

CaixaProinfancia



La adolescencia

*La metamorfosis
humana, en estado puro*



Fundación "la Caixa"



A menudo oímos lo **difícil** **que resulta la etapa adolescente:**

—Ya verás, ya, ahora sabrás lo que es bueno, ¡prepárate!

—Uf, vaya hartón de sufrir te vas a hacer...

—No hay quien los aguante, ¡es una etapa muy dura!

Estos son algunos de los comentarios que oímos a nuestro alrededor cuando la gente habla de los hijos y la adolescencia; sobre todo, cuando ven que estamos a las puertas de que los nuestros la alcancen. Lejos de animarnos, eso nos causa inquietud y muchas veces nos hacemos la siguiente pregunta interna:

¿Seremos capaces de hacerlo bien?
¿Tanto va a cambiar nuestro/a hijo/a?



Si os parece, pongamos en orden todo este **embrollo de miedos e incertidumbres**.

En primer lugar, la palabra *adolescencia* deriva del verbo latín *adolescere*, '**crecer, desarrollarse**', en la forma del participio presente, que es activo. Así pues, significa '**la persona que está creciendo**'.

Ir a la raíz etimológica nos ayuda a entender el significado de la palabra, a dar sentido a todo el contexto; por lo tanto, si nos ceñimos al significado, no tiene nada que ver con sufrimiento, malestar, desánimo..., sino con un **proceso de cambio**, que a veces puede ser **importante**, abrupto o imprevisible, pero es un cambio, al fin y al cabo.



Para entender y atender bien esta etapa, debemos tener claras **tres premisas sobre el adolescente:**



1.

Es una persona que está viviendo un cambio. Los cambios pueden hacer sentir miedos e inseguridades. Por lo tanto, estamos ante una persona que **probablemente se siente INSEGURA.**



2.

Es una persona que está entre la edad infantil y la adulta, pero —¡alerta!— quiere soltar la etapa infantil; en realidad, todo lo que le remita a aquella etapa no le causará buenas sensaciones. **QUIERE SER UN ADULTO y así necesita que lo tratemos.**



3.

LOS PADRES DEJAMOS DE SER SU REFERENTE. Sus iguales pasan a ser el centro de su vida y universo.



Tener claras estas tres premisas nos ayudará a encarar la adolescencia de forma más positiva. También tenemos que saber que **el éxito de esta etapa, en gran parte, es fruto de la labor realizada antes de los 10 años.**

Porque tenemos que empezar a educar desde el nacimiento, con cuentagotas, **observando pacientemente y acompañando en el proceso de hacerse mayor**; no podemos esperar a poner límites ni explicar el valor del respeto a los 14 años. No podemos porque no nos creerá ni lo entenderá.

Así pues, el éxito a la hora de superar esta etapa nace de todo el trabajo realizado durante la infancia y del trabajo personal que tenemos que llevar a cabo como progenitores.



Los padres, no lo olvidemos, también tenemos que ir adaptándonos y aprendiendo durante los años de crecimiento de nuestros hijos/as, y muchas veces lo hacemos desde el ensayo y error. Por desgracia, no nacemos enseñados y en los primeros pasos nos guiamos por lo que nos sirvió a nosotros y por nuestras creencias.



Para arrojar algo más de luz a este tema y avanzar, a continuación se plantean algunas **recomendaciones que pueden ayudarnos a gestionar con éxito esta etapa:**

- » Establece conversaciones de adultos, ya no estás ante un niño o niña.
- » Negocia las salidas. Primero las de día y después las nocturnas. Haz que proponga una hora; si no es razonable, explícaselo y renegocia una hoja mejor.
- » Verbaliza que confías en él/ella y hazlo, de nada sirve decirlo y no demostrarlo.
- » Dale espacios, si no comunica demasiado y no comparte tanto como antes. Es mejor tener menos conversaciones y de más calidad. Busca el buen momento y empieza la charla contándole algo tuyo, no con una pregunta "policial".
- » Si tiene algún disgusto, abrázale, bésale. Necesita mucho afecto, pero no te lo pedirá. Recuerda que es una etapa de incertidumbres y temores.
- » No lo/la ridiculices si tiene comportamientos infantiles, es normal que salgan en algún momento.



- » Proponle, de vez en cuando, hacer algo juntos. Si no quiere salir contigo, pues en casa. Jugar a algún juego de mesa, mirar una película, cocinar...
- » Mantente muy firme con relación a guardar el respeto y la educación y con todo lo que ponga en peligro su vida. Esto no es negociable, entiende su enfado y cuéntaselo de forma serena.
- » Cuando haya tenido un mal comportamiento, pregúntale "¿Qué ha pasado? ¿Qué piensas de ello?". La pregunta es muy poderosa, nos da tiempo para calmarnos y harás que piense.
- » Lo que para ti es peligroso para él/ella es trepidante. El riesgo casi no existe para los adolescentes, por eso hay que ir recordándole, de vez en cuando, que tome conciencia de sus límites.

“La adolescencia es la etapa por excelencia de acompañar, no de mandar”.

Laia Cortés Serra

Pedagoga social y de las organizaciones

CaixaProinfancia



Fundación "la Caixa"