

Llegó la adolescencia





● ● Llegó la adolescencia

● ● Llegó la adolescencia

Cambios en chicos y chicas

2

Por qué discutimos tanto

3

Poniendo límites

4

Para mejorar la comunicación

5

Aprender a divertirse

6

La sexualidad como parte de la persona

8

Recursos

9



●● Cambios en chicos y chicas

A partir de los 10 u 11 años en el caso de las chicas y de los 12 o 13 en el de los chicos, sus cuerpos van a experimentar una profunda transformación. En un plazo de cuatro o cinco años van a tener un aspecto bastante parecido al de una persona adulta.

A nivel cerebral -en el hipotálamo- se estimulan las gónadas (ovarios y testículos) que comienzan a producir hormonas sexuales. Estas últimas son las responsables de los cambios fisiológicos y de aspecto de chicas y chicos.

Estos cambios no siempre van a ser bien recibidos, porque provocan efectos poco deseados como el acné o la acumulación de grasa corporal. Los cambios corporales pueden provocar inseguridad y excesiva preocupación por la apariencia. Esta vivencia depende de la autoestima construida hasta la adolescencia. La imagen que cada persona tenga de su propio cuerpo es un elemento esencial en la construcción de la identidad.

Un factor que suele influir sobre cómo son vividos estos cambios durante la adolescencia es la edad a la que comienzan. Los cambios en las mujeres comienzan antes que en los hombres.

Por lo general, las chicas lo pasan peor cuando estos cambios ocurren demasiado pronto, sobre todo cuando les coge por sorpresa, y si una chica además, experimenta estos cambios antes que sus compañeras, adquiere una apariencia adulta cuando sus amigos aún tienen un cuerpo totalmente infantil.

Además, como consecuencia de la producción de hormonas sexuales, aparece el impulso sexual y tanto chicas como chicos sienten que su cuerpo se excita, tienen fantasías y sueños sexuales y necesidad de buscar satisfacción a sus deseos.

En esta etapa también ocurren cambios en el desarrollo de la capacidad intelectual y social. Tienen como resultado la búsqueda de la propia identidad. A menudo padres y madres pueden sentirse desconcertados por reacciones inesperadas derivadas de estos cambios hormonales. Es recomendable que la familia sea comprensiva y entienda que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.



● ● Por qué discutimos tanto

Aunque en algunas familias las relaciones entre madres y padres y sus hijas e hijos siguen siendo afectuosas y cercanas durante la adolescencia, muchas de vosotras y vosotros habréis notado un empeoramiento de estas relaciones con la llegada de la pubertad.

Incluso las familias que tenían buenas relaciones podrán experimentar una ruptura de la comunicación y un incremento de las disputas entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Los conflictos no tienen por qué ser demasiado graves, y suelen estar relacionados con aspectos de la vida cotidiana como la hora de volver a casa, el tiempo que dedican al estudio o la forma de vestir.

Las razones de este aumento de la conflictividad son variadas. En primer lugar, hay que señalar la importancia que tienen los cambios en la forma de pensar de chicos y chicas, que les va a permitir ser más críticos con las normas y las regulaciones familiares. Precisamente hay que luchar contra las diferencias en el trato dispensado y en los límites que se imponen a chicas y chicos, porque pueden provocar discriminación entre ellas y a sus hermanos varones.

Ahora, estas normas serán cuestionadas por muchos adolescentes en su búsqueda de una mayor autonomía y capacidad para influir en las decisiones familiares. También, durante los primeros años de la adolescencia, chicas y chicos necesitarán distanciarse en cierta forma de madres y padres para convertirse en personas adultas y autónomas.

La capacidad de integrar diferentes puntos de vista les permite ver a sus madres y padres de una forma menos idealizada y más realista, aceptando tanto sus características positivas como las negativas. Así, son capaces de cuestionar las normas y la jurisdicción familiar y social.

Al tener más habilidades para resolver problemas, los y las jóvenes son capaces de discutir empleando mejores argumentos y generando nuevas alternativas. Tienen además mayor capacidad de negociación, y exigen a sus madres y padres más peso en la toma de decisiones familiares y mantener unas relaciones más igualitarias.



• • Poniendo límites

En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante esta etapa.

Algunas sugerencias son:

- **Los límites deben ser claros, razonados y justificados.** Es muy importante no imponer de forma autoritaria los límites y normas que han de regular la vida familiar y el comportamiento de nuestros hijos e hijas, tanto en casa como fuera de ella. Además, han de ser iguales para las chicas y para los chicos. Implicarles en la toma de decisiones con respecto a los límites no significa que abandonemos la autoridad parental, sino que será una manera de reconocer que están creciendo y madurando y que tienen derecho a participar en las decisiones que les afectan.
- **Debemos ser flexibles.** Hay que ir ajustando las normas a las nuevas necesidades y capacidades a medida que van haciéndose mayores. Los límites necesarios a los 10 años no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendremos que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.
- **Debemos ser coherentes y consistentes en cuanto a los límites establecidos.** Es importante que mantengamos las normas y los límites, y las sanciones ante su incumplimiento, independientemente de nuestro estado de ánimo o de nuestro cansancio. Y también es importante que exista acuerdo entre los padres a la hora de poner límites y castigos. Aunque en algunas ocasiones no estemos de acuerdo con nuestra pareja, debemos procurar resolver nuestras discrepancias en privado y mostrar una misma opinión ante nuestros hijos e hijas.
- **Si las normas no se cumplen, hay que sancionar.** En primer lugar, es conveniente mantener la calma y no reaccionar de una forma demasiado emocional. Después deberemos escuchar tranquilamente su justificación. Habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que tenga claro que es su comportamiento y no su persona lo que rechazamos. Pero puede haber alternativas al castigo, como hacerle ver lo mucho que nos decepciona su comportamiento o la falta de confianza que tendremos si sigue comportándose así.

Otra posibilidad, es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores; por ejemplo, un suspenso les obligará a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.



● ● Para mejorar la comunicación

Durante la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia. Esta escasa comunicación es precisamente una característica de la adolescencia. A adolescentes y jóvenes les gusta más compartir sus confidencias con sus iguales, amistades, parejas, compañeros de clase, etc.

Algunos consejos para mejorar la comunicación son:

- **Escucha lo que dice, déjale terminar:** dejar que hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar.
- **No critiques, no juzgues, no culpabilices: no eres un juez.** Si te dedicas a sancionar su conducta de forma constante estás poniendo una barrera entre vosotros.
- **No des lecciones:** es mucho más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, que razones las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad.
- **Dale importancia a lo que te dice:** a veces vemos su preocupación por un asunto que para nosotros no tiene importancia, pero, si cuenta contigo para hablar de sus cosas, valóralo. Si no le das importancia a lo que quiere contarte, puede que en el futuro deje de hablarte de ello.
- **Enséñale a comunicar sus sentimientos:** no es suficiente preguntarle qué ha hecho sino también cómo se ha sentido. Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudarle a ello.
- **Controla tus impulsos:** puede ocurrir que te cuente que ha hecho cosas que no te gustan. En esos casos si reaccionas de forma impulsiva, puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo cuente. Evita los gritos, las amenazas, ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando hayas recobrado la calma explícale qué es lo que no te gusta.
- **Evita las críticas,** no le des lecciones ni invadas su espacio personal en todo momento. Se está convirtiendo en una persona adulta, si lo tratas como a un niño pequeño sentirá vergüenza, más aún delante de sus amistades.



• • Aprender a divertirse

Aprender a divertirse es un aspecto importante del desarrollo de los chicos y chicas adolescentes que sus madres y padres deben atender. Con frecuencia, solo nos preocupamos de que hijos e hijas atiendan sus obligaciones diarias, olvidándonos de que tan importante es ser responsable de las obligaciones, como saber disfrutar del tiempo libre.

Para la mayoría de adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades, en compañía de sus iguales. Como consecuencia, la vida familiar pasa a un segundo plano. Es por ello que los hábitos adquiridos durante la niñez determinarán en gran medida sus gustos y hábitos durante la adolescencia.

En este sentido es muy importante que desde los primeros años de vida se juegue con niños y niñas, se hagan salidas o excursiones, se lea en familia, se practique deporte o se escuche música, por ejemplo.

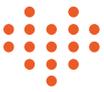
La familia, con su actitud y sus propios hábitos, es el modelo a seguir desde la infancia para sus hijos o hijas, para que, al alcanzar la adolescencia, puedan enfrentarse mejor a la influencia del grupo e incluso influir en el mismo hacia formas de ocio saludables.

Como les ocurre a las personas adultas, es importante para los adolescentes disponer de tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo les permite gozar de autonomía, aprender a tomar sus propias decisiones, desarrollar sus aficiones y gustos personales.

También es importante que exista variedad en las actividades de ocio, es decir, que se ocupe todo el tiempo libre en un único tipo de actividad como ver la televisión, los videojuegos, el conservatorio, etc.

Por otro lado, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos la organización del tiempo libre, permitiendo que cuenten con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando también que exista la necesaria supervisión de estas actividades.





Promoviendo un ocio saludable

Padres y madres podemos promover en nuestros hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre:

- Compartiendo el tiempo libre también enseñamos y educamos a nuestros hijos e hijas. Así, durante la crianza, jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar son formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan las relaciones familiares al llegar la adolescencia.
- Una función importante de madres y padres es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el uso del tiempo libre, de forma que cada niño o niña pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias.
- A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo...
- Es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).
- Durante la adolescencia, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es fundamental permitir que hijos e hijas sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles.



• • La sexualidad como parte de la persona

La sexualidad es un aspecto inherente de mujeres y hombres y que nos permite obtener y dar placer, afecto y comunicación. En ocasiones, las relaciones sexuales pueden tener finalidad reproductiva, que debe ser siempre consciente y libremente elegida.

Forma parte del desarrollo de nuestros hijos e hijas como personas. La sexualidad se vive desde la infancia hasta la vejez. Está en constante evolución y puede cambiar a lo largo de las distintas etapas de la vida. Además, la sexualidad tiene que ver con los sentimientos hacia el propio cuerpo, con la atracción hacia otras personas, con el placer que podemos sentir a través de la piel, del resto de los sentidos y también de los órganos genitales.

La sexualidad como relación

Está relacionada con la expresión de emociones, sentimientos, afectos, pensamientos y deseos, con la capacidad de dar, recibir, compartir y sentir placer. La podemos vivir de múltiples maneras: a solas, con otra persona, con personas del mismo sexo (homosexualidad), con personas de distinto sexo (heterosexualidad). Sentir deseos, expresarlos y tomar la iniciativa en las relaciones sexuales, puede partir por igual de las mujeres y de los hombres.

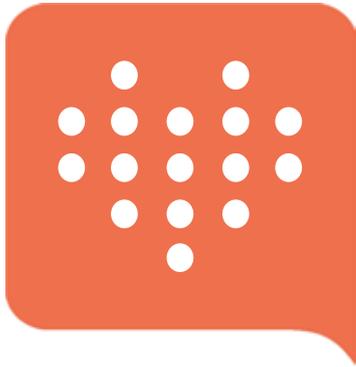
La sexualidad y la sociedad

Sin embargo, al estar la sexualidad influida por la cultura, la religión, la moral, las creencias, los valores de cada sociedad, existen grandes diferencias en lo que se considera socialmente aceptable para las mujeres y para los hombres. Cada cultura ha ido construyendo un modelo de sexualidad que va evolucionando a lo largo de la historia.

Las relaciones sexuales satisfactorias contribuyen al bienestar de la persona y, por tanto, a la salud y a la calidad de vida. La comunicación es fundamental para conseguir una sexualidad satisfactoria.



● ● Recursos



- Vídeo "Cambios en los chicos y chicas"
- Vídeo "Cómo ser buen padre o madre"
- Vídeo "Aprender a divertirse"
- Vídeo "La violencia en la escuela o en el instituto"
- Vídeo "La sexualidad como parte de la persona"
- Guía "Aprender y divertirse al salir de clase"
- Guía "Recomendaciones de actuación en caso de acoso escolar o bullying"
- Guía "Cómo hablar sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas"
- Guía "Consejos para prevenir la violencia de género"