

## Acerca de tu hijo/a pre-adolescente:

Al iniciar la segunda década de la vida, los chicos y chicas experimentan rápidos y profundos cambios biológicos que tendrán una importante repercusión a nivel físico, afectivo y social. Esto se hace visible por la aparición de comportamientos hasta ahora poco frecuentes. Es la edad de la pubertad. Los padres estupefactos y alarmados, observan cómo de repente, sin previo aviso, su “niño/a” cambia la casa por la calle, a sus padres por sus amigos, la buena relación y comunicación por los malos modales y en algunos casos, la buena marcha escolar por la falta de interés hacia los estudios. Con frecuencia empiezan entonces a buscar “culpables” por todas partes: ¿será por la influencia de los compañeros de clase?, ¿por la de algún amigo?, ¿qué es lo que hemos hecho mal?,...

Desde este Centro, conscientes de la dificultad que puede entrañar seguir ejerciendo su responsabilidad de principales educadores de los hijos de esta edad, elaboramos y ofrecemos a los padres de nuestros alumnos y alumnas de primeros niveles de ESO este material con un doble objetivo: intentar facilitar esta tarea y concienciarles de la importancia que su actuación tiene en la vida personal, social y académica de sus hijos.

### **1.- ¿ Que le está pasando a mi hijo/a?**

En cualquier momento entre los 8 y los 14 años, los niños normales empiezan a observar cambios en su cuerpo. Como término medio, es en torno a los 11 años en las chicas y a los 13 en los chicos, aunque cada vez a edades más tempranas, cuando aparecen con mayor virulencia cambios biológicos de tipo hormonal que provocarán una aceleración en el **crecimiento corporal**. Pero ocurre que estatura y grosor del cuerpo no aumentan simultáneamente, dando lugar a períodos en los que los chicos/as ven que sus cuerpos no están proporcionados, no son armónicos, lo cuál genera en ellos desconcierto, decepción y disgusto. Son comportamientos frecuentes relacionados con esta cuestión el mostrar gran preocupación por su aspecto físico, pasar mucho tiempo diario frente al espejo, mostrar interés por dietas y regímenes, tener ídolos

basados principalmente en la imagen, presentar baja autoestima física manifestada en tristeza, inseguridad, timidez,...

**Las crisis afectivas.** Durante la pubertad aumenta considerablemente la influencia de la afectividad. La vitalidad y energía propias de esta etapa favorecen por lo general, las conductas apasionadas, siendo frecuentes las reacciones exageradas tanto de alegría como de cólera (enfados seguidos de portazos, por ejemplo) y los cambios frecuentes de humor. Otras veces, cuando no consiguen algo, como no son capaces aún de resistir la frustración, pueden sentirse inseguros, débiles y presentar comportamientos de rechazo o también de tristeza, abatimiento y retraimiento. Algunos chicos/as intentan evadirse permaneciendo solos/as en su cuarto soñando, imaginando un mundo a su medida.

**El distanciamiento de la familia.** A los 12 o 13 años el chico y la chica suelen sentir la necesidad de relacionarse con personas que no pertenecen a su entorno familiar, y que suelen ser de su misma edad. Esto no es más que un síntoma de su crecimiento. El hijo o la hija quieren “escapar” en algunos aspectos, de la tutela ejercida por los padres, de la sumisión propia de la infancia, y encontrar un nuevo marco social donde actuar con mayor autonomía. Ese marco es el grupo de iguales. Son comportamientos frecuentes en relación con esta necesidad al comenzar a rechazar salir con la familia, utilizar la casa como “una estación de servicio” y justificar todas sus conductas en función de la “panda”. Por supuesto, si las relaciones con sus padres son malas, con enfrentamientos casi constantes, su interés y desvinculación del hogar será mayor. El grupo se convierte en su refugio favorito.

**El despertar del “YO”.** Durante esta edad, los chicos/as tienen necesidad de autoafirmarse como personas “mayores”, se sienten diferentes, ya no son niños y desean manifestarlo. Empiezan a oponerse a la autoridad del adulto, especialmente a la paterna aunque en ocasiones también a la de otros familiares o incluso a la de profesores/as, utilizando para ello conductas que son llamadas de atención y que pueden generar malestar y conflictos en casa y/o en el instituto. No son raros comportamientos como dejar tiradas sus cosas por todas partes, protestar por la comida, por las tareas domésticas, poner la música muy alta, usar cosas sin pedir permiso, no saludar, **negarse a estudiar**, dar malas contestaciones, ...

## ***2.- El papel de los padres y las madres.***

### ***2.1. Cómo ayudar a su hijo/a en su desarrollo personal y social.***

Si es cierto que los chicos/as durante la adolescencia se enfrentan a un proceso rápido y profundo de cambios que van a afectar a toda su personalidad, es también cierto que los padres y madres deben ejercer

su responsabilidad con los hijos afrontando nuevos retos, situaciones no siempre fáciles. Puede ser de ayuda tener en cuenta las siguientes orientaciones.

**1.- Intente entender a su hijo/a.** No se trata de justificar todo lo que haga. Se trata de que sepamos por qué hace lo que está haciendo. Para entender a un chico púber es necesario conocer en qué consiste la pubertad. Esto hemos intentado en el primer apartado. Saber que una conducta es normal a una determinada edad ayudará intentar moderarla tomando medidas, hablando con él o ella,... sin preocupaciones excesivas y alarmantes.

**2.-Aprenda a tratarle.** Su hijo/a ya no es el mismo que hace dos años y probablemente ya no valen los mismos comportamientos paternos. El trato debe ser afectuoso, aunque a veces no lo parezca, necesita sentirse querido. En principio, cuando falle en algo de cierta importancia para ustedes, parece más eficaz apelar al afecto que “explotar”. Mejor un “me ha dolido que hagas esto; no lo esperaba de ti. Me gustaría saber qué vas a hacer ahora” , que “eres un inútil, no sirves para nada, ya sabía que no puedo esperar nada bueno de ti”.

Además, este trato personal requiere de los padres ciertas actitudes. Destacamos algunas de ellas:

- Serenidad. Intente no dramatizar, no perder la calma. Muestre a su hijo/a su enfado o disgusto de forma clara, pero no violenta.
- Escucha. Escuche a su hijo/a (no basta con poner “cara de escuchar”). Tómelo en serio. Interésese sinceramente por sus cosas. Hágale ver que sus cosas realmente le importan. Si en las primeras ocasiones en las que a esta edad su hijo/a intenta hablarle, éste no se siente atendido, probablemente se irá distanciando más. ( Esto no significa que en cualquier momento que el hijo/a lo desee, el padre o la madre abandonen inmediatamente lo que están haciendo para escucharle; pero sí puede suponer decirle: “¿es muy urgente o puedes esperar un momento a que termine esto y luego hablamos? “).
- Atención individual. Diferencie claramente a su hijo/a de otros hijos o de los hijos/as de otros. Reconozca y valore con realismo sus propias capacidades, sus propios intereses, .... No lo compare con otros en cuanto a cosas logradas, especialmente para minusvalorarle. Valore más el esfuerzo que realice que los logros que el chico/a obtenga.

**3.- Edúquelo en la responsabilidad.** Esto tiene, sin duda, un valor fundamental para la vida de su hijo/a.

No podemos olvidar que el sentido de la responsabilidad no se transmite genéticamente, sino que se adquiere por la experiencia a través del trato diario con los padres, con los maestros y los profesores y con los iguales. Nunca es demasiado pronto para empezar a fomentar la responsabilidad en un hijo/a, pero a los

12 años no es tampoco demasiado tarde. Para ayudar a los chicos y chicas a desarrollar el sentido de la responsabilidad durante la infancia y también la adolescencia se requiere que sus padres sean tolerantes y pacientes, al tiempo que *claros y coherentes al expresar lo que esperan de ellos*. En este sentido, **es absolutamente necesario que el padre y la madre o los mayores responsables del chico/a establezcan límites y normas que definan el comportamiento que se espera, las consecuencias que tendrá el no cumplirlas y que esto se le comunique claramente**. *Estas consecuencias que han de ser proporcionales a la falta cometida, deben aplicarse sin sentimientos de culpabilidad o remordimientos y sin agresividad o enfados*. Simplemente se aplica lo que los padres previamente han decidido que ocurriría si el hijo/a incumple esa norma.

**4.- Colabore en mantener su salud e higiene.** Al llegar esta edad, es frecuente que los chicos se muestren perezosos en seguir algunos hábitos ante los que en edades anteriores no mostraban resistencia. Destacamos aquí dos de ellos, por la importante repercusión que tienen en su desarrollo sociopersonal y académico:

- La alimentación. Durante esta época de crecimiento 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 la llamada “comida basura” favorecerá un adecuado desarrollo. Y algo muy importante: cuidar que diariamente realicen un correcto desayuno. En el Instituto, no es raro encontrarnos alumnos con mareos, cansancio y falta de energía para afrontar la mañana. Esto puede ser debido a no desayunar.
- La higiene personal. Es totalmente necesario mantener una higiene corporal adecuada. Venir al Centro diariamente, aseado y con ropa limpia es una señal de respeto hacia sí mismo y hacia los demás y evita insultos y rechazos entre los alumnos/as.

## **2.2. Cómo ayudar a su hijo/a en sus obligaciones como estudiante.**

Los chicos y ustedes mismos son sin duda, los principales beneficiarios de una buena formación y aprendizaje. En este campo, los padres tienen todavía una importante labor a lo largo de toda la Secundaria. El apoyo y atención al hijo/a y la colaboración con los profesores son fundamentales. Tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

- Valore, dé importancia a los estudios de sus hijos/as. A esta edad aún los padres tienen gran influencia en el comportamiento de sus hijos. 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, y no sólo cuando tiene un examen. Si su hijo/a detecta que para ustedes es algo importante, es más probable que a él o a ella, también le importe.

- 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. Una ayuda como padre o madre sería hacerle ver que seguramente esto no ha sido o no será así siempre, que la dificultad es con este tema o párrafo concreto y anímele a pensar qué puede hacer: pedir al profesor/a que se lo vuelva a explicar, pedir ayuda a un compañero/a, buscar las palabras que no entiende en un diccionario,... En cualquier caso, no olvide que *lo eficaz es que las soluciones las proponga y ponga en marcha el chico/a. No usted.*
- Oblíquele a cumplir un horario de estudio diario. Es fundamental, desde el inicio de la ESO que el alumno 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 el hábito de trabajo necesario para aprender y aprobar sin grandes dificultades. Los expertos aconsejan que el tiempo diario recomendable está entre 90 y 150 minutos y que el lugar donde realicen este trabajo sea tranquilo, con luz natural y ventilación. Estudiar en el salón mientras otros miembros de la familia ven la televisión o escuchan la radio no favorece, generalmente la atención y concentración que se precisa.
- 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.

***Muchas gracias por su atención y colaboración.***