

ORIENTACIONES "NUESTRO HIJ@ YA ES ADOLESCENTE"

A.) QUÉ ES LA ADOLESCENCIA.

Es la etapa de transición de la niñez a la vida adulta.

B.) CAMBIOS PRINCIPALES EN LOS ADOLESCENTES.

FÍSICOS:

Se produce una serie de cambios físicos desconocidos para ellos/as, los más significativos son:

- En las chicas: aparición de vello, desarrollo de las mamas, ensanchamiento de la pelvis y aparición de la menarca (menstruación).
- En los chicos: aparición vello facial/axilar/pecho, aumento sudoración, cambios en la voz, crecimiento cuerpo y aumento peso.

Esto les puede producir inseguridad y por ello:

- En las chicas: pueden, usar ropas voluminosas y extrañas para ocultar su cuerpo, otras veces se encorvan para disimular su estatura o su busto.
- En los chicos: La conciencia del cuerpo está muy ligada a las sensaciones sexuales, puede, pasar horas delante del espejo, probando peinados, expresiones y posturas, o preocupándose por un granito en su mentón.

PSICOLÓGICOS:

- El adolescente debe definir su propia identidad, para lo cual debe tener una separación y muchas veces una ruptura, lo cual choca con el concepto de figuras paternas "perfectas" que tenía en su infancia.
- Se produce un alejamiento, rompe innumerables lazos con su familia, basados en la autoridad, el afecto, la responsabilidad, el respeto, etc.
- Comienza a ver defectos en los padres y se atreve a criticarlos, lo mismo hace con el mundo adulto, se rebela contra todos los valores establecidos por ellos.
- El hogar, muchas veces, se convierte en una pensión, come y duerme, deja caer sus ropas desordenadas, ve TV durante horas, hace largas llamadas telefónicas, le cuesta cumplir con sus tareas domésticas.
- Pasa delante del espejo, se mira, contempla y perfecciona su imagen con el propósito de exhibirla.
- Se produce una relación ambigua donde los padres lo tratan por momentos como un niño, pero a su vez le exigen que sea responsable como un adulto.
- Dejar que el niño salga solo a la calle, viaje solo a la escuela, participe de salidas y actividades con sus amigos, etc., impone necesariamente una separación que provoca temores.
- Cuando era niño se sentía protegido, no tenía dudas del lugar que ocupaba, se daba el lujo de equivocarse, total era niño, ahora no se le permiten esas equivocaciones.
- Su cuerpo y mente son un torbellino y le complica su vida relacional con sus padres y con todos aquellos que lo rodean.
- Su comportamiento es contradictorio y ambiguo, no tiene seguridad si actuar como un niño o como un adulto.

- Rechaza algunas ideas establecidas y se rebela contra la sociedad.
- Es inseguro, por lo que necesita de la afirmación de su yo.
- Busca nuevos modelos de identificación, pero le cuesta dejar sus juguetes, los reemplaza por nuevos ídolos.
- La sociedad adulta le muestra modelos que lo confunden y agrava su conflicto de identificación.
- El adolescente encuentra una primera solución a su conflicto aislándose, pasa largas horas encerrado en su cuarto, él y su mundo interno lo pueden llevar a pasar por períodos en que se convierte en introvertido.

C.) CÓMO ACTUAR CON NUESTROS HIJOS/AS ADOLESCENTES.

La comprensión del mundo adolescente, debe conducir a las personas adultas que intentan seguir educando a sustituir la tutela por la educación progresiva en la autonomía y la responsabilidad. Esto significa dejar que se equivoque y a la vez ayudarlo a sacar provecho de sus experiencias funcione bien o mal.

A la forma de educar a los adolescentes se le llama "**acompañar**". El educador del adolescente debe ser aquel que siendo vivido como cercano y disponible actúa desde la distancia – sin intromisiones y confiando en la evolución positiva- para ordenar las crisis y las dudas del adolescente, ofreciéndole propuestas, recursos, líneas de salida; aquel que le ayuda a que incorpore en su persona las experiencias, los elementos positivos que se decantan de su paso por las instituciones, los servicios y los recursos.

Se trata de acompañar, no se moraliza, no dar consejos constantemente y que no se han pedido; no estar con la luz roja que advierte de los peligros, no siempre ir delante señalando el camino, ir al lado, estar detrás y disponible. Pero también sugerir, estimular, proponer, a veces empujar y otras tensar la cuerda de la relación para provocar reacciones.

Se hace imprescindible educar en la ASERTIVIDAD a nuestro hijos/as o nuestro alumnos/as. Debemos fomentar la capacidad de defender los propios derechos con la palabra, el respeto y el diálogo. Se convierte en importante el hecho de recuperar la capacidad de poder DECIR NO, es decir PONER LÍMITES, especialmente ante situaciones de presión de nuestros hijos/as.

Finalmente nuestro cometido educativo con los adolescentes pasa por el apoyo incondicional (lo que no supone un consentimiento incondicional) y el acompañamiento afectivo, pero que en ningún momento puede suplir la experimentación personal, ya sea ésta positiva o negativa por parte del propio adolescente.

En resumen, nadie dijo que las pautas de crianza fueran fáciles, se hace necesario educar en la COMPENSIÓN, la PACIENCIA, la HUMILDAD y el OPTIMISMO.

"Somos padres y madres, estamos aprendiendo e intentamos con esfuerzo hacerlo lo mejor que sabemos".