



# ¿Qué es la Adolescencia?

Antes de iniciar nuestro tema del día de hoy, quisiera abordar algunas estadísticas para respaldar el porqué hablar de ésta temática.

La Academia Americana de Psiquiatría para niños y adolescentes nos proporciona los siguientes datos:

“El suicidio entre los adolescentes ha tenido un aumento dramático recientemente a través de la nación. Cada año miles de adolescentes se suicidan en los Estados Unidos; el suicidio es una de las causas más frecuentes de muerte para los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad y la sexta causa de muerte para aquellos entre 5 y 14 años”.

## ¿POR QUÉ HABLAR DE LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas, los adolescentes usan el alcohol y las drogas por varias razones incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo.

Los adolescentes abusan de una gran variedad de drogas tanto legales como ilegales.

Las drogas legales incluyen las bebidas alcohólicas, las medicinas por receta médica, los inhalantes como vapores, aerosoles y solventes y medicinas de venta libre para la tos, la gripe, el insomnio y para adelgazar.

Las drogas ilegales de mayor uso común son la marihuana, los estimulantes, como la cocaína, el crack, el speed el LSD, el PCP, los derivados del opio, la heroína y las drogas diseñadas como el éxtasis.

Alrededor de 3 millones de adolescentes fuman en los Estados Unidos. Aproximadamente 3 mil adolescentes comienzan a fumar cada día y una tercera parte de ellos morirá prematuramente de una enfermedad relacionada con el fumar, esto lo dice la Sociedad Americana del Cáncer.

En México según estadísticas, aproximadamente 600 mil adolescentes quedan embarazadas cada año y la gran mayoría de ellas sin haberse casado.

Estamos ante una realidad: la problemática es muy grave en esta etapa, en este sector de los adolescentes y eso tiene una razón o tiene una raíz y es la tremenda ignorancia que hay al respecto por parte de los padres de lo que es la adolescencia, esta es la razón por la cual queremos abordar este tema.

## ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

¿Qué es la adolescencia? Algunos la han definido o quieren interpretar la palabra adolescencia y citan el concepto “*adolece*” que significa padecer alguna enfermedad, tener algún defecto o vicio, o carecer de algo, y dicen que es adolescencia porque el adolescente carece de muchas cosas pues aun está en formación, desarrollo y en un proceso de maduración.

Pero la raíz de la palabra adolescencia viene del latín *adolecere* que significa crecer o llegar a la madurez.

Es decir, *el adolescente es la persona que está creciendo para poder alcanzar la madurez*, es una etapa de transición, es una etapa que ha sido considerada como una etapa de “crisis”, algunos lo definen como crisis por los cambios que ocurren en la vida del ser humano.



El hombre es un ente que puede ser calificado como un ente bio-psico-social y espiritual, es decir, está considerado como un ente biológico, un ente psicológico que tiene que convivir en una sociedad y también con un área espiritual.

El adolescente en esta etapa comienza a sufrir cambios en cada una de las diferentes áreas de lo que conforma su ser y esto es lo que hace que sea una etapa muy difícil, pero

obviamente se desvanece cuando existe cerca de él un padre, una madre que pueden ser amigos, que pueden tener la confianza del muchacho, que tienen sabiduría para acercarse a él, que son comprensivos con respecto a la etapa en la que está viviendo y que tienen firmeza para poderlos dirigir, guiar y orientar al estar informados de lo que es la adolescencia. Es un período de transición, y todos los que han llegado a la edad adulta han pasado por la adolescencia.

Existe gran divergencia en cómo catalogar las edades, los períodos, pero vamos a mencionar cuál es uno de los criterios más comunes. La adolescencia es la etapa de crecimiento que va de los 10 a 12 años hasta los 18 ó 20 años.

Es una etapa de crecimiento que empieza en algunas niñas a los 10 años de edad, los varones por lo general comienzan un poco más tarde, quizá a los 11 ó 12 años de edad y concluye aproximadamente a los 18 ó 20 años de edad cuando la persona comienza a entrar en la edad adulta.

## LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE MÚLTIPLES CAMBIOS

Es un período de cambios y mucha dificultad para aceptarlo. Grandes cambios ocurren en la mente, en el cuerpo del adolescente; ha llegado a considerarse una etapa difícil precisamente por ello tanto para los adolescentes como para la gente que convive con ellos como los padres, los compañeros, profesores, etc., y sobre todo es complicado para los padres que rechazan la idea de que sus hijos han dejado de ser niños, de que están creciendo y obviamente los padres están envejeciendo.

Aunque no todos manifiestan las mismas reacciones, sí todos van a experimentar un cierto número de cambios y no lo dicen porque se sienten raros, piensan que es algo anormal y que solamente ellos lo están sintiendo o lo están viviendo, de hecho se sienten incomprendidos, piensan que son los únicos que están experimentando este tipo de cambios y de síntomas.

En primer lugar podemos citar los **cambios corporales**: los músculos empiezan a desarrollarse, pero también los huesos y tejidos y también la grasa comienza a acumularse en algunos lugares; hay un incremento del crecimiento físico en el que la persona alcanza casi la talla que tendrá cuando llegue a la adultez.

En los varones hay cambios muy definidos en varias partes del cuerpo, comienza a salir el bigote, la barba, bello en el pecho, las axilas, piernas, etc., hay un cambio de voz, cambios hormonales que hacen que la transpiración sea más notoria y empieza a haber un olor muy peculiar, obviamente va de la mano la aparición de bello en las axilas. También

aparecen las famosas espinillas o los barritos, el acné y dentro del área sexual comienzan a darse las primeras poluciones nocturnas.

En las mujeres por su parte, hay un crecimiento también de varias partes del cuerpo: hay un crecimiento del busto, de la cadera, engordan las piernas, empieza a transpirar exactamente igual que los varones, bello en las axilas y en otras partes del cuerpo y también aparecen las espinillas.

En el área sexual en esta etapa las mujeres experimentan la menarquia que es la primera menstruación. Dentro del cuerpo se desarrollan los genitales tanto en varones como en mujeres.

Estos cambios producen vergüenza e inseguridad, es una etapa en la cual existe mucha pena, mucha inseguridad y a veces querrán taparse su cuerpo para querer ocultar los cambios que están experimentando.

De hecho hay una gran preocupación si es algo normal y si los cambios que están experimentando no los están llevando a una anormalidad, querrán investigar, querrán comparar precisamente por esa inseguridad que sienten.

En la adolescencia hay una enorme preocupación por la imagen, es decir, la persona comenzará a pasarse horas frente al espejo observándose, peinándose, arreglándose, algo que antes no se daban cuando estaban aun en la infancia.

Por ejemplo, en un adolescente o una adolescente un barro pueda ser el mayor conflicto del día, es natural que se arreglen, pero este tipo de tendencia puede llevarlo a una adicción que ha sido tipificada como una actitud narcisista: la persona puede pasar horas admirándose demasiado preocupado por su apariencia física.

Dentro de los cambios también se observan en cuanto a su **habilidad cognoscitiva**, es decir, el cerebro comienza a desarrollarse: hay una mayor capacidad para entender cuestiones científicas más complicadas que antes no entendía, es decir, el desarrollo del cerebro le permite entender asuntos abstractos y complicados que antes le parecían difusos. La lectura, la meditación, el razonar comenzará a ser algo cotidiano en la vida del adolescente pues el cerebro le permite mayor libertad y facilidad para llevarlo a cabo.

Por lo tanto como padres de familia es muy importante que puedan estar fomentando la lectura, ya que la lectura desarrolla precisamente esta área del pensamiento, la abstracción, el área cognoscitiva y permite a los adolescentes aprovechar para bien el desarrollo que están experimentando en ésta área del conocimiento.

## “¿POR QUÉ?”: LA PREGUNTA MÁS FRECUENTE EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia también se desarrolla *el juicio crítico*, es decir, el adolescente comienza a razonar, comienza a entender cosas que antes podían pasar desapercibidas, ya no puede ser manipulado exactamente igual que un niño, es decir, ya no aceptará un “NO” tajante, se acabarán los dogmas para esta etapa porque el adolescente no se conformará con esa respuesta, él enjuiciará las normas, preguntará ¿por qué? Querrá razones, querrá explicaciones y de hecho comenzará a cuestionar.

Esto es algo natural y no debe de ser calificado como una actitud rebelde siempre, pues lo que un niño obedece tal vez sin entender por qué, ahora el adolescente que tiene una capacidad intelectual desea entenderlo, comprender por qué hay normas, limitaciones, prohibiciones o por qué hay mandamientos, y es muy importante que los padres estén preparados para dialogar con ellos y que puedan satisfacer todas sus inquietudes.

Es cierto, esta capacidad de juicio crítico pudiera llevarlos a querer cuestionar todo para no obedecer y ahí sí podría ser calificado como una rebeldía, pero es necesario que los padres entiendan que en la adolescencia hay un desarrollo del juicio crítico que llevará naturalmente a los jóvenes, a los adolescentes a querer cuestionar y preguntar por qué se hacen las cosas de esa manera.

Esta área del juicio crítico llevará también a los adolescentes a cuestionar las consecuencias, es decir, de respeto. Entrarán en conflicto al ver que hay mandamientos que tienen en casa, pero que no se respetan por quienes los establecen.

Comenzará a cuestionar: ¿por qué me pides que haga algo que tú no haces? ¿Por qué me mides que yo no grite, si tú gritas en casa? ¿Por qué me prohíbes que fume y tú fumas? ¿Por qué dices que no debo mentir y yo te veo que lo haces? Y pueden comenzar a cuestionar moralmente a los padres, por ello es muy importante que los padres sean cuidadosos en establecer reglas que ellos mismos estén guardando, que ellos mismos estén obedeciendo, porque si no, esto generará un conflicto en la mente del adolescente y también un conflicto entre el padre y el adolescente.

Como padres, debemos exigir cierto comportamiento, pero ser consecuentes con lo que exigimos, enseñar con palabras, pero sobre todo con los hechos.

El adolescente comenzará buscar excusas para todo, se acabó el que papá y mamá diga que es así y así es, es decir, intentará buscar respuesta a todos los acontecimientos, y uno como padre de familia deberá estar preparado para

poder dar respuestas para poder orientar, para poder instruir, porque si uno como padre de familia no tiene la capacidad para responder a las dudas o inquietudes que tienen los adolescentes, ellos no se van a quedar con la duda, buscarán a otra persona que esté capacitada para hacerlo y lamentablemente en ocasiones la gente que encuentran que tienen respuesta son personas que están mal instruidas o que tienen malas intenciones o que pudieran estar aportando información dañina o nociva para nuestros hijos.

Por lo tanto, como padres es importante que estemos instruyéndonos, estemos preparándonos o documentándonos para poder resolver las inquietudes naturales que irán surgiendo en la mente de nuestros hijos que están pasando por esta etapa.

## EMOCIONES Y AFECTOS

En la adolescencia también hay un mayor desarrollo de *las emociones y de los afectos*, es decir, el adolescente se vuelve muy sensible y busca amistades más estrechas.

En la infancia las amistades son un poco más grupales donde no hay tanta intimidad, no hay tanta comunicación en cuanto a sentimientos, pero en la adolescencia hay más sensibilidad, amistades más estrechas, comienzan a ver amigos más íntimos, más cercanos con los que el adolescente desea compartir mucho tiempo, por eso querrá estar haciendo constantes visitas a la casa de los amigos.

El adolescente busca tener amistades, y amistades que sean profundas, por ello es importante que los padres puedan estar cerca, pues qué mejor amigo que un padre o una madre; desgraciadamente esto se ve poco, pues los padres están muy ocupados, tienen mucho trabajo, tareas, ocupaciones que impiden que estén cerca de sus hijos cuando ellos más los necesitan.

Qué mejor amigo que un padre que conoce las carencias de un hijo, las necesidades, los sentimientos; y de hecho, los adolescentes buscan ser amados y buscan amar, y cuando no encuentran el amor dentro de casa tendrán que ir a buscarlo fuera de casa y por eso vemos el día de hoy estadísticas como las que citábamos al inicio: más de medio millón de mujeres embarazadas anualmente sin estar casadas.

Estamos hablando de un ejército de adolescentes que están buscando amor porque no lo encontraron en casa, porque no fue suplido esto en el hogar y al tener esa necesidad salieron a buscarlo en las calles.

Aunque los veas desarrollados, aunque los escuches con voz grave, aunque huelas el olor intenso de sus cuerpos, siguen siendo seres humanos que necesitan de mucho amor y como



lo veremos, siguen siendo en gran parte niños, es decir, no han tenido un desarrollo completo en muchas áreas y a pesar de que anteriormente podamos ver cambios muy bruscos, mentalmente siguen teniendo la sensibilidad de un niño.

Cuando un adolescente no encuentra satisfecha su necesidad afectiva dentro del hogar, lo que buscará es una familia substituta, es decir, buscará un grupo, un círculo en el cual pueda ser aceptado y donde pueda sentirse satisfecho y por eso muchos adolescentes comienzan a unirse en pandillas, en banditas, en grupos sociales y a la vez hay una ruptura familiar precisamente porque dentro del hogar no encontraron lo que ellos necesitaron.

## UNA GRAN VITALIDAD QUE DEBE MOLDEARSE

La adolescencia es una etapa en la cual hay mucha energía; es decir, tienen mucha fuerza, tienen mucho vigor y por lo tanto se sentirá muy aburrido porque la energía es mucha y las actividades a veces son pocas con respecto a lo que él pudiera hacer.

Es una etapa en la cual él estará queriendo hacer muchas cosas que aún no está preparado en cuanto a madurez emocional o cerebral y le pedirá a los padres llevar a cabo actividades que a lo mejor son riesgosas para él, en la gran mayoría de los casos se le negará esto, no se les permitirá y ellos entrarán en una frustración. Ellos piensan que tienen la capacidad de realizar las actividades que los adultos llevan a cabo.

Es importante que como padres les vayamos permitiendo y dando libertad en esa área, pero siempre y cuando vemos que hay una responsabilidad delante de ellos, es decir, a mayor madurez de ellos, comenzará a darse esta mayor libertad, y cuando los hijos no manifiestan esta diligencia es importante que el padre ponga un freno y le diga al hijo que la libertad se le irá dando en base a la responsabilidad, en base a la madurez que el mismo hijo manifiesta en su comportamiento.

Los adolescentes tienden a ser temerarios, es decir, arrebatados, atrevidos, imprudentes, y en ocasiones se dejarán llevar más por sus sentimientos que por la razón y por ello en esta etapa hay muchos accidentes.

Si vamos a las estadísticas, el día de hoy son más los adolescentes que se suicidan que los ancianos, es decir, el suicidio dentro de la adolescencia no es tanto por una cuestión depresiva, sino es por una falta de dominio propio, por un arrebatado, un enojo, una imprudencia. Por ello, es importante que los padres estén cerca de ellos para poder estar formando el dominio propio, esto es, la capacidad para controlar sus pasiones y sentimientos, de poder gobernarse

a sí mismos, pero esto no se da de la noche a la mañana, esto debe formarse desde que el ser humano es pequeño.

## ¿QUIÉN SOY?

En la adolescencia hay una búsqueda de su propia identidad, una etapa en la cual la gente buscará momentos de independencia, de soledad, para meditar, para reflexionar, de hecho en esta etapa hay un desarrollo gradual de la capacidad de introspección y evaluación, es decir, el adolescente tiene la capacidad de meditar en lo que hizo, de razonar en las consecuencias, de pensar o de evaluarse hacia dentro, algo que por lo general en la infancia no se lleva a cabo.

Necesitarán tiempo a solas para meditar y también para definir lo que han de ser el día de mañana, hay una búsqueda de su propia identidad, ¿quién soy yo? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué deseo de mi vida? Y querrán encontrar aquello que los distinga de los demás.

También el adolescente tiene un deseo de ser aceptado, es decir, busca identificarse con un grupo, y esto los lleva en ocasiones a unirse en pequeños grupos de amigos, donde todos incorporan una manera similar de peinarse, un tipo de saludo, expresiones y prácticas similares, y esto es porque el adolescente tiene una gran preocupación: el ser aceptado, es decir, ellos tienen temor al rechazo, a la crítica, tienen temor a ser despreciados o excluidos de algún grupo.

Esto los hace muy vulnerables, pues estarán dispuestos a cometer, o a llevar a cabo prácticas, solamente por ser aceptados en el grupo, es decir, si el grupo de amistades con el que están involucrándose practican algún tipo de vicio o de acto delictivo, comenzarán a practicar con ellos únicamente para no ser rechazados, para ser aceptados.

El hecho de que el adolescente desee ser aceptado lo hace muy vulnerable, lo hace ser blanco de adquirir muchas prácticas, que a pesar de que él mismo y su conciencia misma están en desacuerdo, él estará dispuesto a practicarlas solamente por ser aceptado por un determinado grupo social.

Es importante que como padres podamos entender esto, para estar inculcando en ellos valores y principios, que ellos aprendan a respetar por encima del deseo de aceptación.

En la adolescencia también la persona tiende a cometer muchos errores, precisamente por el temor a llevarlos a cabo, es decir, son cautelosos para no errar, y esto los lleva a que caigan en lo mismo, el mismo hecho de que están creciendo los lleva a tropezar, a caer, a tirar objetos y esto les produce mucha ansiedad, les produce mucha preocupación, precisamente por su gran deseo de ser aceptados y no ser criticados.

Hay un enorme temor a la crítica, pero curiosamente es una etapa en la cual realizan mucha crítica hacia los demás.

## LA COMUNICACIÓN ES UNA NECESIDAD BÁSICA EN LOS ADOLESCENTES

En cuanto a la comunicación, el adolescente, está muy necesitado de comunicar, de platicar, de comentar, lo anhelan. Anhelan expresar todo aquello que hay en ellos, sus pensamientos, sus preocupaciones, lo hacen a través de expresiones, a veces de gritos, de muecas o de palabras, piden ser escuchados, y en ocasiones como lo hemos comentado, lamentablemente no hay en la familia quién los escuche, el padre no tiene tiempo, porque está leyendo el periódico, porque está viendo la televisión, porque llegó cansado del trabajo, la madre no tiene tiempo porque está en los quehaceres domésticos, porque está atendiendo alguna área del hogar y lamentablemente el adolescente necesita comunicarse, necesita hablar todo lo que está sucediendo adentro de su ser, él quiere expresarlo, él quiere comentarlo, y si el adolescente no encuentra oídos dentro de la casa, los buscará fuera de la casa, alguien que sí lo quiera escuchar.

Qué importante es la comunicación entre padres e hijos, porque esto permitirá que tu hijo tenga confianza cuando vengan los momentos críticos, cuando vengan los problemas, cuando venga la invitación a realizar actividades que lo pondrán en riesgo.

Cuántos padres anhelan que sus hijos tengan confianza en ellos, pero no se la han ganado, precisamente porque nunca han estado cerca, porque no han tenido oídos para sus hijos, porque no han estado cerca de ellos cuando sus hijos han querido platicar, porque han menospreciado sus conversaciones, porque les han dicho “ahorita no tengo tiempo, déjame descansar” o “estoy muy ocupado”.

Papá, si realmente quieres estar cerca de tu hijo y con la posibilidad de ayudarlo en los momentos de crisis, de dificultad, en los problemas, es importante que el día de hoy él tenga mucho acceso a ti, que él pueda tener la confianza para platicar contigo, para comentarte las cosas y para saber que tienes interés en lo que les estás platicando, porque ellos son muy sensibles, muy aprensivos al interés que tú les prestas, a aquellas cosas que ellos están hablando o que les preocupa.

Cuando ven en ti indiferencia, cuando ven en ti menosprecio, cuando ven en ti una actitud de rechazo o de burla, eso hará que se cierre la línea de comunicación y estarás perdiendo la confianza de tu hijo, y cuando quieras apoyarlo, ayudarlo, rescatarlo, te será muy difícil.

## UNA ETAPA DE CONFLICTOS

Es una etapa crítica del ser humano porque el adolescente siente que no es tierra de nadie, no es adulto, pero tampoco es niño, situaciones contradictorias en su vida diaria le traen confusiones, desea ser más independiente, pero sigue siendo un niño, mira a los menores como inferiores, y a los adultos como un ideal el cual él quisiera alcanzar rápidamente, pero dentro de él, aun está un niño.

Es importante que los padres lo entendamos, es decir, no han tenido aun todo el crecimiento o la madurez en las diferentes áreas del ser humano y específicamente hablando del cerebro, aun no ha habido el desarrollo completo para que ellos estén preparados para responder adecuadamente, emocionalmente a las situaciones que se les presentan. Por lo tanto, a pesar de que veamos a los hijos grandes, a pesar de que los veamos ya desarrollados, debemos comprender que aun están en crecimiento.

Es una etapa en la cual existen muchos conflictos y ellos quieren solucionarlos, es una etapa en la cual hay un anhelo de obtener libertad para llevar a cabo muchas actividades, muchas responsabilidades, pero igualmente es un período en el cual estará aprendiendo y por ello la labor del padre es muy necesaria para poder instruir, para poder formar, para poder orientar, a fin de que él vaya madurando en éstas áreas de responsabilidad que le permitan de manera más sencilla pasar por esta etapa de crisis.

El adolescente tendrá la necesidad de probarse continuamente para saber si puede hacer las cosas y de esta manera él podrá afirmarse, es decir, tener seguridad en sí mismo. Una necesidad de probarse en áreas físicas, en áreas cognitivas, en áreas de talentos, para poder tener una cierta afirmación como persona, una seguridad.

## LOS CAMBIOS HORMONALES

En la adolescencia existen cambios hormonales que hacen que la jovencita, o el jovencito comiencen a tener una atracción hacia el sexo opuesto que antes no existía.

En la niñez se encuentran grupos muy marcados: niños con niños y niñas con niñas y de hecho entre un grupo y otro hay una cierta repulsión, un cierto rechazo, los niños no se juntan con las niñas con libertad, pero en la adolescencia comienza a haber una fusión de los grupos, empieza a haber un interés por el sexo opuesto, comienzan a haber pláticas entre unos y otros, empiezan a haber grupos heterogéneos, es decir, conformados por hombres y mujeres, aun y cuando tal vez un varón sigue teniendo como su mejor amigo a otro varón, ya comienza a incorporar a sus amistades a amigas, es decir, a personas del sexo opuesto.

Algunos califican a los adolescentes como “Quijotes”, ¿porqué? Porque son idealistas y porque tienen muchísima sensibilidad y posibilidad de comenzar a sentir una atracción no solamente sexual, sino sentimental hacia las personas del sexo opuesto, es decir, el enamoramiento.

Por lo tanto es muy importante que los padres estén muy cerca de los adolescentes porque a pesar de que haya esa capacidad en ellos, no están preparados, ni es el momento para que se establezcan estas relaciones en ésta área, es decir, no tienen aun la madurez, ni la estabilidad para poder sostener un compromiso en una relación sentimental, y mucho menos sexual, y muchos errores se han cometido precisamente porque los adolescentes comienzan a involucrarse en enamoramientos, muchos traumas, muchos complejos, muchas heridas, muchos problemas se agravan precisamente por no haber sido instruidos o frenados por los propios padres.

Qué importante es que los padres instruyan a los hijos adolescentes con respecto a los daños que pueden producir las relaciones sexuales o sentimentales entre adolescentes, que hablen acerca de las enfermedades venéreas, que hablen acerca de las consecuencias que producen este tipo de relaciones.

## LA FAMILIA Y LOS AMIGOS DEL ADOLESCENTE

En la adolescencia los muchachos en muchas ocasiones prefieren a las amistades que a la propia familia, de repente hay actividades en las cuales la familia tiene quizá que salir de la ciudad y el adolescente dice: “yo prefiero quedarme en casa porque tengo un compromiso con mis amigos”; busca mucho a su grupo de amigos.

Comienza a haber una ruptura de ese cordón umbilical que aun permanecía en muchos sentidos entre los padres y los hijos. Es decir, en la infancia hay una relación muy estrecha y hay una influencia muy grande de padres a hijos, pero ese “cordón umbilical” comienza a romperse, y la influencia de los padres se reduce y por el contrario, la influencia de las amistades comienza a aumentar.

Por ello es importante enfatizar papá y mamá, que es muy importante que tengas una muy buena relación con tu hijo, que puedas tener una buena comunicación con ellos para que esta influencia que tú tienes jamás se pierda y que la influencia que ellos tienen del mundo exterior no sea mayor que la que tú tienes, en cuanto a que los puedas estar conduciendo, guardando de cualquier situación nociva o de cualquier efecto que pudiera repercutir en su vida futura.

Si no hay buena influencia familiar de los padres para con los hijos, las influencias externas serán determinantes para

definir quién será el adolescente el día de mañana, es decir, quien va a definir esto serán los compañeros, los vecinos, los amigos o la gente que tiene mayor contacto o comunicación con su hijo. Los adolescentes son volubles e inestables, el día de hoy pueden estar contentos, después de un momento comienza a haber un enojo que eso les puede llevar al llanto y de nuevo a la risa, esto es a consecuencia de todos los cambios que están experimentando.

## TIEMPO DE DECISIONES

La adolescencia es una etapa en la cual se define con mayor claridad lo que la persona quiere o busca. En la adolescencia se desarrolla la habilidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades, obviamente eso es progresivo y aquí entra la importancia de la labor de los padres que estarán entrenándolo, ayudándolo para que él pueda asumir responsabilidades.

En la adolescencia también se da el desarrollo de un área que también es muy importante, que tiene que ver con la posición moral que tiene la persona, el adolescente se definirá en cuanto a su *posición moral*: qué está bien, o qué está mal, qué está permitido de acuerdo a mis principios o qué no está permitido; ya no se dejará imponer por los padres en cuanto a qué es bueno y qué es malo, pero si un padre está cercano a su hijo, y le da razones por las cuales las cosas son buenas y por qué las cosas malas generan cosas dañinas, destructivas y es mejor evitarlas, los adolescentes podrán tener argumentos racionales y lógicos para poder establecer su moral.

Es decir, la moral no es algo dogmático, sino que es algo que tiene que ver con la inteligencia, que tiene que ver con la razón que la persona decide llevar a cabo varias acciones porque entiende que son productivos para los demás e igualmente decide abstenerse de ciertas actividades porque sabe que pueden generar consecuencias, daños, no solamente para sí mismos, sino para la gente que le rodea, pero si no hay un padre que esté dispuesto a razonar con el hijo, que está con el tiempo para poder hacerle entender estas cosas, para dar argumentos, razones lógicas, pues el hijo tendrá una moralidad inestable y más bien se dejará llevar por la moralidad que será inoculada por los compañeros de escuela y por los amigos del barrio, etc.

Algunos estudiosos identifican los riesgos de las tres “I” en los adolescentes, dicen que se sienten:

**INMORTALES:** Sienten que la muerte no es para ellos, no la tienen considerada, y por ello son atrevidos, arriesgados, por ello son agresivos, impetuosos, porque piensan que por su juventud, que por su vigor están exentos de morir.



Por ello en la Tanatología observamos que la enfermedad terminal en un adolescente es un momento de mucha crisis, es una de las experiencias dolorosas que pueda haber, precisamente porque para el adolescente no había la consideración de la muerte en su propia vida, se sienten inmortales.

También se sienten **INMUNES**, es decir, piensan que no se van a enfermar de nada, piensan que tienen una fuerza para poder resistir cualquier tipo de virus o de epidemia y por ello mismo, una enfermedad grave o crónica y terminal, los lleva a una profunda frustración.

**INFÉRTILES**, es decir, el adolescente piensa que no va a embarazar o que no se van a embarazar y eso los lleva a que las estadísticas sean tan altas en embarazos no deseados.

## LOS 14 ERRORES MÁS FRECUENTES QUE DEBEN EVITAR LOS PADRES DEL ADOLESCENTE

Quiero terminar con algunos errores que se presentan en los padres de los adolescentes, errores que los llevan a terribles consecuencias.

1. El primero de ellos es *pensar que todos los hijos adolescentes cuando lleguen a esta etapa van a ser rebeldes, agresivos y tendrá que haber una ruptura con la familia*, esto no es una realidad, esto es un error y es entrar con un prejuicio a la experiencia de criar un hijo adolescente. Obviamente si un padre o una madre de adolescente, es sensible, se gana la confianza de su hijo, tiene tiempo para convivir con él, podrá estar cerca de su hijo en esa etapa y podrá dirigirlo, podrá ayudarlo, podrá mostrarle el camino y no tendrá que experimentar lo que otros padres experimentan con hijos adolescentes, rebeldes, agresivos, violentos y que acaban teniendo una ruptura con la familia.

2. Otro error de los padres es *evadir a sus hijos*, es decir, cuando los ven que llegan a la adolescencia tienden a evadirlos, a no tener comunión con ellos, a darles la vuelta, evitar conversaciones que tal vez para los padres son un poco complicadas y es un gravísimo error, es importante que los padres aprendan a enfrentar a sus hijos a enfrentar a aquellos temas que son como tabú en medio de la sociedad, porque si no lo hacemos nosotros los vamos a dejar como en una laguna en cuanto al conocimiento y lo van a obtener por otro lado y lo van a tener incorrectamente.

3. Otro error en los padres de los adolescentes es *tratarlos como niños*, negar la realidad de que están dejando de ser niños y querer tratarlos como niños, seguir hablándoles como niños, seguir dándoles argumentos como si fueran niños.

Si un padre hace eso, obviamente lo que se ganará será el rechazo de su hijo, el cual evitará el contacto con el padre pues aborrecerá ser tratado como niño. Es importante que los padres estén concientes de que sus hijos dejaron de ser niños y están comenzando una etapa de transición para poder llegar a la madurez y por ello hay que tratarlos de manera distinta.

4. Otro error de los padres es *imponer sin razonar*, que sólo le diga dogmas, mandamientos, sin explicar porqué se están poniendo o porqué se establecen las normas. El adolescente tiene la capacidad de razonar, por lo cual el padre debe dar razonamientos, argumentos, no imponer sin razonar.

5. Pero un error que va de la mano es *razonar sin imponer*, es decir, cuando los padres se la pasan razonando con sus hijos y dándoles argumentos y explicándoles las cosas, pero al final de cuentas no tienen la autoridad para sujetarlos, y es igualmente dañino y destructivo.

Por un lado está imponer sin razonar donde hay padres con una tendencia dictatorial a establecer normas rígidas y no dan razonamientos ni argumentos por lo cual están aquellas normas. Pero por el otro lado están los padres que se la pasan razonando sin tener la autoridad, sin poner orden, sin fijar límites y obviamente sin castigar cuando se rompen o se brincan los límites.

6. Un error más es *pensar que ya son maduros para tomar sus propias decisiones*, darles la libertad de que actúen o de que lleven sus vidas como si fueran personas adultas.

Te recuerdo que a pesar de que veas en ellos un crecimiento en cuanto a talla, voz, en cuanto a barbas y bigotes, no tienen la capacidad de tomar decisiones exactamente igual que un adulto, y si las toman están muy influenciados, muy vulnerables a opiniones de gente que en muchos casos no tienen principios morales, por lo cual, es un grave error que ya son maduros para tomar sus propias decisiones del todo.

Habrán áreas en las cuales ya pueden decidir, habrán áreas en las cuales se pueden ir dando libertades, pero como lo comentamos, todo es en base a la madurez y a la responsabilidad que ellos mismos vayan manifestando.

7. Otro error de los padres es *pensar que porque ya son adolescentes sus hijos ya no se les debe corregir o castigar*. Es necesario que siga habiendo un sistema de corrección o de castigo dentro del hogar, es decir, que se tomen medidas cuando haya el quebrantamiento de normas, cuando se violan las reglas del hogar, cuando hay una desobediencia, un desacato, porque si en la adolescencia se da libertad para la anarquía, lo que estamos favoreciendo son vidas completamente libertinas, donde no tienen un soporte, no

tienen un límite, sino que tendrán la libertad para hacer lo que ellos quieran.

8. Otro error es *descuidar las amistades de sus hijos*; al ver que sus hijos crecen comienzan a dar libertades excesivas para que tengan comunión y compañerismo con gente que definitivamente se ve que puede ser agresiva, nociva o de muy mala influencia para nuestros hijos.

El descuidar las amistades es un peligro y es un error que muy comúnmente se ve en los padres, permitir que se involucren, que tengan demasiada cercanía y convivencia con gente que está acostumbrada a vivir sin normas, sin principios morales o quizá con adicciones o costumbres que podemos ver que van a ser perjudiciales para la vida de nuestros hijos.

9. Otro error de los padres es *la excesiva credulidad en sus hijos*, es decir, creen demasiado en sus hijos y por el otro lado, no creen que sean capaces de hacer muchas cosas y de repente cuando viene la gente a decirles “tu hijo se alcoholizó” o “tu hijo está sosteniendo relaciones sexuales con otras muchachas” comenzarán a decir “es que no es posible, mi hijo no puede llevar a cabo esas actividades, mi hijo sería incapaz de realizar eso”.

La credulidad es un gravísimo error en los padres que impide que los hijos puedan ser ayudados, que impide que los hijos puedan ser frenados o corregidos a tiempo. Desgraciadamente muchos padres cuando reciben algún reporte de sus hijos, lo primero que hacen es negarlo, pues no pueden creer a sus hijos capaces de llevar a cabo aquellas actividades de las cuales los están denunciando.

Si uno como padre escucha algo de su hijo, lo más correcto es investigar, indagar y hacerlo con la mayor seriedad posible por si fuese algo real, para mientras más pronto empezar a buscar el corregirlo y el enmendar cualquier daño que hubiere ocasionado.

10. El siguiente error en los padres es *la confianza en la vida académica de sus hijos*, que un padre piense que porque su hijo está bien académicamente o está pasando año o esté saliendo bien en sus diferentes materias, eso es sinónimo de que el hijo no tiene problemas, de que no hay situaciones de riesgo en cuanto a drogas, en cuanto a relaciones sexuales prematrimoniales, etc., y definitivamente no puede ser eso un parámetro o un termómetro que nos diga que el hijo esté bien académicamente, es sinónimo de que el hijo no tenga problemas.

Independientemente de que el hijo lleve una vida adecuada académicamente, es necesario que el padre pueda estar cerca, vigilante para verificar cualquier factor o síntoma que pueda

manifestarle que hay riesgos en la vida del adolescente.

11. Otro error más es *la falta de instrucción* de parte de los padres en situaciones que sean un poco complicadas de abordar, es necesario que los padres se instruyan, se preparen para poder estar orientando a los hijos en todas aquellas áreas que estarán enfrentando en la adolescencia.

12. Otro error más es *el no demostrar la comunicación afectiva a través del contacto corporal*, es decir, la evasión de los abrazos, de los besos por pensar que los hijos han dejado de ser niños y comienzan a crecer. Mucho más que nunca el ser humano en la adolescencia requiere de afecto, requiere de amor, y precisamente porque no se les está satisfaciendo en ésta área es que muchos lo buscan fuera de las casas.

13. Otro error de los padres es *no aplaudir sus logros, sus triunfos ni estimularlos*, es decir, cuando se menosprecia un logro del hijo, cuando no se le valoran sus aptitudes o sus triunfos, esto lleva a un desánimo a los hijos y puede inclusive influir en cuanto a la actitud con la cual ellos enfrentarán los siguientes retos.

14. Y el último error que quiero comentar de los padres es *el no saber pedir perdón* cuando los padres cometen errores, reconocerlos y restituir con los hijos. Cuando un padre se da cuenta que ha cometido un error en un juicio, en un castigo, en una llamada de atención, debe tener la humildad para acercarse con el hijo y restituir y pedir perdón, pues eso mismo fomentará también en el hijo esa humildad y esa actitud de que el hijo también pueda reconocer errores cuando él llegue a cometerlos.

## LA GRAN NECESIDAD EN EL INTERIOR DEL ADOLESCENTE

En la adolescencia hay un área que en ocasiones es muy ignorada, y es el área espiritual. A pesar de que el adolescente pudiera aparentar una cierta indiferencia hacia lo espiritual, no es así, son muy sensibles a lo eterno, a lo que hay más allá y de hecho, están muy preocupados con lo que hay después de la muerte.

Uno puede observar cómo los adolescentes van a los velorios y están mirando, están muy atentos, quieren observar a la persona que murió, tienen preguntas, dudas, inquietudes, porque están abriendo los ojos y también su capacidad intelectual y cognoscitiva les hace preguntarse mucho acerca de lo espiritual, el más allá, qué hay después de la muerte.

En ocasiones les dará vergüenza preguntar, pero es algo que ya nace de su interior y ahí también los padres deberán



aprovechar toda oportunidad para poder inculcar la fe en Dios y los principios morales que Dios ha establecido.

Si contemplamos la cultura judía, podemos aprender de ésta área: los adolescentes cuando cumplen 12 años de edad y los varoncitos 13 años de edad celebran una fiesta, una fiesta que es muy importante para ellos que se llama el *barnits ba* que significa “el hijo de la ley o el hijo del juicio”, esta fiesta es para conmemorar que el adolescente está dejando de ser niño y está comenzando a asumir responsabilidades delante de la sociedad y delante de Dios.

Después de ésta fiesta, los adolescentes judíos adquieren derechos, pero también responsabilidades, y esto viene precisamente porque en esa etapa el adolescente ya tiene mayor capacidad de tener un concepto de lo que es Dios, de lo que es la moralidad, de lo que es el bien y el mal y tiene el desarrollo de la voluntad para comenzar a tomar decisiones en cuanto a su propia persona y entonces comenzará a ser responsable de todas las acciones, decisiones y expresiones que salgan de él.

Quiero terminar este programa leyendo un pasaje que se encuentra en el libro de Eclesiastés 11:9 y dice:

*“Alégrate joven en tu juventud y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos, pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. Quitá pues de tu corazón el enojo y aparta de tu carne el mal porque la adolescencia y la juventud son vanidad. Acuérdate de tu creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos y lleguen los años de los cuales digas: no tengo en ellos contentamiento”.*

Aquí nos habla la Escritura acerca de la posición del adolescente ante los ojos de Dios, dice: *Anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos, pero sabe que sobre todas estas cosas te juzgará Dios.*

De acuerdo a la Escritura, el adolescente comienza a ser agente de juicio, es decir, ya puede ser juzgado por sus actos, ya puede ser considerado como una persona responsable de sus decisiones, por lo tanto uno como padre de familia es necesario que prepare a los hijos para esta etapa, porque comienza un periodo nuevo en el cual él ya será responsable de lo que haga ante los ojos de Dios, por lo cual, uno como padre de familia deberá preparar a los niños para que puedan llegar a esta fase con estabilidad, con principios, con normas, con valores y con la formación de un carácter que les sea más sencillo el poder pasar por esa transición de una manera adecuada.

Y no solamente prepararlos para esta fase, sino también acompañarlos durante la adolescencia, estar cerca de ellos, tener buena comunicación, tener buen vínculo con ellos, ganar su confianza a fin de que podamos tomarlos de la mano y ayudarlos en el momento que ellos lo requieran.

Esperamos que estos consejos y estos principios que hemos aprendido el día de hoy nos sean de utilidad para poder trabajar con nuestros hijos para dejar las bases de lo que ellos serán el día de mañana.

Gracias por su atención, hasta la próxima.

## Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey, N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparafamilia.com](mailto:info@esperanzaparafamilia.com)