



Emociones



**Patricia
Cigaran**

Experta en
Educación

La mejor manera de vivir esta etapa es a través de la comprensión y el acompañamiento

Imaginemos que un adolescente es un recién nacido, y como tal, vamos a observarle: cómo duerme, come, qué necesita? porque lo que le está pasando es que estrena un cuerpo nuevo, una nueva forma de pensar y de sentir, una manera distinta de relacionarse con la familia y con los amigos, que en muchos casos serán diferentes a los de siempre. No te pierdas estos consejos de nuestra experta, Patricia Cigaran, que te ayudarán a gestionar mejor los retos que te lance tu hijo.

Un adolescente no sabe lo que le está ocurriendo, reacciona de una manera que nos sorprende, pero más le sorprende a él/ella. Si en ese momento nos ponemos a su altura comienza una dialéctica que no lleva a ningún lado porque cada uno está en un nivel diferente y no va a ser posible igualarlo.

Es como si un ciego deja de serlo, estaría continuamente sorprendido de lo que va viendo, de los colores, de las formas, la realidad, probablemente, sea diferente a la que él se imaginaba en su cabeza. El adolescente está igual, continuamente sorprendiéndose con todo lo que va descubriendo, y a nosotros/as nos coge cansados/as en un momento de la vida con presión laboral, cargas económicas, necesidad de nuestro propio momento en el que necesitamos que nos soporten y nos aguanten, vamos que no tenemos toda la paciencia que requiere afrontar esta etapa. Lo que tenemos que hacer es prepararnos, ¿cómo?, ADELANTANDOLE a nuestro hijo/a todo lo que le va a ir sucediendo, ¿esto te va a pasar en el cuerpo, en los afectos, vas a pensar de otra manera, y según te vaya pasando sería bueno que nos lo vayas contando para que veamos cuales son las mejores maneras para gestionarlo?.

Nuestro hijo no se mete a la cama niño y se levanta adolescente?

Los ¿primeros coletazos? de algunas muestras de cambio pueden comenzar sobre los 9 o 10 años, siempre según como sea cada persona. Algunas pueden ser muy niños/as hasta los 13, pero hablando en términos de pre-pubertad tomamos esa edad de referencia.

Doy unos datos aproximados, pero como decía antes, cada persona es diferente:

A los 9 años hay un 70% de niño y un 30% de adolescente. Hasta los 12 años se va ampliando ese porcentaje, y pasa a un 50 o 60% de adolescente. A su periodo máximo, la adolescencia en las chicas 14-15 años y en los chicos 15-16 años, el porcentaje se hace más acusado.

Durante los primeros síntomas no hemos sido conscientes, hemos estado despistados y no hemos tomado nota de los diferentes brotes de adolescentes que pudieran haber tenido importancia. Es un momento en el que no cuesta adelantarles cosas que les van a ocurrir, porque es una infancia que nos gustaría congelarla para que pase más despacio. Pero su proceso de crecimiento y madurez sigue avanzando y necesitan adquirir autonomía.

Cuando llega la adolescencia, han tenido desfases hormonales, la sexualidad se manifiesta de forma clara, en los chicos y en las chicas. Ellos están pensando de otra manera, no están a gusto porque han dado un cambio físico, afectivamente sienten de forma diferente, están a disgusto cuando protestan y cuando no protestan, cuando contestan y cuando no contestan, cuando ríen y cuando entristecen, todo está mal? y notan en sus padres que les tratan como un niño. Tratamos de seguir diciéndoles cómo deben vestir, como deben comer, de la misma forma que lo hemos hecho hasta ahora y no nos damos cuenta que debemos ir dejándoles a ellos actuar. Les acompañamos en el camino, pero son ellos los que deben ir tomando pequeñas decisiones.

Todo ello les hace estar a la defensiva, les hace unirse a los otros que lo están pasando igual de mal que ellos y en cuanto sale la primera confidencia de ¿a ti tus padres te hacen esto?, ¡a mí también? ¡? el pensamiento común es ¿los padres no nos entienden?.

De alguna manera tienen razón, porque efectivamente tenemos el mismo comportamiento y no nos hemos adaptado a las necesidades que ellos tienen, estamos fuera de ambiente. El ambiente adecuado hubiese sido haber recorrido ese tiempo con ellos, sabiendo que nosotros tendríamos que ir desapareciendo para que ellos vayan teniendo más protagonismo, y ellos lo hubiesen visto.

La consecuencia de todo eso es que lo pasan muy mal, es decir, cuando tú veas que estas en el límite con tu hijo adolescente, tu pensamiento interno debe ser ¿que mal lo tiene que estar pasando?. Si tienes ese pensamiento no serás tan duro y tan fuerte, sino que lo acogerás como alguien que se ha caído de la bicicleta y se ha hecho daño y que lo que está es llorando, gritando pidiendo que le hagas caso. Al pedirte que le hagas caso, lo hace con ese lenguaje de adolescente, con una mirada desafiante, con un tono de voz elevado y se ha atrevido decir alguna expresión poco adecuada? En vez de pensar afectivamente que mal lo está pasando y como lo paso yo, voy a hacerlo racionalmente, ¿que mal esta, voy a ayudarlo a levantarse del suelo, a que comprenda que le ha pasado, voy a animarle a que se enfrente a esas nuevas situaciones, que antes también nos hemos enfrentado nosotros?.

Todo lo nuevo genera ansiedad por eso cuando un adolescente nos reta, puede que nos esté pidiendo ayuda.

EXPERTO:
Patricia Cigaran
Experta en Educación

Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.