fundación terpel

Convivir con un hijo adolescente durante el confinamiento.

La adolescencia es una de las etapas de desarrollo que implica un cambio corporal, intelectual y personal, trascendental para el ser humano. En este paso de la niñez a la juventud (entre los 12 y los 20 años) el niño o la niña experimentan tres crisis: 1) el cuerpo empieza a transformarse para dar paso a un cuerpo adulto por la acción de las hormonas sexuales y del crecimiento; 2) la identidad de niño, antes ligada a las expectativas de los padres sobre su comportamiento y que ahora debe ser propia; y 3) la relación con los padres, se tornan difíciles debido a la necesidad de los adolescentes de romper la dependencia intelectual y moral con ellos para buscar su autonomía.

El confinamiento en casa obliga a toda la familia a estar juntos todo el tiempo, en ocasiones en espacios muy cerrados, situación que provoca en los adolescentes ansiedad, frustración y separación de su grupo de amigos, tan importantes para en esta etapa de crecimiento. Sumado a ello, el estrés de los padres por el futuro económico incierto de la familia y la preocupación por la salud de sus hijos son detonantes de conflictos constantes entre ellos, que pueden generar heridas emocionales difíciles de reparar. El observatorio de la Juventud de Scholas, realizó un estudio sobre el estado emocional de 2.600 jóvenes durante la cuarentena y encontró altos niveles de sensación de soledad, inquietud y tristeza, emociones que ameritan atención de los padres, dado la dificultad de los adolescentes para expresar con palabras sus sentimientos y pensamientos, la visión fatalista y exagerada de los problemas y la impulsividad de sus comportamientos.

Conscientes de lo delicada que es esta situación para la sana convivencia de la familia, ofrecemos unos sencillos consejos para aprovechar este espacio de cercanía forzosa para acompañar adecuadamente al hijo adolescente en su tránsito por esta etapa de desarrollo y crear nuevos vínculos emocionales que perduren durante su vida. Sin embargo, es preciso estar atentos a los estados emocionales negativos que persisten o se agravan al pasar de los meses y consultar al especialista, pueden usarse las líneas telefónicas de atención gratuita que ofrece la alcaldía o el sistema de salud de la ciudad.

A. Crisis de los adolescentes por los cambios corporales.

A medida que el cuerpo va transformándose por acción de las hormonas, producen efectos en su apariencia que les desagrada y acompleja y los estereotipos de belleza que predominan en la sociedad actual, contribuyen de manera importante hacerse una mala imagen de sí mismos. Puedes ayudarle a aceptar su nuevo cuerpo, actuando de la siguiente manera:

1. Es necesario que el joven entienda que este aspecto es temporal. Consigue fotos de personas adultas conocidas por ellos cuando eran adolescentes y en la edad adulta para que pueda ver cómo fue ocurriendo la transformación, así mismo, invítale a buscar en internet fotos de los artistas que admire cuando eran más jóvenes y **procura que entienda que el cuerpo puede llegar a ser muy diferente a como se ve ahora.** Muéstrale fotos tuyas y cuéntale como experimentaste el cambio. **Enséñale a ser paciente y a darle tiempo al proceso de desarrollo.**
2. Con relación a las molestias o dolores que experimentará durante el proceso de madurez sexual, el estiramiento del cuerpo o los problemas en la piel **es bueno que conozca las razones biológicas tienen lugar en este periodo de desarrollo** y la manera como puede disminuir estas molestias. Puede recurrir al ejercicio, cambiar sus hábitos alimenticios, hacer una actividad juntos, participar en un voluntariado que ayude a los demás de modo que desvié su atención a una acción que contribuya al bienestar de otro y lo haga sentirse bien consigo mismo.
3. Mientras el cuerpo va adquiriendo su fisionomía final, los chicos y chicas pueden ser objeto de burlas de sus compañeros por su aspecto. En esta situación, los más importante es ayudarles **a fortalecer su autoestima**. Realizar con ellos una mirada detenida de su cuerpo, rescatar que le gusta de él, observar lo que le desagrada de sí mismo con amabilidad y de qué manera puede destacar lo que admira a la vista de sus compañeros. Es indispensable que conozca sus talentos, fortalezas y cómo

4. Aprovecha la conversación para hablar sobre las redes sociales, los perfiles que se crean en ellas, su concepto y valoración a la información de las redes y **cómo hacer un uso seguro y responsable de las redes e internet.**
5. **En relación con** expresión de la sexualidad, es un tema muy delicado tanto para el joven como para los padres. La mejor manera es, si el curso de la conversación lo permite, **explorar qué conocimientos tiene del tema, cuáles son su valores y principios y qué perspectivas tiene sobre la sexualidad,** las relaciones amorosas y qué estaría dispuesto a hacer para sentirse perteneciente a un grupo.

   La confianza y la apertura es la base de la conversación, si el adolescente te permite compartir sus pensamientos y preocupaciones sobre el tema, trata de entenderlo, escucharlo sin juzgar, ni presionarlo a hablar, ni emitir un consejo si no lo solicita. Asegúrate de mantener en secreto dicha conversación, traicionar la confianza que ha puesto en ti puede tener un costo muy alto en el vínculo afectivo que han construido.

   Si no se encuentra listo para hablar contigo sobre la sexualidad, **recomiéndale que converse con una persona mayor a quien le tenga admiración y confianza y, por su conocimiento, le aporte en la comprensión de lo que le sucede en esta materia**.

B. Crisis de identidad

La identidad es el concepto que se tienen de sí mismo, producto de la interacción con los demás. Proviene de los roles que se asumen, el estatus social, la percepción de sí mismo y de la opinión de los demás. Todo ello conforma un concepto e imagen propia que se transforma a lo largo de la vida y en los contextos en que se desenvuelve, por lo tanto, es dinámica, lo que permanece más o menos constante es la personalidad y el carácter. Para ayudarles a construir una identidad te dejamos los siguientes tips:

1. **Definir un proyecto de vida**. Analizar con él o la adolescente sus principios, valores, creencias y exceptivas sobre su futuro. Una vez ha establecido aquellos aspectos que son realmente importantes y que le servirán de marco de evaluación de sus decisiones, podrá escribir una misión personal y sus correspondientes metas. Este enunciado le permitirá establecer sus prioridades, organizarse y tomar la iniciativa para hacer lo aporta a su plan de vida. Ofrécele herramientas para organizarse, promover su voluntad y disciplina, confiar es sí mismo y en sus capacidades y en superar las dificultades con optimismo. Bríndale de manera honesta el apoyo que puedes darle para lograr sus metas y cumplire con lo que te has comprometido.
2. Para motivarlo a autoconocerse, proponle que escriba una carta para sí mismo. En ella debe expresar de manera amorosa lo que sabe de sí, cómo se siente consigo mismo, cuáles considera son sus capacidades, habilidades y talentos; qué hábitos tiene que son favorables y cuáles no, cuáles son las emociones más frecuentes y cómo reacciona frente a ellas (con el cuerpo y con la mente), qué le ayuda a superar las dificultades o limitaciones y cómo le gustaría que ser en 10 años. Si quiere compartir el escrito contigo, ayúdale a que tome distancia y se vea de manera amable, honesta y precisa, rescatando los positivo y siendo justo y suave consigo mismo con respecto a lo negativo. Juntos podrán pensar en alternativa para tomar las riendas de su vida y mejorar.
3. La parte final del ejercicio sobre la identidad tiene que ver con una valoración real y honesta de las relaciones que le aportarán de manera positiva a su crecimiento: la educación que recibe y la que espera, las relaciones de pareja y padres, y las personas que lo inspiran y son su modelo para seguir. Este ejercicio debe hacerse de cara al proyecto de vida.

C. Crisis en la relación con los padres.

La comunicación es el fundamento de toda relación, en el caso de los adolescentes, dada su dificultad para expresarse verbalmente, urge buscar la forma de llegar a ellos

y encontrarse en un mismo lenguaje. Proponemos las siguientes sugerencias para los dos:

1. Sé consciente del nuevo rol de padre/madre que demanda el adolescente de ti. Para esto se requiere hacer el duelo del hijo-niño al hijo en proceso de ser adulto: autónomo moral e intelectualmente, responsable por sus decisiones y el desarrollo sano de su cuerpo.
2. Trabajen la escucha activa y la empatía. Proponle actividades que le faciliten estos aspectos para aprender a entender y ser entendidos mutuamente.
3. Observen y escuchen más y hablen menos, con ello tendrán una comprensión más amplia del contexto de la comunicación. Es importante ser claros, precisos y concretos con lo que se dice y se desea.
4. Establecer expectativas claras frente a cada uno ayuda a dirigir los comportamientos para mantener las relaciones que son importantes en su vida
5. Cuando existan diferencias en las formas de solucionar un problema o realizar una tarea, busquen una solución en la que ambas partes ganen. Establezcan acuerdos, cumplan las promesas y compromisos.
6. Anteponer el deseo sincero de conservar la relación de los dos, **al orgullo de ganar una discusión** o la necesidad de reafirmar el poder que otorga el rol de padre. Ambos sentimientos son pasajeros, mientras que las relaciones pueden ser perennes y son necesarias para la salud mental.
7. Ser leal, nunca hablar mal del otro ni permitir que otros hablen mal de él, ni revelar los secretos de los demás. También tener gestos y actos de generosidad entre sí agradecer por los regalos físicos y simbólicos que se reciben, genuinamente hacer algo que agrade a la otra persona, disculparse si comete un error con ella comporta de manera equivocada a las expectativas.
8. Fomenta la retroalimentación que recibas y que te dan, basada en la psicología positiva y la mentalidad de crecimiento que realmente ayude a la persona, no por autocomplacencia:

    a. Acuerden el momento apropiado para hablar de la situación (disponibilidad de tiempo, disposición y tranquilidad emocional).
    b. Reconoce lo positivo, agradece los esfuerzos que ha realizado, expresa con agrado los resultados positivos obtenidos hasta el momento con relación a las expectativas que se habían planteado, habla siempre en prim persona.
    c. Anima a que juntos, con sinergia y valorando las diferencias, encuentre nuevas alternativas que consideren sea la mejor solución y con la que se sientan bien y sea realista y viable lograrla.

Finalmente, si deseas aprender mucho más, sobre cómo convivir de bien con tu hijo o hija adolescente, te sugerimos leer con ellos el libro **"Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos"** de Sean Covey.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel