

PRESENTACIÓN

- ▣ Uno de los principales retos que debe afrontar la Institución del Defensor del Menor es la divulgación de los derechos de los menores y, de manera especial, los de aquellos que, por diversas circunstancias, se encuentran en situaciones singulares o comprometidas de desarrollo vital, bien por carecer de aquellos recursos que le son consustanciales para su adecuado crecimiento y evolución, bien por situarse en una franja de edad de específica y significativa vulnerabilidad.
- ▣ Este es el supuesto, el espacio vital sobre el que se apoya el presente texto, *"Tu hijo está cambiando. Guía para padres de adolescentes"*, a saber, el complejo mundo del adolescente y su difícil relación e interacción con el medio circundante, con el mundo que ha de interpretar, comprender, con que debe interactuar y al que indefectiblemente ha de responder.
- ▣ La presente Guía pretende aproximarse al entorno de relación y conocimiento mutuo que se da en el seno de la familia entre progenitores e hijos adolescentes. Con un estilo ágil y concreto, el conjunto de ideas, argumentos y reflexiones que a continuación se detallan pretende contribuir a desarrollar hábitos saludables de comprensión, trato y relación entre el mundo de los padres, el mundo adulto, marcado por sus experiencias y *status*, y el complicado pero maravilloso mundo del adolescente, vivo e intenso, dubitativo y apasionado.
- ▣ Esperamos que esta Guía sea de utilidad y cumpla los objetivos trazados en el origen, diseño y desarrollo de los contenidos abordados.

Pedro Núñez Morgades
Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

ESTA GUÍA PRETENDE:

- ▣ Ayudar a los padres con hijos adolescentes o con edades cercanas a la adolescencia.
- ▣ Responder a algunas de las preguntas que nos hacemos sobre la adolescencia.
- ▣ Ayudar a entender los cambios que se producen en ellos y a recordar a los padres las sensaciones que tuvieron cuando atravesaron esa etapa.
- ▣ Proponer consejos prácticos y fundamentados, con el objeto de favorecer la mejora de las relaciones familiares y de la comunicación con ellos, así como conseguir que, con estas pautas, se fomente el sentido de la responsabilidad y la independencia en sus hijos adolescentes.

NO TE QUEDES SÓLO EN LA LECTURA

- ⇒ Comenta y reflexiona con tu pareja las ideas y sugerencias de esta Guía.
- ⇒ Amplía conceptos o temas con bibliografía específica.
- ⇒ Sigue de cerca la evolución escolar de tu hijo y participa de manera activa con la Comunidad Educativa.
- ⇒ Profundiza en los temas tratados con otros padres y profesionales.
- ⇒ Trata de ponerlo en práctica con sentido común.

Los términos padre-s / hijo-s / él-ellos se refieren indistintamente a ambos sexos. Las expresiones madre-s / hija-s / ella-s se han omitido para facilitar la lectura.

1

PARA EMPEZAR



▣ **Ponte en su lugar**

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento y numerosos cambios. En esta etapa de transición entre el "mundo infantil" y el "adulto joven" es necesario adaptar nuestra forma adulta de entender las cosas a las del adolescente.

▣ **Atiéndele**

Dedícale tiempo para poder entenderle, conocerle y anticiparte a sus necesidades. Recuerda que un ambiente adecuado y de comprensión, facilitará su desarrollo y el crecimiento de su autoestima.

▣ **Compréndele**

Conociendo sus cambios, le comprenderemos mejor, nos ayudará a modificar nuestra manera de educar y nos relacionaremos de forma eficaz, mejorando la comunicación con él.

Ten en cuenta que una buena relación con tu hijo previene y evita problemas en el futuro.

2

LOS CAMBIOS EN EL ADOLESCENTE

En esta etapa, los cambios no son sólo físicos sino también sociales, psicológicos y emocionales. Paralelamente, se producen nuevas sensaciones; se sienten inseguros, se comparan, se valoran, expresan temor. Todo ello influye decisivamente en la psicología del adolescente.

■ Su cuerpo cambia

En torno a los 11 años para las chicas y hacia los 13 para los chicos el cuerpo de los adolescentes se transforma y madura fisiológicamente. Estos cambios físicos junto con otros aspectos ambientales, influyen en la imagen que los adolescentes se van creando de sí mismos.

■ Cambia su forma de pensar y su carácter:

- La mente de los adolescentes evoluciona, permitiendo que cambie su manera de pensar y de conocer a los demás.
- Necesitan descubrirse a sí mismos y esto se refleja en la forma de vestir, los gustos musicales, la elección del grupo de amigos... Están descubriendo y comprobando nuevas teorías y formas de ver el mundo que les rodea.
- Los adolescentes empiezan a ser más independientes y a desarrollar su propia identidad, cambian sus puntos de vista, pensamientos y creencias.



2

LOS CAMBIOS EN EL ADOLESCENTE

❑ Cambian sus emociones

- Fruto de esa necesidad de probar y de descubrir, al adolescente le cuesta aceptar consejos e indicaciones, especialmente de los adultos. Sin embargo, y aunque piense que su criterio es el correcto y que a ellos no les puede pasar nada, se sienten inseguros. Les cuesta tomar decisiones, porque aún no tienen suficientes recursos.
- Para tomar decisiones atienden más a satisfacer sus necesidades inmediatas, sin valorar las consecuencias a largo plazo.
- También les preocupa especialmente su imagen ante los demás, sobre todo ante su grupo de amigos.



❑ Cambian sus relaciones

Durante esta época cobran especial importancia los amigos y su necesidad de intimidad, en detrimento, en ocasiones, de las relaciones familiares. Para el desarrollo de su personalidad necesitan un lugar propio y privado, donde la presencia de adultos no suele ser bien recibida. El adolescente también tiene pensamientos y preocupaciones, aunque ajustadas a su edad. Esto es un indicativo de madurez. Necesitan libertad y autonomía, tener derecho a guardar cosas para ellos mismos o a estar solos, si es eso lo que quieren. En definitiva, ser independientes.

3

ACEPTA LOS CAMBIOS

- ❑ Cuando hables con tu hijo trata de escucharle, entender cómo se siente y aceptar sus emociones, aunque no las compartas. Atiende a lo que quiere comunicarte, no a la forma o al dato puntual. Está atravesando un periodo de cambio en el que debe afrontar nuevos retos y tomar decisiones.
- ❑ No olvides que los sentimientos, actitudes, e intereses de tu hijo se pueden comunicar no sólo a través de las palabras, sino mediante sus gestos o el tono de su voz.
- ❑ No intentes cambiar todas las conductas de tu hijo, selecciona lo verdaderamente importante y que sea negativo para él o inaceptable razonablemente para los demás.
- ❑ Habla con él de los cambios normales que se están produciendo en su cuerpo y por los que todos hemos pasado. Enséñale los nuevos hábitos de higiene, alimentación y salud, entre otros, que esta situación exige.
- ❑ A veces no coincidirás con él. Puede que no estés de acuerdo con sus gustos u opiniones. No hay que juzgar esta actitud, ni tomarla como un ataque personal a tu autoridad. El adolescente está aprendiendo a conocerse, a descubrir qué es lo que le hace sentirse bien, especial, importante y perteneciente a un grupo.
- ❑ En ocasiones, el adolescente recurrirá a distintas personas (su mejor amigo, profesor o hermano) para intentar solucionar diferentes problemas. No pienses que trata de excluirte de su vida, sino que a veces puede identificarse también con otras personas.

4

RELACIONES FAMILIARES

Muchas veces las relaciones familiares que antes eran fluidas, se vuelven difíciles. Los padres comienzan a sentirse menos importantes, y cuestionados en lo que dicen. Se lamentan de los malos modales y el mal genio de sus hijos, pero afortunadamente también hay momentos agradables con ellos.

BLA
BLA
BLA
BLA



- Es la ocasión para hablar y razonar de forma diferente a cuando eran niños.
- Los adolescentes se hacen más independientes de sus padres, tanto en la forma de pensar como en la de actuar.
- Sin embargo, el adolescente sigue necesitando a la familia, necesita sentirse querido e identificarse con el adulto, así como tener unas normas claras que ayuden a crear un buen ambiente familiar.
- Es bueno para el adolescente saber que sus padres están disponibles siempre y que se enorgullecen de él, porque también necesita ser admirado y querido.

4

RELACIONES FAMILIARES

¿Qué hacer?

[Comparte]

Busca los momentos en los que puedas hablar con él, compartir aficiones o cualquier otra actividad. Puede que al principio las rechace pero no desistas por eso. Intenta conocer sus gustos e intereses sin que parezca un interrogatorio y presta especial atención a aquello que hace para agradaros.

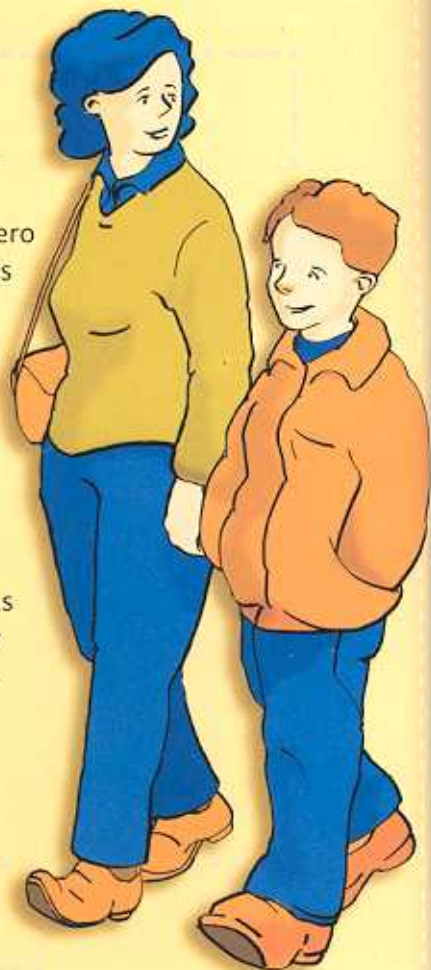
Compatibiliza su necesidad de independencia con tu disposición a estar cerca de él.

[Escúchale]

A veces, al adolescente le cuesta encontrar las palabras y el momento adecuado para contar lo que le sucede. Dale tiempo. Si quieres que te hable y establecer un diálogo, escúchale. No muestres rechazo, oposición o crítica. De lo contrario, perderá la confianza en ti y conseguirás que no quiera contarte nada.

[Negocia]

Cuando no haya acuerdo, no intentes, de entrada, imponer tu criterio. El adolescente puede parecer provocador al discutir. Es básico dialogar y negociar, buscando soluciones que agraden a ambos.



5

RESPETAR NORMAS Y LÍMITES

El sentido de la responsabilidad se adquiere a través de la experiencia. Acostumbrar a los niños desde pequeños a una línea de comportamiento firme y consistente, facilita que acepten normas y límites en la adolescencia.

- ⇒ Es importante recordar que un niño al que siempre "le hemos hecho todo" (recoger sus juguetes, hacerle la cama, etc.), no puede asumir estas actividades de un día para otro. Si le explicamos de forma clara y precisa lo que queremos que haga, graduando y proponiendo pequeñas tareas o metas, se facilitará que aprenda a ser responsable y le ayudará a saber qué es lo que se espera de él.

- ⇒ El adolescente debe saber de antemano que cumplir con lo pactado, tiene ciertas consecuencias predecibles (positivas o negativas). De esta forma, se le ayuda a ir asumiendo responsabilidades.

- ⇒ En ocasiones es necesario repetir muchas veces lo que queremos que haga y la forma en que debe realizarlo.



[PARA QUE SEA RESPONSABLE]

- ⇒ Pídele responsabilidades ajustadas a su edad. No subestimes su capacidad, ni le recuerdes de forma constante lo que tiene que hacer, y desde luego, no hagas tú lo que le corresponde.
- ⇒ Infórmale sobre las consecuencias que seguirán a sus actos y mantente firme en su aplicación. Así le resultará más fácil predecir lo que puede esperar de su comportamiento y del de sus padres.
- ⇒ Dile lo que hace bien y valórale. Tenderá a repetir sus acciones positivas.
- ⇒ Proponle otras alternativas que pueden ser adecuadas, evitando los "sermones" y los razonamientos excesivos.
- ⇒ Permítele intervenir para fijar las normas y pacta con él sus consecuencias.
- ⇒ Ten en cuenta su opinión ya que eso facilitará que respete las reglas y le ayudarás a sentirse importante dentro de su familia.
- ⇒ Haz de tu conducta un modelo de actuación. Viendo cómo resuelves situaciones, das ejemplo de cómo él puede actuar.



6

RELACIONES SOCIALES

- ❑ Para el adolescente un vínculo fundamental ahora es su grupo de amigos. En esta época, los adolescentes no sienten la necesidad de contar lo que hacen o lo que les pasa. Las ideas o valoraciones de sus amigos se aceptan con menos recelo que si proceden de los padres.
- ❑ El adolescente prefiere dedicar buena parte de su tiempo libre a sus amigos y compañeros, dejando en segundo plano la relación preferente que antes tenía con su familia.
- ❑ Las opiniones de los mayores suelen discutirse, cuestionarse y ser tachadas de equivocadas. Los adolescentes se plantean nuevas visiones de lo que antes aceptaban como ideal.
- ❑ En esta etapa, el adolescente va a ir adquiriendo una identidad personal propia, que le va a ayudar a relacionarse socialmente con los demás. En

ese proceso de desarrollo de la personalidad, la familia va a seguir jugando un papel importante. Sin embargo, el adolescente va a tender a dar más importancia a las opiniones de su grupo de iguales, con el que compartirá dudas, alegrías, temores y apoyos.

- ❑ Como todo cambio, este proceso provoca contradicciones y conflictos. Es necesario estar atentos a las influencias positivas y negativas que sus nuevas relaciones generan.



6

RELACIONES SOCIALES

¿Qué hacer?

- Interésate por sus amigos, conóceles, así te orientarás sobre su evolución e intereses, pero no te muestres excesivamente controlador de sus relaciones; evita criticar a sus amigos, provocarás el efecto contrario.
- Favorece relaciones con amigos, que amplíe su círculo y se desarrolle con ellos.
- Enséñale a valorar su criterio y a defender con naturalidad sus opiniones ante otros.
- Ayúdale a que afirme su personalidad dentro del grupo.
- Es importante que sepa decir "no" cuando no quiere algo; que aprenda a no dejarse arrastrar por inercias sociales que puedan resultarle perjudiciales.
- Refuérzale el valor de la amistad, que supone lealtad y dedicación a los amigos.



7

RELACIONES SEXUALES

El interés por la sexualidad se genera mucho antes de la adolescencia, pero ahora hay mayor curiosidad por conocerla y desarrollarla. Están aprendiendo a manejar sensaciones y emociones nuevas junto a sus cambios fisiológicos.

Anticiparse a sus preocupaciones, hablar de la sexualidad sin tabúes, fomentará una actitud sana y evitará que durante la adolescencia se convierta en tema de conversaciones obscenas o secretas.



¿Qué hacer?

- Introduce con naturalidad los distintos temas según vaya surgiendo la oportunidad y el momento.
- Intenta que la información que le das sea adecuada a sus inquietudes y nivel de comprensión.
- Habla con tu hijo adolescente sobre los cambios que se producen en su cuerpo.
- Transmítele la idea de que la sexualidad no sólo es el acto en sí, sino que es la expresión de sensaciones, de sentimientos, de afectividad y de una forma de comunicación con otras personas que irá descubriendo sin tener que avergonzarse de lo que siente o le pasa.
- Cuando llegue el momento, infórmale sobre cómo prevenir enfermedades y embarazos no deseados. Le ayudará a no formarse ideas equivocadas, a saber decidir y a ser responsable de sus actos.

Recuerda que:

La sexualidad implica una responsabilidad importante dentro de las relaciones afectivas. Existen conceptos morales diversos al respecto, además de enfoques éticos y religiosos diferenciados. Anímale a dialogar sobre ello.

8

ALCOHOL Y DROGAS

Ante la necesidad de explorar el mundo, los jóvenes intentan tener experiencias nuevas. El consumo de sustancias suele iniciarse en esta época por diversas causas como la curiosidad, la búsqueda de sensaciones, la presión grupal, el intento de ser o sentirse mayor.

- Dentro de la familia, este tema genera preocupación y a veces indefensión.
Algunas situaciones especialmente conflictivas (grave desestructuración familiar, inadaptación social, fracaso y absentismo escolar), incrementan el riesgo de consumo de estas sustancias.
- Hay una serie de señales de alarma que pueden indicar a los padres acerca del posible consumo de sustancias, entre otras:

Necesitan dinero sin justificar e incluso desaparece dinero en casa.
Abandonan el colegio y no informan de adónde van.

Tienen accesos violentos sin aparente provocación. Maltrato verbal.
Muestran cambios radicales de humor, pasando de la depresión a la euforia.

Cambios físicos: falta de apetito, deterioro de la salud, alteración del sueño.

- Ten en cuenta que ninguna de ellas vistas aisladamente tienen significado en sí mismas al respecto del tema en cuestión, pero sí en conjunto.
- Si sospechas del consumo de sustancias en tu hijo es necesario que solicites ayuda profesional.