Como preparar a chegada da adolescencia

11 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 12 min

Autor: Diana Rodríguez Losada



Nas conversacións informais dos pais e das nais menciónase esta etapa en moitas ocasións como algo a temer, un cambio que se afronta con incerteza e mesmo con tristeza.

Frases como “Aproveita agora que logo vén a adolescencia” (advertindo) ou cando van crecendo “Crecen rápido...” (con nostalxia da nenez) ou “Xa se me escapa” (intuíndo a chegada da puberdade) falan con claridade desa percepción da adolescencia como unha perda, como un recordo desa nenez.

Nalgunhas familias mesmo hai un duelo pola chegada desta etapa, como se non fosen xa ese fillo ou filla que criaron e que se converte por momentos en alguén descoñecido.

Porén, **a adolescencia é pura riqueza**, é unha etapa onde se están descubrindo como persoas, onde van gañando autonomía e na cal se poden compartir moitas experiencias e conversacións que antes non eran posibles. Definen a súa identidade, dotándoa de matices e de novos roles, explorando e coñecendo a súa sexualidade, desenvolvendo a súa propia ideoloxía.

En cambio, no imaxinario colectivo, a percepción queda ancorada noutros aspectos con mil preguntas sen resposta, con pais e nais que senten que moitas veces non entenden as actitudes e os comportamentos do seu propio fillo ou filla.

"É a adolescencia", xustifícanse. Pero, se botamos a vista atrás, cando naceu ese mesmo neno ou nena, preparámonos para entender as súas crises de lactación, as súas perrenchas dos dous anos, buscamos a mellor maneira para que comese de todo ou para educalo con respecto e agarimo... De igual modo, **a adolescencia require ese mesmo tempo de reflexión** porque, aínda que demandan independencia, séguennos necesitando.

O discurso que nos dicimos a nós mesmos e co cal imos definindo esta etapa é importante, porque condiciona a nosa maneira de abordala. Como unha profecía autocumprida, se queremos poñer o foco nas dificultades, que sen dúbida as haberá, perderemos as partes positivas desta transformación que están a vivir.

Acompáñaos nesta etapa **esixe empatía** para entender que a súa confusión, os seus cambios de humor e as súas reaccións, ás veces desproporcionadas teñen que ver co desenvolvemento do seu cerebro, no cal ocorren moitos procesos que os condicionan. A parte emocional ten nesta etapa prevalencia sobre a racional. Por este motivo pódense mostrar impulsivos, temperamentais e con fortes cambios emocionais. Por outra banda, as súas neuronas están a crear novas conexións, mentres que outras desaparecen, por iso ás veces poden mostrar confusión ou non lembrar cousas que fixeron antes de maneira habitual.

Estes cambios cerebrais, unidos a outros factores como o desenvolvemento corporal, o aumento de peso do grupo de iguais ou unha crecente demanda de intimidade e liberdade poden facer unha etapa difícil de abordar. Con todo, **hai moitas cousas que se poden facer para preparar a chegada da adolescencia**:

- **Escóitao**. Mostra interese polo que che conta: cando buscan a nosa atención para explicarnos algo é porque para el ou ela é importante.
- **Compartíde tempo**: gozade de actividades en familia.
- **Pon límites** con respecto desde a infancia. As normas deben ser claras, coherentes, concretas, constantes, consecuentes e explicadas detidamente.
- **Escoita e valora as súas opinións**, aínda cando non as compartas.
- **Valida todas as súas emocións**, ensínalles a recoñecelas e a xestionalas.
- Permítelle que aos poucos vaia aprendendo a **resolver os seus conflitos**, que aprenda a xestionar os seus problemas. Iso daralle habilidades e ademais axudará a forxar a súa autoestima.
- **Déixalle que aprenda as consecuencias naturais dos seus actos**.
- Ensínalle que as **normas de cada casa** son diferentes porque cada familia é distinta e educa á súa maneira.
- Ensínalle que **todos cometemos erros**, e que é bo desculparse e emendalos cando ocorren.
- A medida que vaia crecendo, **ofrécelle o teu apoio** para decidir en lugar de dicirlle que debe facer.
- E o máis importante: **dálle afecto e dille que lle queres** e que sempre pode contar contigo. Cambiarán os tempos, as formas e os límites flexibilizaranse, pero en esencia o teu fillo ou a túa filla seguirá necesitando a túa presenza, a túa escoita e o teu afecto.

Se logramos construír unha relación de confianza, seguiremos sendo os seus guías cando o necesiten. Talvez non conte todo á volta do instituto, como facía tras regresar do colexio, pero pode haber **outros momentos para compartir**.

O **noso papel como pais e nais** cambia nesta etapa, pero **segue sendo moi importante**. Do mesmo xeito que eles se redefinen como persoas, o noso rol tamén evoluciona.

O noso fillo ou filla adolescente necesita ao seu lado persoas adultas nas que confiar que o traten con respecto, agarimo e empatía, que saiban conectar co que está a vivir e velo desde a súa óptica, non só desde a distancia que da a adultez.

Nesta etapa convén lembrar como eramos nese momento e valorar que, salvagardando as diferenzas xeracionais, tal vez atopemos exemplos de momentos e situacións similares na nosa adolescencia. Un **enfoque positivo**, a **dispoñibilidade para escoitalo** e o **sentido do humor** facilitarán que se estableza unha **boa comunicación** e que **se sinta querido, valorado e apoiado** cando o necesite.

Neste período de tránsito entre a infancia e a madurez **podemos acompañalo axudándolle a entender as súas emocións e as súas reaccións**, ensinándolle a afrontar as súas frustracións e decepcións, escoitándoo cando se introduza nos camiños das relacións (amorosas e sexuais).

Podemos tamén lograr que **se constrúa como unha persoa cunha autoestima sa e forte**, segura de si mesma e das súas capacidades, que saiba valorar as súas fortalezas e traballar as súas debilidades. Necesita persoas ao seu lado que o escoiten, que o acollan nos seus días malos, coas que compartir as súas alegrías, que lle deixen espazo para crecer e crear a súa propia identidade, pero que tamén lle ensinen a afrontar a ansiedade e a incerteza coa que se irá atopando mentres constrúe o seu propio camiño.

Antes todo era pautado, os límites estaban impostos desde fóra, pero cada vez terá que tomar máis decisións e asumir consecuencias. Para nós como pais e nais é tempo de ir soltando amarras e empezar a deixar que navegue aos poucos en solitario, facéndolle saber que sempre ten un porto seguro ao que regresar.