.

Por tanto, si ha existido una buena base y la relación familiar es sólida (con todo lo que ello conlleva), la llegada de la adolescencia será para los padres una fase que se afrontará con naturalidad y ganas renovadas, pues no deja de ser otra etapa en la que **disfrutar de la tarea de Educar**.

Eso no quita que al tratarse de un período de cambio, haya que tener muy presentes algunos aspectos importantes:

- **Su cuerpo cambia:** en torno a los 11 años para las chicas y a los 13 para los chicos, pues se transforma y madura fisiológicamente.
- **Cambia su forma de pensar y su carácter:** su mente evoluciona, empieza a descubrirse a sí mismo y nuevas formas de ver el mundo, cambian sus puntos de vista, sus pensamientos y creencias.
- **Cambian sus emociones:** les cuesta aceptar consejos e indicaciones, debido a la necesidad de descubrir y probar. Para tomar decisiones, al no tener aún suficientes recursos para hacerlo, atienden más a su satisfacción inmediata que a las consecuencias a largo plazo. Les preocupa la imagen que dan al resto, especialmente ante su grupo de amigos/as y empiezan a experimentar distintas inquietudes y preocupaciones.
- **Cambian sus relaciones:** cobran mucha importancia sus amigos y una imperiosa necesidad de intimidad, en detrimento, en ocasiones, de las relaciones familiares. Necesitan libertad, independencia y autonomía.

¿Qué podemos hacer para empezar a afrontar con ellos estos cambios?

- **Ponte en su lugar:** es necesario adaptar nuestra forma adulta de pensar y actuar a la del adolescente.
- **Atiéndele:** dedícale tiempo e intenta entenderle, observando su estado de ánimo y valorando sus inquietudes.
- **Escúchale:** si quieres establecer un diálogo, párate a escucharle. No muestres rechazo, oposición o crítica como primera reacción, pues de lo contrario perderá la confianza para contarte lo que le sucede.
- **Compréndele:** recuerda que un ambiente en el que prime la comunicación, dará pie a un mayor conocimiento y comprensión de los cambios psicológicos y emocionales de los adolescentes.



- **Comparte:** busca momentos en los que podáis hablar, compartir aficiones o cualquier actividad. Compatibiliza su necesidad de independencia con tu disposición a estar cerca de él o ella.
- **Negocia:** cuando no haya acuerdo no intentes, de entrada, imponer tu criterio. Intenta dialogar y negociar, buscando soluciones que agraden a ambos.

¿Con qué estrategias contamos para ayudarles en su proceso madurativo?

- **Normas:** como acuerdos que facilitan la convivencia y que son imprescindibles para su desarrollo madurativo porque le dan seguridad y conocimiento sobre lo que puede y no puede hacer. Deben ser explicitadas las consecuencias del incumplimiento de la norma. La autoridad debe ser ejercida por el padre y la madre.
- **Responsabilidades:** deben ofrecerse aquellas ajustadas a su edad y capacidad. No subestimes lo que puede hacer y, desde luego, no hagas tú lo que le corresponde. Hacia los 10-12 años, el niñ@ empieza a autorresponsabilizarse, pero para ello debe haber un entrenamiento previo.
- **Respeto:** enseña a tu hij@ a ponerse en el lugar de los demás, a respetar y valorar a los adultos y, en general, a lo que le rodea. Conseguir una actitud de respeto es un valor fundamental para su desarrollo personal y social.
- **Esfuerzo:** entendido como la responsabilidad de avanzar, mejorar y encontrar satisfacción por la tarea y su meta. Hay que evitar darles todo hecho, será la única forma de fomentar el esfuerzo.
- **Asesoramiento y ayuda:** si lo necesitas, no dudes en solicitar asesoramiento a los especialistas (Orientadores, Psicólogos, Médicos, etc.).

La adolescencia es una etapa hermosa, llena de cambios y nuevas sensaciones para vuestros hijos, que es necesario que experimenten de la manera más sana y ajustada. Para ello cuentan con vuestra ayuda, ***¡no desaprovechéis la oportunidad de acompañarles!***

Para saber más

NUÑEZ MORGADES, P. (2007): ***Tu hijo está cambiando. Guía para padres de adolescentes.*** Madrid. Ed. Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.

SIMPSON, A. RAE. (2003): ***Ser padres de adolescentes. Una síntesis de la investigación y una base para la acción.*** Boston. Centro para la comunicación de Salud, Escuela de Salud Pública de Harvard.

Aula abierta. Espacio para padres. Redes de formación de la JCCM