

Comprendiendo y formando parte del Mundo de los **Adolescentes**

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Esta es una de las etapas de la vida humana donde aun siendo bella, se producen muchos cambios (físicos, psicológicos, hormonales, sexuales, emocionales, intelectuales, sociales) los cuales son envueltos por varias emociones a la vez, creándoles una confusión al tomar decisiones para asumir retos que marcarán otras etapas de su vida; pasarán por ello durante los 12 a 17 años, con subidas y bajadas, es por todas estas interferencias que bajan su rendimiento académico, hasta lograr equilibrar sus emociones entre los 18 a 20 años y tomar consciencia de los sucesos.

Muchos padres de familia sienten estos cambios de un momento a otro, sin esperarlo pues viven embelesados en las caricias y palabras amorosas que sus aún niños les brindan, sin imaginarse que algún día estos momentos serán totalmente opuestos, y si en familia se generó algún conflicto, pues en familia se tiene que encontrar la solución.

El inicio de esta etapa es a los 12 años de edad donde empiezan a calentar motores hasta los 14 años, cuando se revelan o cuestionan el por qué deben hacer esto o lo aquello siendo la cúspide a los 15 años donde entre ellos ni se entienden, ni se aguantan por eso en esta edad de sus hijos los padres tienen que ir orientándolos a ser adultos; de los 16 a los 18 años de edad comienza a bajar la tensión para que a los 19 y 20 años comiencen a escuchar más y a ser más responsables, van madurando con sus aciertos y equivocaciones que los fortalece.

Se tiene que tomar en cuenta la personalidad pues depende mucho de ella el grado de intensidad al expresarse, encontrando algunos adolescentes rebeldes con comportamiento impulsivo (gritan, tiran cosas al suelo, hablan sin pensar, son insistentes etc.) y del lado contrario encontramos a los adolescentes sutiles que son los que dicen sí a todo para evitarse problemas y no hacen nada, solo hacen lo que quieren y es ahí donde deben tener cuidado pues creen que les obedecen o escuchan pero es todo lo contrario. Ahora hay adolescentes que están en el centro de estos dos anteriores que se comportan rebelde o sutil según la situación o conveniencia.

Los adolescentes pasan por una crisis de identidad, debido a los cambios ya mencionados, en la cual dejan de ser niños para pasar a otra que desconocen; otra crisis es la de la "Afirmación del Yo" (Lo que yo quiero, lo que a mí me gusta, lo que yo decido, etc.) la cual solo la expresan frente a los padres en casa, como un desafío, haciendo lo contrario de lo que les indican, pero fuera de casa son una maravilla. Se recomienda negociar con ellos, estableciendo normas antes de los hechos, por ejemplo: Antes de salir arregla tu cama. Ambos pueden dar propuestas y llegar a un acuerdo, así aprende a ceder.

En esta etapa donde dejan de ser niños para saber quiénes son, experimentando el enamoramiento donde se sienten amados de una manera particular tal como son. También el desenamoramiento, los cambios de grupos de amistades por elección, donde ponen más énfasis en cómo se ven, en lugar de valorar lo que sucede a su alrededor, es decir están ensimismados. Todos los cambios que vivencian les da inseguridad, por ello los padres deben poner atención cuando les dicen lo que piensan porque ahí está la clave para saber lo que sienten pues les cuesta expresarlo en esta etapa, siendo una paradoja que confunde a los padres.

Otra estrategia que funciona es evitar convencerlos, intenten reflexionar solo una vez, sean precisos en lo que desean comunicarles, estén en su vida discretamente, manténganse en la postura de padres, evitando caer en las conductas de ellos, nunca avergonzarlos frente otros, obligarlos o imponerles algo, ser empáticos con ellos. También educarlos con autoridad y amor dándoles normas, límites, responsabilidades y consecuencias graduadas, para ello en ocasiones debemos pactar, negociar situaciones que lo ameriten. Así mismo ayudarles a desarrollar sus capacidades, habilidades, talentos para luego ubicarse a un lado del escenario de su vida y sentirse orgullosos de verlos avanzando junto a otras personas y aprendiendo de cada situación que experimenten.

Existen tres formas de comunicación muy útiles para comunicarnos con nuestros hijos adolescentes:

1. Comunicación Afectiva, donde el adolescente decide iniciar el diálogo para expresar sus afectos y los padres tienen que brindarse ese preciso momento mágico solo para escucharlos, así vuelve a ti. Si deseas darle algún consejo u opinión es mejor hacerlo otro día apropiado.

2. Comunicación Efectiva, es cuando los padres desean iniciar la conversación, pero el adolescente se pone en una actitud de resistencia pasiva, es decir aparenta escucharlos usando un lenguaje gestual, es mejor que sea de improviso y decirles cosas puntuales para que las escuchen, usarla de vez en cuando.

3. Comunicación Superficial, es la que más deben aplicar, al conversar sobre temas de interés común como la música, los hobbies, la moda, la vida social de otros, deportes, tecnología, etc.

Si sus hijos están en esta etapa de la adolescencia, bríndeles un soporte emocional en el que se sientan amados a pesar de todo, oriéntelos en su preparación a la vida, afrontando cada reto y solucionar cada conflicto confiando en sí mismos y sobre todo prepararlos para la frustración, aceptando a que las cosas pueden salir diferente a lo que deseaban y que aprendan a ver cada equivocación como una oportunidad de crecimiento en todo aspecto de su vida. Los adolescentes cumplen una función importante al recordarle a las personas de su entorno las ganas de vivir para encontrar su independencia, privacidad e intimidad, sintiéndose respetados y, sobre todo sabiendo que tienen el apoyo y amor incondicional de su familia.