

## **RADIOGRAFÍA DEL ADOLESCENTE**

**Lic. Marina Velásquez Valiente**

La Lic. Marina Velásquez Valiente vive en México, es paraguaya, especialista en temas familiares; a través de internet opina sobre la vida adolescente.

*"La única cosa más difícil que ser un adolescente es ser el papá o la mamá de uno de ellos"* - Kevin Leman

Ojo papás:

Para que un adolescente madure es muy importante que cuente con:

- Aceptación familiar
- Aceptación de los amigos y compañeros
- Aceptación propia

¿Por qué se comportan de "Esa Forma"?

Porque la corteza pre-frontal del cerebro no está madura y es la que regula el juicio y la responsabilidad, pero la amígdala cerebral está trabajando al máximo y es la que maneja las hormonas y las emociones.

El adolescente debe pelearse contigo para poder separarse de ti y encontrar su propia identidad; no es que no te quiera, ni tampoco debes tomar sus actitudes como algo personal, tu tarea es ayudarlo a que logre con éxito esa separación y de ésta forma pueda vivir su propia vida. Sé paciente con ellos.

Características del adolescente:

- Egocentrismo
- Impulsividad
- Audiencia imaginaria (todos me ven)
- Baja tolerancia a la frustración
- Cambios drásticos de afecto (está muy feliz y en segundos se pone muy triste o muy enojado) Sentimientos intensos
- Omnipotencia (a mí no me va a pasar nada, OJO-esto los hace muy vulnerables)
- Ansiedad (viven una época de mucho estrés, inseguridad, presión en la escuela, los amigos)
- Necesidad de ser aceptados por los amigos
- Fantasía intensa (es normal que imaginen cosas, anormal es que dediquen todo su tiempo a eso)
- Hipersensibilidad a la crítica (sienten que todo es ofensa personal por eso, para no discutir, es mejor que te ahorres comentarios innecesarios), nunca hagas comparaciones y menos entre hermanos
- Ineficiencia ante los problemas
- Buscan gratificaciones inmediatas
- Rebeldía
- Busca sensaciones intensas (música fuerte, luces, alcohol, lanzarse en paracaídas, todo lo extremo los hace producir más adrenalina)
- De repente se aíslan por que necesitan privacidad

Tipo de Adolescentes

Puercoespín: es el adolescente que siempre está irritable, de mal humor,

hipersensible y rechaza todo menos a sus amigos. Hay que darle su espacio y que no sienta que estás demasiado cerca, respétalo.

Morsa: es el que siempre tiene flojera, duerme mucho, ve la tele todo el día. Los adolescentes morsas se vuelven nocturnos.

El corrector: Todo el tiempo te corrige, te trata como tonta, se avergüenza de ti (siempre es mucho más notoria esa actitud con la mamá que con el papá). Normalmente es un adolescente que tiene muy poca tolerancia y que pide a gritos separarse de sus padres.

Guiligan: Es despistado, todo se le olvida, todo lo pierde, es torpe y se hace bolas solo. Déjalo que aprenda, no estés detrás todo el tiempo.

Esquimal: Se refugia en su "Igloo", es muy celoso de su privacidad, su defensa es aislarse y normalmente no expresa lo que siente. Tiene "su cueva"

El Bungee Jumper: es intenso, no mide el peligro y se siente omnipotente. Lo ideal es que haga muchísimo deporte para que desfogue su exceso de energía, porque si no, son los típicos a los que les llama mucho la atención el alcohol y las drogas.

La Princesa Ofendida: Todo es drama para ella, es hipersensible, te castiga con su indiferencia, se siente superior a los demás. La raíz de ésta actitud es su sensibilidad a la crítica. Evita que se sienta criticada.

El Astronauta: Vive en la luna y es una persona muy ineficiente, es el típico que reprueba miles de materias, esto es pasajero, no permanente.

El Mayate: Le echa muchas ganas a todo, pero al ser inconstante e ineficiente no puede conseguir que las cosas le salgan bien.

El buscapleitos: Está enojado con la vida, todo lo toma como ofensa, siempre tiene conflicto con alguien, hiper-vigila para que nadie lo ofenda.

La Chilindrina: Hace berrinches como si tuviera dos años, es muy demandante, sus problemas son lo único importante en la vida y la mayor parte de sus conductas son inmaduras.

El Volcán: Explota sin aviso alguno, después se calma y se extraña de sus propios arranques.

Parte del proceso de crecimiento es buscarse amigos o novios (as) que no te gusten para darte en la torre. Trata de no criticar por que se empecinan más con esa persona; lo que buscan es ver si confías en ellos y en las decisiones que están tomando.

Recuerda que hay que darles espacio porque "si no los dejas salir por la puerta, se salen por las ventanas".

Mucho cuidado si tu adolescente es rebelde y se siente omnipotente, hay que estar mucho más pendiente de ellos.

Es normal que en 2º y 3º de secundaria bajen de calificaciones porque su energía y preocupación está concentrada en separarse de sus padres y quedar bien con los amigos y el entorno social.

Si ya sabes que lo más importante para ellos son los amigos, procura no castigar al 100% esa parte por que después se la cobran, por ejemplo, si lo castigas sin salir con los amigos, entonces no le castigues también el teléfono para que al menos pueda tener contacto con ellos.

Las gratificaciones a largo plazo no sirven porque ellos las buscan a corto plazo, prefieren volarse una clase en ese momento, aunque reprueben la materia, antes que sacar buenas calificaciones para que al final de año les des un premio.

No hay que permitir que la única motivación de un adolescente sea darle en la torre a sus papás, por ejemplo, si a los papás lo único que les importa en la vida es que su hijo saque puro diez en la escuela, entonces un adolescente rebelde es capaz de reprobar todas las materias, sin importar que pueda perder el año, con tal de demostrarle a sus papás que "nadie lo controla", la motivación debe ser del chavo, no tuya. Profundiza en esta última frase.

Conforme el tiempo pasa, el adolescente desarrolla la capacidad para entenderse y para sentir que lo entendemos, llega un momento en que se da cuenta que no somos sus enemigos.

¿Qué hacer cómo papás?

#### 1- TOLERANCIA.

No tomar nada personal, permite sus desplantes sin que lleguen a faltarte al respeto, renuncia al control, respeta su privacidad y toma las cosas con buen humor. No te enfrentes.

#### 2- ACTITUD

Toma una actitud parental responsable y firme pero no olvides la comprensión, demostrar cariño y tener mucha paciencia, evita las guerras, el adolescente siempre gana por que no le importa el precio que tiene que pagar, acepta su deseo de autonomía, siempre te va a probar, usa tu intuición para reconocer este juego, no caigas en él.

#### 3- LIMITES

Son vitales para su seguridad, es mucho más fácil seguir con la corriente que estar en contra, pero vale la pena establecer límites, si aceptas conductas indeseables pones al adolescente en riesgo por que lo haces vulnerable y eso no lo ayuda.

#### 4.- ACTUAR COMO ADULTOS

Recuerda que amigos tiene muchos y no te necesita a ti como uno más de la lista, te necesita como padre que establece límites, pone orden y se encarga de aterrizarlo en una realidad, nunca le ayudes a romper normas (Vete de pinta, Pásate el alto, etc.) debes conservar la posición de autoridad que te corresponde como papá, hazlo con amor. Aprovecha la cercanía que puedas tener con las amistades de tus hijos, atráelos, no los repelas, tendrás información valiosa a través de ellos.

#### 5.- NO TENGAS MIEDO

Actúa con seguridad y certeza, no le tengas miedo a sus actitudes, normalmente son pasajeras, establece límites razonables y negociables. Recuerda que el conflicto es inevitable, enfréntalo (no es lo mismo que "enfréntate").

#### 5.- DISPONIBILIDAD

Aprovecha los momentos en que está receptivo para decirle lo que necesitas que escuche; aunque te diga "déjame en paz" no te alejes porque te necesita (aunque sea para pelear con alguien).

El lugar que el adolescente le da a su familia es muy importante, pero necesita separarse una temporada y estar más tiempo con sus amigos para reafirmar parte de su personalidad, pero finalmente cuando se encuentran ellos mismos regresan a pasar más tiempo con la familia.

#### 6.- ELIGE BATALLAS

Elige qué es lo importante y pelea por eso, evita las discusiones por cosas que no valen la pena por que lo único que sucede es que deterioras más la relación. Protégelo y no claudiques.

#### 7.- MOTÍVALO

Ayúdalo a comprometerse consigo mismo y con su entorno, recuerda que la motivación del adolescente debe salir de sí mismo nunca debe de ser tuya.

#### 8.- PERMITE LA SEPARACION

Hay que ayudar al adolescente a que supere ésta etapa exitosamente, recuerda que lo más importante para él es separarse y diferenciarse de sus padres por eso hace todo lo contrario a lo que le dicen.

#### 9.- HÁZLE CASA

Siempre controlarás más en tu casa, donde tú puedes supervisar, que fuera de tu casa. Atrae sus planes y sus amigos a tu casa, facilítale estar en ella. Dale comida, los sabores funcionan.

La adolescencia es una etapa maravillosa si los padres logramos entender la razón del comportamiento de nuestros hijos; de esa manera los podemos ayudar a crecer y madurar. Tomemos ésta etapa como la última oportunidad que tenemos para reafirmar valores, educación y principios que les enseñamos en la infancia. Permitamos que apliquen en su iniciación a la independencia lo aprendido. Confiemos en ellos, demostremos cuánto los amamos y entendamos que Dios nos ha bendecido al darnos la oportunidad de ser padres pero a cambio, tenemos la obligación de entregar al mundo hijos responsables, con valores y principios morales, comprometidos con ellos mismos y con su entorno, gente capaz de mejorar al mundo con su actitud positiva y proactiva, gente que se ame lo suficiente para poder amar a los demás, gente que se conmueva con las necesidades humanas y haga algo para remediarlas, personas que algún día formen familias unidas y estables, de ésta manera la gente con todas éstas cualidades finalmente será mayor que la que tiene el corazón enfermo y por lo tanto, el mundo también será mejor.

No minimicemos nuestra labor como padres, es muy importante estar ahí, siempre presentes y siempre pendiente. No los soltemos antes de tiempo, es un proceso lento y cansado, pero al final vale la pena. No almacenemos rencores.

Comprometámonos como parejas, porque tener en casa a un adolescente es una gran responsabilidad que no es solo del papá o solo de la mamá...