

RELACIONES entre PADRES e HIJOS ADOLESCENTES

¿Por qué consideramos la adolescencia como una época difícil?

Los adolescentes, como sus familias, pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época difícil plagada de **frecuentes enfrentamientos** entre unos y otros. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que a la mayoría de los adolescentes realmente les gustan sus padres y que creen que se llevan bien con ellos. Entonces, ¿por qué consideramos 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 también pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres. En este folleto encontraremos información sobre estos cambios, sobre los problemas que los mismos pueden generar y sobre algunas formas de afrontar ambos.

LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia, nuestros hijos crecen y maduran rápidamente. Estos cambios **suelen comenzar a la edad de los once años en las mujeres** y sobre los trece en los varones. Los cambios hormonales responsables realmente comienzan años antes y pueden dar lugar a períodos de inquietud y mal humor. Las niñas experimentan estos cambios antes que los niños. Debido a

esto, en los primeros tres o cuatro años, ellas parecen madurar mucho más rápido, pero después los varones las alcanzan para, **a la edad de 17 años, convertirse ambos en hombres y mujeres jóvenes**. Estos jóvenes pueden ser ya físicamente tan grandes como sus padres y serán capaces de tener hijos propios. Todo esto se complica con el hecho de que la capacidad de procrear o concebir hijos puede desarrollarse en los adolescentes al mismo tiempo que su madre la está perdiendo debido a la menopausia. Los buenos tiempos y oportunidades disfrutados por su hijos adolescentes pueden hacer sentir a sus padres demasiado mayores y cierta envidia.

Hija, no te comprendo...

Yo tampoco...



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 el recordar que cada adolescente se desarrolla a una velocidad diferente.

La **primera regla** para las chicas (menarquia) o el **cambio de voz** en los chicos son acontecimientos importantes que pueden tener lugar en edades diferentes entre los adolescentes. Todo este crecimiento y desarrollo utiliza gran cantidad de energía, lo cual podría tener que ver con el hecho de que los adolescentes **parecen necesitar dormir más**. El que se levanten tarde puede irritar a sus padres, pero generalmente no es fruto de la pereza u holgazanería.

A la vez que se hacen más altos, comienzan a afeitarse o tienen reglas, las personas de esta edad comienzan a pensar y a sentir de forma diferente. Es la época en que empiezan a establecer relaciones íntimas fuera del entorno familiar con amigos de su misma edad. Las relaciones con la familia también cambian, **los padres se hacen menos imprescindibles** cuando los adolescentes desarrollan su vida fuera de la familia.

Los primeros desacuerdos suelen surgir cuando los adolescentes **comienzan a desarrollar sus propios puntos de vista** que con frecuencia no son compartidos por sus padres. Como forma de alcanzar un sentido de identidad diferente del de sus familiares, los adolescentes suelen pasar mucho tiempo en compañía de

personas ajenas a la familia o hablando por teléfono con sus amistades. Esta es otra de las cosas que puede irritar a sus padres, pero es una forma importante de **lograr un sentido de identidad propio**, independiente del de su familia. Estas amistades forman parte del aprendizaje sobre cómo hacer progresos con los demás. En esta época, el vestido y la apariencia física se convierten en muy importantes, bien como forma de expresar **solidaridad con los amigos**

Pretender ser mayor es muy cansador...



bien como forma de declarar su creciente **independencia de la familia**.

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 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 los padres, sino más bien con el hecho de que **es de sus padres de quienes tienen que independizarse** si quieren tener su propia vida.

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, los adolescentes

desean intentar nuevas cosas, pero cuando se encuentran en dificultades pueden reconocer que tienen poca experiencia para retroceder. Esto puede producir rápidos cambios de su confianza en sí mismos y de su conducta de forma que **parezcan muy maduros un momento y muy infantiles en el siguiente**. El sentirse trastornados o el perder la confianza en sí mismos puede hacerles sentir infantiles y esto con frecuencia se expresa por medio de conductas mal humoradas y enfurruñamiento más que como disconfort. Los padres tienen que ser flexibles con estas conductas a pesar de que se sientan bastante estresados al respecto.

ASUMIENDO RIESGOS

La adolescencia es el momento de nuestras vidas en que realmente comenzamos a aprender sobre el mundo que nos rodea y a encontrar nuestro lugar en él. **Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias**, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. Los jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes buscan estas sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Las primeras experiencias con la bebida, con drogas o el fumar generalmente tiene lugar en compañía de otros adolescentes. Aquellos que lo hacen solos poseen un mayor riesgo. **Las**

advertencias de los adultos al respecto suelen ser ignoradas, aunque si éstas proceden de algún **adolescente mayor** que ellos sí suelen ser atendidas.

PROBLEMAS FRECUENTES

1. A NIVEL EMOCIONAL

La investigación ha puesto de manifiesto que **cuatro de cada diez adolescentes** en algún momento se han sentido tan tristes que han llorado y han deseado **alejarse de todo y de todos**. En el transcurso de su adolescencia **uno de cada cinco adolescentes** piensa que la vida no merece la pena vivirla. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un **estado depresivo** que puede no ser evidente para los demás. Las **ingestas alimenticias excesivas**, la **somnolencia** y las **preocupaciones excesivas sobre su apariencia física** pueden ser también signos de malestar o disconformidad emocional. De forma más obvia, pueden aparecer fobias y ataques de pánico. Los estudios recientes han demostrado que los problemas emocionales del adolescente no suelen ser reconocidos ni siquiera por sus familiares o amigos.

2. A NIVEL SEXUAL

Los grandes cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos adolescentes, especialmente para aquellos que son tímidos y que no desean hacer preguntas al respecto. En el otro extremo, las preocupaciones pueden ponerse de manifiesto en forma de presunción excesiva tanto sobre su capacidad sexual como sobre sus experiencias. Más de la mitad de los adolescentes tendrán su primera

experiencia sexual completa antes de los 16 años. Aquellos que comienzan tempranamente con relaciones sexuales tienen un mayor riesgo de **embarazos no deseados** y contraer **enfermedades de transmisión sexual**.

Además, un adolescente **puede no estar seguro de su orientación sexual**, sobre si es homosexual o no. Esta preocupación puede ser compartida por sus padres.

El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico de cabecera o de los centros de orientación familiar.

La mayoría de los adolescentes son bastante cuidadosos a la hora de la elección de sus parejas. La promiscuidad sexual y la relaciones de riesgo repetitivas sin protección suelen ser **signos de la presencia de problemas emocionales** subyacentes, aunque también **pueden reflejar un estilo de vida al límite** - los adolescentes que no asumen riesgos en algunos aspectos de su vida tienden a asumirlo en otras facetas de la misma.

3. A NIVEL DE LA CONDUCTA

Los adolescentes y sus padres **suelen quejarse cada uno de la conducta del otro**. Los padres con frecuencia sienten que **han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos**. Por su parte, los adolescentes, al mismo tiempo que **desean que sus padres sean claros y les suministren una estructura y unos límites**, sin embargo, se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad

para decidir sobre sí mismos. Los desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, no sabiendo dónde están sus hijos, quiénes son ellos o qué les está pasando. La experiencia sugiere que **los adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener problemas si sus padres no saben donde están**. Por tanto, es importante que ellos permitan a sus padres conocer dónde van, aunque también es recomendable que sus padres se tomen la molestia de preguntar.

4. A NIVEL ESCOLAR

Los adolescentes que rechazan ir al colegio con frecuencia tienen dificultades en separarse de sus padres, y este problema puede haber tenido su origen ya en la escuela primaria. Este problema puede **también manifestarse en forma de molestias del tipo de dolores de cabeza o estómago**. Ante un adolescente que no desea ir al colegio es necesario comprobar la posibilidad de que esté siendo acosado por alguno de sus compañeros. **El acoso es un problema frecuente del que la gente joven encuentra difícil el hablar** y que puede hacer que ir al colegio resulte una experiencia solitaria, miserable y amenazadora, que finalmente puede dar lugar a problemas del tipo de ansiedad y depresión, falta de confianza en sí mismo, y dificultad para hacer amigos. La forma que tienen los padres para poder ayudarles es asegurándose que el colegio tiene una política antiacoso efectiva, e informando a los profesores de su hijo cuando precise de

su ayuda.

Aquellos que van al colegio y hacen novillos son generalmente infelices en casa y se sienten frustrados en el colegio y por eso suelen pasar su tiempo con otros que se sienten del mismo modo. ***Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse adecuadamente cuando uno está preocupado sobre sí mismo o sobre lo que ocurre en casa.*** Aunque la presión para hacerlo bien y para aprobar los exámenes suele proceder de los padres o profesores, los adolescentes generalmente desean hacerlo bien y se presionan a sí mismo si se les da la oportunidad. El insistir de forma excesiva al respecto puede ser contraproducente. Los exámenes son importantes, pero no se les debe permitir que dominen sus vidas o que les hagan infelices.

5. A NIVEL DE LA LEYES

La mayoría de la gente joven no viola la ley y aquellos que lo hacen son generalmente varones. Cuando lo hacen, generalmente lo hacen una sola vez. ***Las ofensas repetidas pueden reflejar una cultura familiar,*** aunque también pueden ser ***resultado de la infelicidad o del malestar emocional.*** Es necesario descartar la presencia de estos trastornos antes de juzgar a un adolescente que se mete de forma repetida en problemas.

6. A NIVEL DE LA ALIMENTACIÓN

El sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en los adolescentes. Si son criticados o se ríen de su aspecto físico pueden disgustarse consigo mismos y llegar a deprimirse de forma

significativa, estableciéndose un círculo vicioso, ellos hacen poco y comen para sentirse mejor, pero esto sólo hace que el problema del peso empeore. El hacer dieta puede realmente agravar la situación. ***Es más importante que se sientan felices consigo mismos estén gordos o delgados.*** A pesar de que muchos adolescentes hacen dieta, especialmente las mujeres, afortunadamente son muy pocos los que desarrollarán un trastorno de la alimentación del tipo de la ***bulimia o la anorexia nerviosa.*** Sin embargo, estos trastornos ocurrirán con mayor probabilidad si los que se someten a una dieta estricta tienen una pobre opinión de sí mismos, se encuentran bajo tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

7. A NIVEL DE DROGAS Y ALCOHOL

La mayoría de los adolescentes no usa drogas, ni inhala pegamento, y la mayoría de los que lo hace no irá más allá de experimentar ocasionalmente con ellos. A pesar de la publicidad sobre otras drogas, ***el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a los adolescentes.*** La posibilidad del uso de cualquier tipo de droga debería ser considerada cuando los padres observen cambios repentinos y graves en la conducta de sus hijos.

8. A NIVEL DE ABUSOS

Los abusos sexuales, físicos y emocionales pueden tener lugar en la adolescencia y pueden dar lugar a muchos de los problemas mencionados con anterioridad. Las familias con estos problemas precisan de ayuda especializada además de consejo legal ya que muchas de estas conductas

constituyen un delito que debe ser denunciado. No es infrecuente que el desconocimiento sea cómplice de la permisividad y que la ayuda en este orden de cosas resulte tardía.

PROBLEMAS MENOS FRECUENTES

Mucho menos frecuentes son los cambios conductuales y del estado de ánimo, graduales, que pueden ser signos de un trastorno psiquiátrico más grave. Aunque son trastornos infrecuentes, la **esquizofrenia** y la **depresión maníaca** suelen **comenzar en la adolescencia**. El aislamiento extremo puede ser un signo de esquizofrenia, aunque pueden existir otras explicaciones para el mismo. Los padres preocupados con estas posibilidades deben ponerse en contacto con su médico de cabecera.

CÓMO AFRONTAR LA ADOLESCENCIA

Aunque la adolescencia puede ser percibida como una época difícil, el proceso de maduración que implica

**No te preocupes, mamá.
Sólo estás atravesando
una etapa...**



puede dar lugar a cambios positivos en la persona que faciliten la superación de los problemas del pasado.

La preocupación de los padres se suele asociar con los períodos de incertidumbre, confusión e infelicidad experimentados por los adolescentes. Pero, a pesar de todo esto, es importante no olvidar que, aunque pueden venir tiempos difíciles, la mayoría de los adolescentes no desarrollará problemas graves.

La mayoría de las dificultades en la adolescencia, por tanto, no son **ni graves ni duraderas**, aunque esto es de poco consuelo para aquellos que tienen que afrontarlas. **Los padres pueden llegar a sentir que han fallado**. Sin embargo, aunque pueda decirse cualquier cosa en el calor del momento, los padres todavía juegan un papel crucial en la vida de sus hijos.

TAREAS DE LOS PADRES

(1) Suministrar una base segura para que sus hijos vuelvan. Para que esto ocurra, los padres tienen que estar de acuerdo entre sí sobre cómo están manejando las cosas y **apoyarse el uno al otro**. Generalmente es muy perjudicial cuando un padre se alía con su hijo contra el otro padre.

(2) El siguiente requerimiento son reglas. Aunque los adolescentes crezcan rápidamente, **los padres todavía son sus mantenedores y es razonable que sean ellos quienes decidan cuáles son las reglas del juego**, aunque algunas de éstas puedan ser negociadas. A pesar de que los adolescentes puedan protestar, **unas reglas sensibles pueden ser la base para la seguridad y pueden realmente**

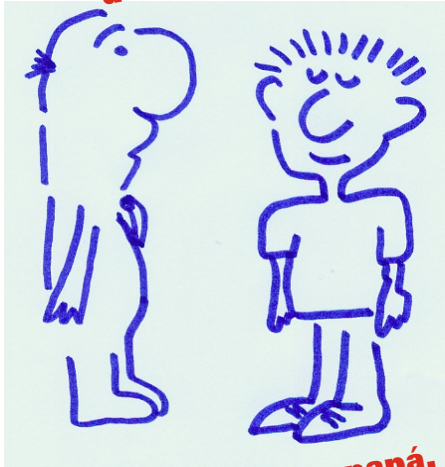
reducir las discusiones. Las normas deben ser claras de forma que todo el mundo pueda saber en qué situación se encuentra, y deben ser aplicadas con justicia y de forma consistente. **Las reglas también deben ser razonables y menos restrictivas según el adolescente madura y se hace más responsable.** Los padres necesitan diferenciar **que es importante y qué no lo es**, ya que no pueden existir reglas para todo. Mientras que algunas cosas no serán negociables, **debería existir un margen para la discusión** en otras. Las sanciones o castigos del tipo de no poder salir o

llevar a cabo.

(3) Otra tarea para los adultos es el ser una fuente de consejo, simpatía y confort. Los chicos sólo acudirán a sus padres si saben que éstos no los avasallarán, sermonearán o criticarán. Escucharlos es lo fundamental.

(4) Finalmente, los padres no deberían esperar que sus hijos se lo agradecieran. Hasta que ellos no tengan hijos probablemente no se darán cuenta de lo agotadora que resulta la tarea de educarlos.

**Hijo,
es el momento
que hablemos
de sexo...**



**De acuerdo, papá.
¿Qué es lo que
quieres saber?**

quedarse sin paga funcionarán mejor si son establecidas con anterioridad a la infracción, y no deberá nunca amenazarse con las mismas si no se van a

BUSCANDO AYUDA

En ocasiones, la familia o el adolescente se verán desbordados y precisarán de ayuda externa a la familia.

Las preocupaciones sobre problemas con el desarrollo físico pueden ser discutidas con el médico de cabecera, quien también podrá ayudarle con los problemas emocionales.

Cuando los problemas surjan en el colegio, los padres necesitarán hablar con los tutores o profesores de sus hijos. Si existieran dificultades con el aprendizaje, el instituto puede solicitar la valoración y ayuda de los psicólogos y pedagogos de la Consejería de Educación. Estos profesionales pueden ayudarles con los problemas de aprendizaje así como ofrecerles consejo y ayuda con los problemas de relación que puedan existir.

Los adolescentes que se sientan **confundidos o alterados emocionalmente por períodos de tiempo superiores a unos pocos meses (depresión persistente, ansiedad,**

problemas con la alimentación o conductas difíciles) generalmente precisan de ayuda extra. Este tipo de ayuda la pueden obtener de los profesionales pertenecientes a su Unidad de Salud Mental correspondiente, quienes le podrán ofertar tratamiento a nivel ambulatorio. A estos profesionales podrá acceder a través de su médico de cabecera o de los equipos específicos de la Consejería de Educación.

Según se hacen mayores, los adolescentes **desean una mayor privacidad e independencia lo cual hará que puedan querer ver a su médico por sí mismos.** La ley les permite el poder cuestionar sus tratamientos desde la edad de los 16 años, o incluso antes bajo ciertas circunstancias.

UNA ÚLTIMA PALABRA
 ¡No estamos solos! Hay miles de padres y madres que pasan por las mismas

situaciones. **Podemos apoyarnos mutuamente,** hablando con otros padres sobre el tema, ponernos en el lugar de nuestros hijos, buscar soluciones juntos, compartir nuestros fracasos y logros...

La carga compartida se reduce considerablemente.-

Guía de ayuda originalmente editada por el Servicio Canario de Salud.

Ampliada y adaptada como complemento de las charlas organizadas por el AMPA de los IES de España para padres y madres de adolescentes.

Coordinador de las charlas:
Eugenio Eduardo Wolyniec
 Lic. en psicología, profesor, coordinador de talleres y seminarios sobre adolescencia y pareja.

Segovia, Cuéllar
 Abril de 2008

ESPACIO PARA PREGUNTAS Y COMENTARIOS

Escribe las preguntas o comentarios que quieras hacer en el coloquio...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....