

SOBREVIVIENDO A LA ADOLESCENCIA

Los años de la adolescencia pueden ser complejos y es posible que durante este periodo se produzca un distanciamiento entre padres e hijos. Una de las razones por las que este momento vital resulta complicado es porque es un periodo de desarrollo físico acelerado y profundos cambios emocionales. Aunque es algo normal, también puede resultar confuso e incómodo para los padres, madres y jóvenes.

¿Qué cambios se producen en la adolescencia?

Durante la adolescencia se producen cambios físicos y emocionales de forma acelerada. También hay cambios a nivel social (la entrada en el instituto, pasar más tiempo con los amigos...) que pueden presentar nuevos desafíos, como el uso de drogas/alcohol y las primeras relaciones sexuales.

Cambios físicos y hormonales

El proceso de cambio físico de la adolescencia recibe el nombre de pubertad. El inicio es gradual, y empieza sobre los once años en las niñas y a los trece en los niños. Esta edad de inicio está en descenso en la mayoría de los países, probablemente por una mejoría en la nutrición. Por ello, es posible que tu hija o hijo entre en la pubertad antes de lo que lo hiciste tú.

Los cambios hormonales pueden ocasionar periodos de mal humor e inquietud. Las niñas presentan estos cambios antes que los niños, y durante los primeros tres o cuatro años se desarrollarán y madurarán mucho más rápido. Los niños lo hacen un poco más adelante. Estos cambios madurativos incluyen los siguientes:

- **En las chicas:** Periodos menstruales, crecimiento de vello púbico, axilar y corporal.
- **En los chicos:** Cambio en la voz (se vuelve más profunda), crecimiento de vello púbico y corporal, vello facial, erecciones y poluciones nocturnas.
- **En ambos:** Crecimiento físico acelerado.

A la edad de 17, se habrán convertido en jóvenes hombres y mujeres capaces de reproducirse. A pesar de esto, a menudo seguirán necesitando de tu ayuda.

Por todo esto, no es de extrañar que, con la velocidad de todos estos cambios, a algunos adolescentes les preocupe su apariencia. Es posible que se preocupen, especialmente si estos cambios aparecen más pronto o más tarde que en el resto de sus amigos y compañeros. Es importante recordarles a tus hijos que existe mucha variedad en la edad de entrada en la pubertad.

El crecimiento y desarrollo conlleva el uso de mucha energía, y por ello a menudo parece que los adolescentes necesitan dormir muchas horas. Quizá te resulte molesto que se despierten tan tarde, pero es posible que no sea solo pereza.

Cambios psicológicos y emocionales

Además de crecer, empezar a afeitarse o tener la menstruación, las personas de estas edades empiezan a pensar y sentirse diferente. Establecen relaciones cercanas fuera del ámbito familiar, con amigos de su misma edad. Las relaciones en la familia también cambian. Los padres pasan a ser menos importantes a ojos de sus hijos a medida que su vida al margen de la familia se desarrolla.

Al desarrollar una opinión independiente, por primera vez aparecen desacuerdos reales entre padres e hijos. Como todos sabemos, los adolescentes pasan mucho tiempo en compañía de amigos, también por teléfono o por internet. Aunque esto puede resultar molesto para los padres, constituye una forma importante de ser más independiente. Estas amistades forman parte de aprender a relacionarse con otras personas y de obtener un sentimiento de identidad diferenciado del de la familia de origen. La ropa y la apariencia son una forma de expresar solidaridad con amigos, aunque es probable que los valores compartidos con la familia se preserven.

A menudo los padres se sienten rechazados, y de alguna forma realmente lo son. Esto suele ser necesario para que los jóvenes desarrollen su propia identidad. Incluso si tenéis discusiones y peleas, tu hijo o hija generalmente te tendrá en gran consideración. El rechazo y los conflictos no suelen tener que ver con tu personalidad, sino simplemente con tu papel de padre o madre, del que tus hijos tienen que independizarse para tener su propia vida.

A medida que se vuelven más independientes, los jóvenes querrán probar cosas nuevas; sin embargo, tendrán poca experiencia en la que apoyarse cuando la situación se complique. Esto puede ocasionar rápidos cambios en su confianza y comportamiento: en un momento se sentirán muy adultos y, al siguiente, muy jóvenes e inexpertos.

La preocupación, la enfermedad o la falta de confianza les puede hacer sentir vulnerables. Pueden demostrarlo a través del mal humor en vez de expresarlo con palabras. Los padres y madres deberán ser flexibles a la hora de lidiar con todo ello, y es posible que les conlleve importante estrés también a ellos.

En la adolescencia las personas aprenden gran cantidad de cosas sobre el mundo y su lugar en él. Esto implica vivir nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas.

- Los jóvenes pueden desear emociones intensas difíciles de comprender por los adultos; y en ocasiones, estas actividades pueden ser incluso peligrosas. Por suerte, la mayoría canalizan esta búsqueda a través de la música, el deporte u otras actividades que implican gran cantidad de energía, pero poco riesgo físico real.
- Cuando experimentan, ya sea con bebida, drogas o tabaco, generalmente es en compañía de amigos. Si un joven lo hace solo, es probable que el riesgo sea mayor. Generalmente las advertencias de otros adolescentes serán tomadas más en cuenta que las de los padres.

¿Qué tipos de dificultades puede tener una persona joven?

Los jóvenes pueden lidiar con una variedad de dificultades. Algunas de estas se describen a continuación. Es importante tener en cuenta que, a pesar del mito del 'adolescente difícil', la mayoría de los adolescentes no presentan dificultades severas o significativas.

Problemas emocionales

- Comer en exceso, la somnolencia excesiva y las preocupaciones intensas acerca de la apariencia pueden ser una señal de problemas emocionales.
- La ansiedad puede producir fobias y ataques de pánico. La investigación sugiere que los trastornos emocionales a menudo no son identificados, ni siquiera por la familia y amigos.
- En algún momento, 4 de cada 10 adolescentes se han sentido tan miserables que han llorado y deseado alejarse de todo y todos.
- Durante la adolescencia, 1 de cada 5 personas tienen tan mal concepto de sí mismas que no les parece que valga la pena vivir. A pesar de estos sentimientos tan intensos, es posible que la depresión no sea evidente para otras personas.

Problemas sexuales

- Los drásticos cambios físicos de la adolescencia pueden resultar muy preocupantes para algunos adolescentes, especialmente para aquellos más tímidos. Por otro lado, otros expresan sus preocupaciones exhibiendo en exceso su capacidad y experiencias sexuales.
- Alrededor de la mitad de los jóvenes en España viven su primera experiencia sexual antes de los 16 años, por lo que el riesgo de embarazo es algo que está presente durante la adolescencia.
- Aquellas personas que se inician antes en las relaciones sexuales tienen un riesgo superior de embarazo no deseado y problemas de salud. Las enfermedades de transmisión sexual son comunes, y la infección por VIH es un problema en aumento.
- La atracción por personas del mismo sexo es algo común durante la adolescencia. Algunos jóvenes (y sus padres) no saben con seguridad con qué orientación sexual se identifican.
- El apoyo, la información veraz y el acompañamiento en estos temas son esenciales: por parte de los padres, de la escuela, de los profesionales de la salud y de las clínicas de planificación familiar.
- La mayoría de los adolescentes eligen cuidadosamente a sus parejas. Mantener relaciones sexuales de riesgo sin protección a menudo puede ser un signo de problemas emocionales subyacentes.
- Investigaciones recientes sugieren que las chicas con mayor cercanía a sus padres y madres tienen menor probabilidad de vivir un embarazo no deseado durante su adolescencia. Además, los y las adolescentes pueden obtener información sobre la anticoncepción de forma confidencial a través de su médico, que no debe informar a sus padres.

Es posible que te resulte preocupante saber que tu hijo o hija tiene su primera relación amorosa, o descubrir que ha empezado a mantener relaciones sexuales. Por primera vez en vuestra vida, no eres ya la persona más importante para él o ella. La preocupación pasará, pero es posible que necesites un tiempo para adaptarte a esta nueva situación.

Problemas de conducta

- A menudo los adolescentes y sus padres se quejan unos de otros. Los padres y madres pueden sentir que han perdido todo tipo de control o influencia sobre sus niños. Los adolescentes quieren que sus padres sean claros y consistentes acerca de las reglas y límites, pero a la vez es posible que les disgusten las restricciones sobre su libertad o la capacidad de decidir por ellos mismos.
- Si los desacuerdos son comunes y habituales, ¿por qué deberían preocuparte? La evidencia sugiere que los adolescentes tienen más riesgo de meterse en problemas si sus padres no saben dónde se encuentran. Así pues, trata de saber a dónde van y con qué fin. Si no lo sabes, deberías intentar averiguarlo.

Problemas escolares

El rechazo a acudir al centro escolar puede deberse a varios motivos:

- Dificultades para separarse de los padres
- El perfeccionismo excesivo y la tristeza secundaria a no estar a la altura de las propias expectativas
- Una vida familiar desorganizada, una separación o fallecimiento recientes...
- Un patrón establecido que puede haberse iniciado en la primaria. Estos niños a menudo presentan síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de tripa...

Aquellos jóvenes que acuden a la escuela, pero luego hacen novillos, a menudo se encuentran infelices en casa y frustrados en la escuela. Prefieren pasar el día con otros que se sienten de forma parecida.

Los problemas emocionales afectan al rendimiento escolar: preocuparse por uno mismo o por lo que sucede en casa hace que resulte muy difícil concentrarse. La presión para rendir en la escuela y aprobar los exámenes puede proceder de los padres o los profesores, pero los adolescentes generalmente quieren hacerlo bien y se exigen buenos resultados. Insistir en exceso puede ser contraproducente. Los exámenes son importantes, pero no deberían dominar sus vidas o causarles infelicidad.

El acoso escolar o *bullying* puede causar todo lo anterior. Alrededor de 1 de cada 10 niños en edad escolar padece acoso en algún momento de su vida; 1 de cada 20 lo sufre cada semana. Si te preocupa que esto pueda estar pasándole a tu hijo o hija, habla con la escuela para asegurarte de que tienen una política anti-acoso.

Problemas legales

La mayoría de los jóvenes no quebrantan la ley, pero aquellos que lo hacen suelen ser chicos. Es más probable que un adolescente incumpla la ley si sus padres no creen que eso sea algo especialmente preocupante. La infelicidad o la preocupación pueden conducir a conductas que les sitúen en situaciones problemáticas con la policía. Es importante que, si tu hijo se mete a menudo en problemas, le preguntes cómo se siente.

Problemas alimentarios

El peso puede constituir un verdadero problema. Si un adolescente tiene sobrepeso y es criticado por ello, es más posible que presente insatisfacción consigo mismo y se entristezca. Esto puede llevar a las sobreingestas y el sedentarismo, lo cual a su vez empeora el problema de salud. Por otro lado, la dieta puede empeorar esta situación. Es mejor interesarse por sus emociones y garantizar su satisfacción consigo mismos, ya estén gordos o delgados.

Muchos adolescentes hacen dieta. Por desgracia, unos pocos desarrollarán trastornos alimentarios: 1 de cada 100 adolescentes desarrollan anorexia, y 1 de cada 50 bulimia. Es más probable que un adolescente presente uno de estos problemas si lleva a cabo dietas largas e intensas, si tiene poca autoestima, si se encuentra bajo presión o si ha presentado sobrepeso en la infancia.

Drogas, disolventes y alcohol

- Muchos adolescentes experimentan con el alcohol y las drogas ilegales, aunque el uso habitual de estas sustancias es mucho menos frecuente.
- Aunque el cannabis ha sido considerado inocuo por muchos durante mucho tiempo, ahora sabemos que puede empeorar problemas de salud mental en la adolescencia y multiplicar por dos el riesgo de desarrollar esquizofrenia.
- Si adviertes cambios de comportamiento bruscos en tu hijo o hija, es posible que esté utilizando drogas o alcohol de forma preocupante.

Las buenas noticias

La adolescencia tiene mala fama. Sin embargo, estudios recientes demuestran que a la mayoría de los adolescentes les gustan sus padres y piensan que mantienen buena relación con ellos. La adolescencia es también un momento en el que el crecimiento puede contribuir a adoptar cambios positivos, y a dejar atrás los problemas del pasado.

Cuando las cosas se pongan complicadas, recuerda esto: las dificultades van y vienen, pero la mayoría de los adolescentes no presentan problemas importantes. Ayudar a tu hijo a atravesar la adolescencia puede ser profundamente satisfactorio.

¿Cómo gestionar los desacuerdos?

Implica a tu hijo o hija a la hora de establecer las reglas familiares: como cualquier persona, es más probable que se adhieran a las reglas si las consideran lógicas y han participado en su creación. Recuerda elegir tus batallas. Muchas de las cosas que hacen los adolescentes pueden resultarte irritantes (de la misma forma que tú les puedes irritar a ellos), pero no todas merecen ser discutidas.

Generalmente es mejor reforzar y premiar las buenas decisiones o comportamientos. La mayoría de los hábitos irritantes desaparecerán si los padres dejan de reaccionar ante ellos.

- **No uses el castigo físico:** Muchas personas ocasionalmente golpean a sus niños o jóvenes. Al hacer esto, les das la impresión de que la violencia es una forma aceptable de solucionar las dificultades. Esto significa que es más probable que usen la violencia durante la edad adulta. Además, es posible que entréis en un ciclo de violencia: tú les pegas, ellos te pegan

(especialmente cuando son lo suficientemente grandes), tú les pegas de vuelta y así sucesivamente.

- **Sé un ejemplo:** Aunque cada vez sean más independientes, tus hijos siguen aprendiendo de ti cómo deben comportarse. Si no quieres que usen lenguaje soez, no lo uses. Si no quieres que se emborrachen, no te emborraches. Si no quieres que usen la violencia, no la uses tú. Si quieres que sean amables y generosos con otras personas... sélo tú mismo.
- **Gratitud:** No te preocupes si tus hijos no son tan agradecidos como querrías. Es genial si lo son, pero es posible que no se den cuenta de lo demandante que resulta tener hijos hasta que lo vivan por sí mismos.

¿Y si todo esto falla?

En ocasiones, todo esto puede no ser suficiente. Podéis hablar de cualquier preocupación sobre los cambios físicos de la adolescencia – si llegan demasiado pronto, demasiado tarde, si no llegan...

Si hay violencia en tu familia – los padres se golpean el uno al otro, los hijos se golpean unos a otros, los padres pegan a sus hijos o los hijos a sus padres – pide ayuda.

Cuando aparecen problemas en la escuela, los profesores pueden ser una buena fuente de información. Los psicólogos escolares también pueden ayudar: pueden detectar problemas en el aprendizaje, pero también ofrecer psicoterapia si hay problemas en las relaciones.

Si un adolescente experimenta preocupación intensa o tristeza durante más de unos pocos meses – depresión persistente, ansiedad, problemas alimentarios o conductas problemáticas – generalmente necesitará ayuda externa. Puedes contactar con ayuda especializada a través de tu pediatra o médico de cabecera.

A medida que crezcan, tus hijos querrán más privacidad. Es posible que deseen acudir solos al médico. La ley les permite decidir sobre su tratamiento a partir de los 16 años, o incluso antes en algunas circunstancias.