Cómo preparar la llegada de la adolescencia

11 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 12 min

Autor: Diana Rodríguez Losada



En las conversaciones informales de los padres y de las madres se menciona esta etapa en muchas ocasiones como algo a temer, un cambio que se afronta con incertidumbre e incluso con tristeza.

Frases como: "Aprovecha ahora que luego viene la adolescencia" (advirtiendo); "Crecen rápido..." (con nostalgia de la niñez) o, "Ya se me escapa" (intuyendo la llegada de la pubertad), hablan con claridad de esa percepción de la adolescencia como una pérdida, como un recuerdo de esa niñez.

En algunas familias incluso hay un duelo por la llegada de esta etapa, como si no fueran ya ese hijo o hija que han criado y que se convierte por momentos en alguien desconocido.

Sin embargo, la **adolescencia es pura riqueza**, es una etapa donde se están descubriendo como personas, donde van ganando autonomía y en la que se pueden compartir muchas experiencias y conversaciones que antes no eran posibles. Definen su identidad, dotándola de matices y de nuevos roles, explorando y conociendo su sexualidad, desarrollando su propia ideología.

En cambio, en el imaginario colectivo, la percepción queda anclada en otros aspectos, con mil preguntas sin respuesta, con padres y madres que sienten que muchas veces no entienden las actitudes y los comportamientos de su propio hijo o hija.

"Es la adolescencia", se justifican. Pero, si echamos la vista atrás, cuando nació ese mismo niño o niña, nos preparamos para entender sus crisis de lactancia, sus enfados de los dos años,

buscamos la mejor manera para que comiese de todo o para educarlo con respeto y cariño... De igual modo, **la adolescencia requiere ese mismo tiempo de reflexión** porque, aunque demandan independencia, nos siguen necesitando.

El discurso que nos decimos a nosotros mismos y con el que vamos definiendo esta etapa es importante, porque condiciona nuestra manera de abordarla. Como una profecía autocumplida, si queremos poner el foco en las dificultades, que sin duda las habrá, perderemos las partes positivas de esta transformación que están viviendo.

Acompañarlos en esta etapa **exige empatía** para entender que su confusión, sus cambios de humor y sus reacciones, a veces desproporcionadas tienen que ver con el desarrollo de su cerebro, en el que ocurren muchos procesos que los condicionan, la parte emocional tiene en esta etapa preponderancia sobre la racional. Por este motivo se pueden mostrar impulsivos, temperamentales y con fuertes cambios emocionales. Por otro lado, sus neuronas están creando nuevas conexiones, mientras que otras desaparecen. Por eso a las veces pueden mostrar confusión o no recordar cosas que hicieron antes de manera habitual.

Estos cambios cerebrales, unidos a otros factores como el desarrollo corporal, el aumento de peso o una creciente demanda de intimidad y libertad pueden hacer una etapa difícil de abordar. Con todo, **hay muchas cosas que se pueden hacer para preparar la llegada de la adolescencia**:

- **Escúchalo**. Muestra interés por lo que cuenta: cuando buscan nuestra atención para explicarnos algo es porque para él o ella es importante.
- **Compartid tiempo**: disfrutad de actividades en familia.
- **Pon límites** con respeto desde la infancia. Las normas deben ser claras, coherentes, concretas, constantes, consecuentes y explicadas detenidamente
- **Escucha y valora sus opiniones**, aun cuando no las compartas.
- **Convalida todas sus emociones**, enséñale a reconocerlas y a gestionarlas.
- Permítele que poco a poco vaya aprendiendo a **resolver sus conflictos**, que aprenda a gestionar sus problemas. Eso le dará habilidades y además ayudará a forjar su autoestima.
- **Deja que aprenda las consecuencias naturales de sus actos**.
- Enseña que las normas **de cada casa** son diferentes porque cada familia es distinta y educa a su manera.

- Enséñale que **todos cometemos errores** y que es bueno disculparse y enmendarlos cuando ocurren.

- A medida que vaya creciendo, **ofrécele tiempo** para decidir en lugar de decirle qué debe hacer.

- Y lo más importante: **dale afecto y dile que le quieres y que siempre** puede contar contigo.

Cambiarán los tiempos, las formas y los límites se flexibilizarán, pero en esencia tu hijo o hija seguirá necesitando tu presencia, tu escucha y tu afecto.



Si logramos construir una relación de confianza, seguiremos siendo sus guías cuando lo necesiten. Tal vez no cuente todo a la vuelta del instituto, como hacía tras regresar del colegio, pero puede haber **otros momentos para compartir**.

Nuestro papel como padres y madres cambia en esta etapa, pero **sigue siendo muy importante**. De la misma manera que ellos se redefinen como personas, nuestro rol también evoluciona.

Nuestro hijo o hija adolescente necesita a su lado personas adultas en las que confiar que lo traten con respeto, cariño y empatía, que sepan conectar con lo que está viviendo y verlo desde su óptica, no solo desde la distancia que da la adultez.

En esta etapa conviene recordar cómo éramos en ese momento y valorar que, salvaguardando las diferencias generales, tal vez nos encontremos ejemplos de momentos y situaciones similares en nuestra adolescencia. Un **enfoque positivo**, la **disponibilidad para escucharlo y el sentido del humor** facilitarán que se establezca una **buena comunicación** y que **se sienta querido, valorado y apoyado** cuando lo necesite.

En este período de tránsito entre la infancia y la madurez **podemos acompañarlo ayudándole a entender sus emociones y sus reacciones**, enseñándole a afrontar sus frustraciones y decepciones, escuchándolo cuando se introduzca en los caminos de las relaciones (amorosas y sexuales).

Podemos también lograr que **se construya como persona con una autoestima sana y fuerte**, segura de sí misma y de sus capacidades, que sepa valorar sus fortalezas y trabajar sus debilidades. Necesita personas a su lado que lo escuchen, que lo acojan en sus días malos, con las que compartir sus alegrías, que le dejen espacio para crecer y crear su propia identidad, pero que también le enseñen a afrontar la ansiedad y la incertidumbre con la que se irá encontrando

mientras construye su propio camino.

Antes todo era pautado, los límites estaban impuestos desde fuera, pero cada vez tendrá que tomar más decisiones y asumir consecuencias. Para nosotros como padres y madres es tiempo de ir soltando amarras y empezar a dejar que navegue poco a poco en solitario, haciéndole saber que siempre tiene un puerto seguro al que regresar.