

Acerca de su hijo/a adolescente:

La llamada adolescencia intermedia (que comprende a los chicos de 15 a 18 años y a las chicas de 14 a 16 años, aproximadamente) plantea retos importantes a los padres. Si la pubertad se refería sobre todo al desarrollo en el plano físico, esta nueva etapa se centra en el desarrollo mental, afectivo y social. Surge ahora una persona que comenzará a formar su personalidad, que ya sabe que es diferente y quiere conocerse y comprenderse así mismo/a, que alcanza el llamado *pensamiento formal* y con él mayor autonomía y habilidad para pensar, razonar, criticar, enjuiciar,... y que aunque aún no es capaz de hacer muchas cosas sola, necesita autoafirmarse, rebelarse contra la autoridad que hasta hace poco aceptaba sin conflicto.

Desde este centro, conscientes de la dificultad que puede entrañar en estos momentos seguir ejerciendo la responsabilidad de ser los principales educadores de sus hijos/as, elaboramos y ofrecemos a los padres de nuestros alumnos y alumnas de 3º de la ESO este material, con dos objetivos: intentar facilitar esta tarea y concienciarles de la importancia que tiene su actuación como padres, en la vida personal, social y académica de sus hijos/as adolescentes.

1.- ¿Cómo son los adolescentes?, ¿por qué hacen lo que hacen?.

Quizá lo más importante sea tener en cuenta que no existe un modelo único de adolescente. Los cambios psicológicos que en esta etapa va a experimentar, pueden manifestarse de muy diverso modo en cada uno de nuestros jóvenes. La educación recibida anteriormente en el entorno familiar sin duda condicionará el comportamiento actual del chico/a, pero también sus amistades y las actividades e intereses que comparta con ellos, ejercerán su influencia.

Describimos aquí algunas de las características más comunes en esta edad:

a.- **Los adolescentes descubren el YO.** Continúa el proceso de separarse, de diferenciarse de los demás y especialmente de sus padres, que había iniciado ya probablemente en la pubertad,

y con él, la necesidad de autoafirmarse. Surge así mismo la necesidad de conocerse y de autocomprenderse y con ella la intimidad personal y el mundo interior.

Manifestaciones frecuentes de estos cambios son: búsqueda de originalidad en la forma de vestir, en los peinados, en los adornos,... uso de un lenguaje diferente, búsqueda de la soledad, del aislamiento, desobediencia y reacciones agresivas ante las normas, rechazo a recibir demostraciones de afecto de sus padres,....

b.- **Su pensamiento cambia cuantitativa y cualitativamente.** En la adolescencia se desarrolla y consolida el llamado pensamiento formal, que permitirá al chico/a dejar de moverse exclusivamente por el mundo de lo real para pasar al mundo de lo posible, pensar sobre el propio pensamiento: reflexionar, pensar por sí mismo/a alejándose de los argumentos que le han venido proporcionando la autoridad (especialmente los de los padres) y también le permitirá personalizar su vida moral, esto es, su conducta dejará de regirse por normas impuestas por sus mayores y lo hará por valores interiorizados como importantes para él o ella. La justicia, la amistad, la sinceridad, la valentía son algunos de los más comunes entre nuestros adolescentes.

c.- **Los afectos y sentimientos cobran gran importancia.** Como consecuencia de la profundización en la intimidad, toda la conducta adolescente adquiere una tonalidad afectiva que no siempre demuestra a los demás. Es más fácil saber qué está sintiendo un niño o un joven en la edad de la pubertad, que un/a adolescente.

En esta etapa son frecuentes comportamientos como: sentimientos de inferioridad, melancolía, confusión, tristeza,.. que probablemente contará a un amigo/a íntimo que se convierte en su otro "yo", pero también sienten ternura, alegría, amistad, amor,... es en esta etapa cuando suelen surgir amores platónicos, enamoramientos e interés por iniciarse en relaciones sexuales.

2. El papel de los padres y las madres.

Esta etapa plantea a los padres y madres nuevos retos:

1.- Aceptar el distanciamiento de los hijos. Esto supone permitir e incluso fomentar ese distanciamiento porque ello es básico para el desarrollo de la autonomía personal, pero nunca supone que los padres puedan dejar de actuar como padres y que los hijos abandonen su papel

de hijos. Supone esencialmente ir dando al hijo/a poco a poco mayores márgenes de libertad controlada. Y supone, sobre todo, que el hijo/a debe comprender que la libertad exige siempre responsabilidad.

2.- Aceptar la autosuficiencia que con frecuencia muestran los/as hijos/as. ¿Cómo ayudar a quién no pide ayuda o a quien no acepta la ayuda que se le ofrece?. En este sentido suele ser eficaz dejarles solos/as, sin ninguna ayuda, para que vivan algunos fracasos y constaten que poseen limitaciones y a la vez, pedirles ayuda en cosas que sean sencillas para ellos; esto les animará a sentirse competentes y al mismo tiempo, a pedir ayuda a otros (padres, hermanos u otros familiares, profesores,...). En cualquier caso *no olvidar que ayudar no es dirigir*.

3.- Las amistades de los hijos/as: los padres y madres pasan a un segundo plano en beneficio de los amigos; a los padres les preocupa la posible mala influencia que puedan ejercer algunos chicos/as en su hijo/a ; en otras ocasiones, de forma más o menos inconsciente, sienten celos de las amistades de su hijo/a. Todo ello hace que puedan verse impulsados a intervenir en la elección de los amigos, a prohibir determinadas amistades, a poner dificultades para que se relacionen con los de su edad.

La actitud educativa paterna ha de ser bien diferente. Conductas como las anteriores además de ser injustas e irrespetuosas, crean conflictos y deterioran las relaciones con el/la adolescente.

Los padres deben aceptar, *pero sobre todo, conocer o intentar conocer las amistades de sus hijos*, las actividades que realiza con ellas,... e incluso puede ser útil mantener cierto contacto con los padres de los amigos; teniendo información podrán orientar el comportamiento de su hijo/a. Las prohibiciones en este aspecto suelen generar únicamente incomunicación.

4.- Quizá uno de los retos más difíciles que se les presenta a los padres de un hijo/a adolescente o púber es el de **educar en la responsabilidad**. Entendemos que esto significa que los padres y madres deben luchar porque sus hijos comprendan que las conductas, los actos, las decisiones que toman, tienen consecuencias (bien naturales, por ejemplo: suspender por no haber estudiado o bien pactadas previamente, por ejemplo: no cumplir el horario de vuelta a casa el viernes supondrá no salir el sábado) que han de asumir.

5.- Seguir potenciando su formación y colaborando en el cumplimiento de sus responsabilidades como estudiante.-Los chicos y ustedes mismos son sin duda, los

principales beneficiarios de una buena formación. En este campo, los padres tienen todavía en este momento, una importante función a desarrollar. El apoyo y seguimiento hacia el hijo/a y la colaboración con sus profesores son aspectos que continúan siendo importantes. Tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

- Valore, dé importancia a los estudios de sus hijos/as. Interésense por su vida en el instituto, por sus relaciones con sus compañeros/as y profesores/as, por sus progresos, dificultades o logros en cada una de las asignaturas. Si su hijo/a detecta que para ustedes es algo importante, es más probable que a él o a ella, también le importe.
- Oblíguele a cumplir un horario de estudio diario. Sigue siendo fundamental a esta edad que el alumno/a dedique un tiempo diario a *hacer deberes, estudiar y leer*. Tener un horario diario establecido como una de las normas que ha de cumplir, le ayudará a adquirir o mantener el hábito de trabajo necesario para aprender y aprobar sin grandes dificultades. Los expertos, a modo orientativo, establecen que el tiempo diario recomendable en 3º o 4º de la ESO está entre los 150 y 180 minutos y los 180 y 240 minutos en el Bachillerato.
- Ayúdele a ser autónomo en su vida académica: lo normal es que a lo largo del curso o en diversas asignaturas su hijo/a tenga alguna dificultad en algún momento y lo importante es ayudarle a afrontarlas. En primer lugar delimite con él/ella el problema, en segundo lugar haga que él o ella proponga posibles soluciones o medidas para resolverlo y en tercer lugar decida con él o ella la actuación que va a llevar a cabo porque parece más adecuada, cómo y cuándo lo va a hacer. Por ejemplo, si su hijo/a le comenta que no estudia Sociales porque no entiende o se le da mal esta materia, hágale ver que esto no ha sido o no será así siempre, que la dificultad es con este tema o párrafo o incluso trimestre en concreto y animele a pensar qué puede hacer: pedir al profesor/a que se lo vuelva a explicar, pedir ayuda a un compañero/a, buscar las palabras o conceptos que no entiende en un diccionario u otros materiales,... En cualquier caso, no olvide que *lo eficaz es que las soluciones las proponga y ponga en marcha el chico/a. No usted.*
- Y por último, no desautorice, ni descalifique a los profesores/as ante su hijo/a. Puede que en alguna ocasión, usted no comparta alguna decisión que el centro o un

determinado profesor/a ha tomado. Si lo cree necesario, acuda al instituto y solicite tener mayor información sobre el hecho, hablando con la persona que corresponda. Muéstrole su opinión y escuche el punto de vista de la otra persona. Es muy probable que juntos puedan llegar a acuerdos y estará enseñando a su hijo/a una manera adecuada de solucionar problemas.

6.- Colaborar en mantener su salud. Al llegar esta edad, es frecuente que los chicos y chicas no hayan terminado de aceptar su físico, tengan una vida excesivamente sedentaria o adquieran hábitos no saludables como el consumo de tabaco o el abuso de alcohol u otras sustancias. Todo ello puede tener una importante repercusión en su desarrollo sociopersonal y académico:

- La alimentación. Durante esta época es conveniente que los chicos/as ingieran mayor cantidad de calcio, hierro y cinc para el desarrollo de los músculos y huesos. Una dieta variada, con legumbres, carnes, pescados, frutas,... y sin excesivas grasas, dulces y “comida basura” favorecerá un adecuado desarrollo. Y algo muy importante: cuidar que diariamente realicen un correcto desayuno. En el Instituto, no es raro encontramos alumnos/as con mareos, cansancio y falta de energía para afrontar la mañana. Esto puede ser debido a no desayunar. También es una edad propicia para que aparezcan algunos trastornos como la anorexia y la bulimia. Estar atentos, vigilantes al comportamiento de su hijo/a ante la comida ayudará a detectar posibles problemas.
- La práctica de alguna actividad deportiva encierra muchas ventajas. Mejora la condición física y psíquica, favorece la socialización y es un poderoso factor de protección frente a otras conductas no saludables. Anime a su hijo/a a iniciar alguna actividad de este tipo o a no abandonarla si es que la ha practicado hasta ahora.
- Consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias: hable con él o ella sobre estos temas, sepa cuál es su opinión, qué información tiene sobre sus consecuencias. Infórmense ustedes también. Tener información les dará confianza para afrontar el tema con sus hijos y ellos a la vez les verán competentes y capaces de entender y prestar ayuda si la necesitan.

Muchas gracias por su atención y colaboración. -