

COLUMNA PARA PADRES SC

ADOLESCENCIA: ¿CÓMO ABORDARLA?

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Adolescente viene de “adolescer” (según la RAE: “causar dolencia o enfermedad” o “tener o padecer algún defecto”), es decir ser alguien a quien le falta algo, que no se siente realizado y que está buscando cómo comportarse. Se trata de una etapa que ni los mismos adolescentes comprenden.

¿QUÉ LE OCURRE AL ADOLESCENTE?

Los cambios físicos, hormonales, sociales y psicológicos marcan esta etapa en que el adolescente está comenzando a formar su propia identidad, abandonando conductas infantiles y ganando nuevas experiencias emocionales. Ella se caracteriza por el egocentrismo, es decir la sensación de estar permanentemente observado y juzgado por los demás; también por el desgano, cambios de ánimo sin explicación aparente y la mayor necesidad de independencia, entre otros. Los adolescentes cambian notoriamente sus intereses: buscan diferenciarse de sus padres y pares mediante la crítica y la transgresión de normas.

Es propio de esa etapa el criticar y explorar cosas nuevas. Puedes sentir que el lidiar con tu hijo se hace cuesta arriba, pero ¡No te rindas!

¡TIPS!

- ❖ **Firmeza.** Si bien el adolescente busca transgredir las normas, es importante mantenerse firme con las reglas importantes ya que, si se ignoran sus comportamientos, resentirá mucho más la indiferencia y el sentir que “nadie se fija en mí”. El adolescente necesita moverse en un contexto que se mantenga estable para saber qué se espera de él y dónde están sus límites. Conversa sobre estos límites y explícale que existen porque lo quieres y deseas lo mejor para él.
- ❖ **Dar espacio para la exploración:** demostrar confianza, pero con límites claros para darle

espacios de exploración, “te dejo ir a la fiesta pero debes llegar a X hora”. En permisos especiales, dialoga y establece puntos medios en conjunto con él.

- ❖ **Comunícate.** Él debe saber que siempre puede recurrir a ti cuando lo necesite, aún si comete algún error grave. Puedes intentar tener un espacio únicamente dedicado a conversar con tu hijo, demostrando interés por su percepción del colegio, amistades, desafíos, e inquietudes. Oriéntalo y dale consejos evitando el tono imperativo, aceptando y validando su opinión y emociones pese a que en ocasiones puedan tener diferencias. También puedes buscar espacios para hacer actividades juntos.
- ❖ **Situaciones conflictivas.** Al abordar algún conflicto comienza escuchando lo que te dice tu hijo, evitando interrupciones e interpelaciones de tu parte, pero luego ayudándolo a reflexionar. Algunas preguntas que pueden ayudar son ¿Cómo crees que me siento yo con esto? ¿Qué crees que podrías hacer distinto la próxima vez? ¿Por qué crees que nos comprometimos a esto? Es clave fomentar la reflexión en torno a cumplir los compromisos establecidos.
- ❖ **Fija expectativas razonables.** En cuanto notas o responsabilidades fija las metas en conjunto con él para que se sienta capaz de alcanzarlas, pero también mostrándole que lo crees capaz de llegar a metas aún más altas.
- ❖ **Promueve relaciones con otras personas significativas:** un tío, abuelo, o amigo de la familia puede ser un referente que un ejemplo positivo y logre orientar sus distintas inquietudes.

¿QUIERES SABER MÁS?

Te recomendamos el libro: “Niños con Pataleta, Adolescentes Desafiantes”, de la autora Amanda Céspedes.