

18.8. Adolescencia

La **adolescencia** es una etapa apasionante de la vida de cualquier persona. Las crisis y los problemas son los mejores elementos para llegar a madurar la identidad como adulto, aunque es un proceso que lleva tiempo y no está exento de dificultad.

El 80% de los adolescentes se llevan bien con sus padres, les gusta estudiar y trabajar y se interesan por la sociedad en que viven.

Cierto grado de conflicto entre padres e hijos promueve el **crecimiento individual y familiar**. La familia, y en especial los padres, son el principal apoyo para el adolescente. A pesar de parecer distante, el joven necesita la cercanía y afecto de los padres.

El adolescente está revisando todo lo que antes aceptaba como «dogma de fe». Otras opiniones como las de sus amigos y/o compañeros son importantes para él.

¿Qué puede hacer?

- **Escuche** con atención lo que le dice. Permítale explicarse, considere sus opiniones. Escuche mucho más de lo que hable. No se ría o desmerezca sus comentarios.
- Hable de lo que le interesa a él.
- Comparta con su hijo sus recuerdos de adolescencia.
- Ayúdele a entender que es normal sentirse un poco preocupado y tímido.
- Busque siempre el consenso, y si no lo encuentran, mantenga la disciplina sólo en las cosas que considere de máxima importancia.
- Sea coherente entre lo que dice y lo que hace. También debe haber coherencia entre el padre y la madre.
- Usted es el modelo más cercano para su hijo.
- Hable de sexualidad con su hijo de forma sencilla y natural.
- Dé importancia a los sentimientos, escuchando sus dudas y ayudándole en los problemas con los que se pueda encontrar.
- Respete su privacidad: el dormitorio de un adolescente es un lugar privado.
- Evite ponerse o poner a otras personas como modelo («A tu edad yo...») cuando le haga propuestas o le censure.
- No se tome la forma de ser del adolescente como algo personal.
- No se sienta ofendido cuando su hijo ya no quiera estar con usted. Acuérdesse de que probablemente usted sintió lo mismo cuando era joven.
- No se enfade por su forma de vestir o peinarse.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Los padres pueden ayudarse unos a otros a conocer mejor a todo el grupo de jóvenes.
- En los momentos difíciles **recuerde** que la adolescencia «no dura toda la vida». Es importante cuidar la relación con su hijo. Cuando acabe la adolescencia, ustedes seguirán siendo los padres y las relaciones podrán volver a ser tan buenas como antes, siempre que no se haya «roto la baraja» por el camino.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si hay un aumento o pérdida extrema de peso.
- Si a la chica le falta la regla.
- Cambio repentino de amigos.
- Si falta a clase/trabajo.
- Habla o bromea sobre el suicidio.
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume otras drogas.
- Si tiene problemas con la ley.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres/html/relaci_adoles.htm
- http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/adolescence_esp_p3.html

