



La preadolescencia

Introducción

En esta ocasión abordaremos un tema que es de gran interés para muchos padres de familia. Cuando los hijos dejan de ser bebés y llegan a los nueve o diez años, muchos padres comienzan a preocuparse porque saben que la adolescencia está a la vuelta de la esquina y que es una etapa complicada de la vida, debido a que las hormonas aparecen e influyen tanto en el físico como en el carácter de la persona.

Los padres que han logrado llevar un hogar sin mayores problemas durante la niñez de sus hijos, se angustian porque dentro de poco van a tener en casa a un adolescente y saben que esa etapa es difícil y complicada. Lo saben porque lo han vivido, lo han leído y han visto que esa etapa de tranquilidad y de juegos inocentes puede cambiar y convertirse en algo sumamente complicado.

Los adolescentes, cuando no tienen una relación cercana a sus padres pueden equivocarse y cometer graves errores que afectarán su vida. Por eso, los padres se angustian y preguntan: *“¿Qué debo de hacer? Mi hijo tiene 10 años, ya casi es un adolescente, yo veo que ya le está cambiando la voz y empieza a pensar de forma distinta. ¿Cuál es la forma adecuada de enfrentar esa etapa, como padre o madre? ¿Qué debo tomar en cuenta para ayudar a mi hijo o hija a no cometer errores graves? ¿Qué puedo hacer yo para favorecer la vida de mi hijo que está llegando a la adolescencia?”*



“¡Es que no me comprenden!”

Debemos de comprender al preadolescente, a medida que el hijo se acerca a la adolescencia adquiere más independencia. Es indispensable mantenerse emocionalmente cercano a él, pues ya no es el niño de siete años que corría a las faldas de la mamá y jugaba con el papá. El preadolescente está buscando un poco de independencia, está buscando entender y ver la vida de forma distinta.

El hecho de que sea difícil estar emocionalmente cercano al hijo en esta etapa no quiere decir que no sea importante. Es igualmente importante que en los años anteriores, incluso más importante todavía; ellos están por llegar a una etapa de la vida que tiene sus complejidades y por eso, más que nunca, debemos estar cerca de ellos y ser sus amigos.

Cuando eran niños esto era muy fácil, el papá era el todo para ellos; pero al llegar a la preadolescencia, lo que quieren es tener amigos, ser socialmente aceptados e identificarse con algún grupo. Esto torna la relación padre-hijo un poco más difícil y el preadolescente comienza a pasar más tiempo solo en su cuarto. Esto vuelve la comunicación más difícil.

En la medida en que las actividades de la escuela, los nuevos intereses y la vida social exitosa se vuelven más importantes, el hijo va a buscar mayor privacidad y, en su mente inmadura, considerará la relación con usted como menos importante. Sin embargo, usted sigue representando la base en el hogar y la principal fuente de protección, amor y paciencia que él necesita.

No debemos tomar como algo personal el hecho de que nuestro hijo adolescente busque estar a solas durante algún momento; es normal que se aparte, debemos aprender a respetarlos. Los niños en esta edad necesitan mucho más amor y comprensión, pero llegan a un punto en que difícilmente se comprenden ellos mismos, sus valores cambian un poco y empiezan a identificarse a sí mismos ante la vida.

Si la conexión entre el padre y el hijo permanece a esta edad, el hijo tendrá más seguridad, la cual fortalecerá su entereza, necesaria para salir adelante en los retos de la vida. Más que nunca, los padres de familia debemos ingeniárnosla para tener una comunicación cercana con nuestros hijos y al mismo tiempo aceptar que ya no hay una dependencia absoluta del hijo hacia el padre.

Hay que saber respetar sus momentos de privacidad, pero también hay que tener la sagacidad y sabiduría para estar cerca de ellos, para que el día de mañana no sean unos desconocidos para nosotros, ni nosotros

alguien lejano a ellos.

Muchos padres cometen este gravísimo error y les dicen a sus hijos: *“Ya no eres un niño, arreglártelas tú solo. Vete a jugar con tus amigos, no te quiero cerca de mí. Debo atender a tu hermano más chico.”* Nunca debemos dejar solos a nuestros hijos.

El hijo preadolescente puede actuar como si el deseo del padre de guiarlo, no fuera bienvenido ni necesario, e incluso, al percibirlo puede sentirse avergonzado. En ese momento, los niños comienzan a confiar más en sus compañeros y solicitan tener espacio y privacidad. Por ello, usted puede esperar que la puerta de la habitación de su hijo permanezca cerrada más tiempo, lo cual no significa que se deba perder la conexión emocional por completo.

Si usted, como padre, pierde la conexión emocional con su hijo en esta etapa, no va a ser ninguna influencia en su vida, lo cual es un error que podría lamentarse gravemente.

Los padres, la principal influencia

La búsqueda de independencia en la preadolescencia es natural, así sucede con todo ser humano; hay que dar cierta independencia, pero no hay que perder ese lazo emocional que debe permanecer en los años posteriores. El padre y la madre deben ser la mejor y principal influencia para los hijos, no puede ser posible que los amigos de sus hijos ocupen el primer lugar en influencia para tomar decisiones.

Son los padres los que naturalmente aman a los hijos, los que desean que les vaya bien en la vida; son los padres los que deben guiarlos. Entonces, como padres, debemos aprender a otorgar independencia, pero al mismo tiempo debemos seguir siendo una influencia emocional afectiva muy fuerte para ellos, para que cuando lleguen los años difíciles de la adolescencia él no vaya a imitar la mala conducta de los compañeros.

Usted debe de ser una poderosa influencia en la vida de su hijo, pero ¡ajo!, el preadolescente puede incrementar más su reacción al ejemplo que usted le dé que a sus sermones. Cuando los hijos tienen hasta 8 años, la voz del padre y de la madre son la principal influencia, pero cuando llegan a los 10 u 11 años la mayor influencia que usted puede tener sobre ellos es su propio ejemplo.

Esto no quiere decir que la comunicación verbal deba perderse o que los consejos no deban darse, pero

usted debe estar consiente que su ejemplo tiene mucha más influencia que sus palabras. Si usted es una persona buena para sermonear a los hijos, debe comprender que si su hijo tiene 10 años será más efectivo su propio ejemplo.



Impartir con su ejemplo las cualidades que usted quiere que sus hijos pongan en práctica en su vida es mucho más eficaz que repetírselo a cada rato con sus palabras. Si usted quiere que sus

hijos aprendan a tener una comunicación respetuosa, a tener un trato gentil con los demás, a llevar una alimentación sana o a cumplir con sus deberes y responsabilidades sin quejarse y con amabilidad, ¡dígalo con su ejemplo! no con sus palabras.

Si usted es un hombre gruñón o una mujer gritona, si no sabe tratar a su vecino o a su familia, si usted tiene pésimos hábitos alimenticios; puede enseñarle a su hijo mil cosas con palabras, pero créame, sus enseñanzas van a fallar.

Usted ya no está ante niñitos que se creen todas las palabras de papá, sino ante personas que tienen cierto desarrollo de sus juicios y que, en cuanto entren a la adolescencia, sus juicios serán más claros y más certeros. Por lo tanto, no minimice el ejemplo que les da a sus hijos, mantenga la comunicación con ellos, pero entienda que lo más importante es el ejemplo.

¿Qué debo tener en cuenta al tratar con mis hijos adolescentes?

¿Está usted preocupado porque ya viene la adolescencia? Tiene mucha razón en estarlo, mire cómo le va a muchos adolescentes en el mundo que nos rodea, vea cómo muchos de ellos se equivocan. Es triste ver las estadísticas alarmantes de niños adictos al alcohol o a las drogas, o de niños que tienen relaciones sexuales.

Usted puede pensar: *“Fue muy fácil cuando eran niños, pero ahora viene la adolescencia; yo sé que mi vecina tiene un hijo de 12 años que es adicto a las drogas y sé que aquella jovencita de 13 años ya está embarazada.”* Y tiene razón: en nuestro país, 500 mil jovencitas adolescentes se embarazan cada año.

Entonces, debemos tener en cuenta que si mantenemos

una relación cercana con nuestros hijos, va a ver una constante influencia moral para guiarlos hacia las cosas buenas.

Algunas personas podrán no estar de acuerdo con esto y decir: *“Eso es querer vivir la vida de otro.”* Esto es falso. Cuando su hijo empezó a ir a la primaria no le preguntó si quería ir, usted decidió que tenía que ir porque eso era lo correcto. Esto no es vivir en lugar de tu hijo, simplemente, tu hijo aún es una persona inmadura que no puede decidir. Un adulto que tiene madurez y sabe lo que es bueno debe influir en él para que decida lo mejor y lo correcto.

En la etapa de la preadolescencia y en la adolescencia en sí, no se debe dejar que el hijo decida todo. Hay una gran inmadurez todavía, hay muchas sensaciones nuevas en el cuerpo y en la mente y quiere experimentar muchas cosas porque ya no es un niño. Si no se le encausa bien, puede terminar formando parte de esas 500 mil adolescentes que se embarazan cada año.

Es muy importante tener ese vínculo cercano con el preadolescente y con el adolescente; la amistad con él y el ejemplo son de trascendental importancia. También hay detalles que son pequeños y simples, pero que debemos reforzarlos para tener una buena comunicación con ellos: el tener actividades en conjunto con los miembros de la familia y las rutinas diarias deben incluir una cercanía lo más frecuentemente posible con ellos.

Sugerencias para lograr una buena comunicación

Tener una comida diaria en familia beneficia bastante a los miembros de la familia, particularmente a los preadolescentes. Esto implica sacrificar tiempo para otras cosas, pero el amor implica sacrificio; uno a veces quiere actuar como si no tuviera hijos, como si no tuviera compromisos y nos dedicamos por completo al trabajo, pero ¡cuidado! Los hijos también son nuestra responsabilidad y por cuanto los amamos, hay que apartar tiempo para estar con ellos.

Quizás puede ser imposible que todos los días de la semana coman juntos, pero si es muy recomendable que varios días a la semana se reúnan juntos en una comida donde no esté prendida la televisión ni haya alguien hablando por teléfono. Que sea un momento de tranquilidad, que se preste para platicar, bromear o simplemente estar juntos; que preparen algo juntos para comer y se organicen para recoger la mesa y lavar los platos. Esto fomenta la unidad en la familia,

el trabajo en equipo y continúa esa amistad entre los padres y los hijos.

Si usted no hace cosas como estas, al rato se dará de topes en la pared porque no fomentó los momentos adecuados para que su hijo o hija se hiciera su amigo; resulta que al rato su hijo es un perfecto desconocido para usted o que su hija de 13 años anda de novia, teniendo intimidad física con algún joven y usted es el último en enterarse.

Esa es una forma fracasada de entender la paternidad o maternidad. Ser padre no es simplemente llevar dinero a la casa, dar de comer, llevar a los hijos a la escuela; ser padre o madre es ser amigo, es mantener una influencia constante en los hijos de tal manera que ellos naturalmente hablen y cuenten sus tristezas, alegrías o pensamientos.

El preadolescente está buscando pertenecer a algo y es importante que entiendan que el lugar en donde mejor bienvenidos son es en la propia casa, en la familia. El compartir la comida, limpiar la mesa o lavar los platos juntos ayuda mucho a fortalecer los lazos afectivos familiares; y el hecho de que todos colaboren refuerza el sentido de responsabilidad y de trabajo en equipo.

Es importante que a la hora que los hijos se vayan a dormir, siempre estén presentes los dos padres, pero si no se puede por causa del trabajo, por lo menos uno de los dos debe estar presente. Si bien, en la preadolescencia ya no se tiene que llevar al hijo a la cama, sigue siendo importante que haya un horario para acostarse. También es importante decir una palabra cariñosa o un beso de despedida antes de irse a dormir.

Es recomendable **fomentar un espacio de tranquilidad previo al irse a acostar**, no es recomendable estar jugando antes de irse a dormir; es momento para platicar, leer un buen libro o la palabra de Dios, algo para fomentar la comunicación.

Si tus hijos están habituados al abrazo y al beso, no suspendas ese hábito, síguelo haciendo. Si usted nunca ha practicado esto con sus hijos, ni aún siendo niños, quizás su adolescente se sentirá incomodo si se despide con un beso o abrazo; un cariño leve en la espalda o en el brazo será más que suficiente para fomentar esa cercanía entre usted y su hijo.

Además es importante que se puedan **compartir los momentos cotidianos**, si hay un perro en casa y usted

lo saca a pasear, invite a su hijo. Involúcrese con él en las actividades cotidianas, esto ayuda a mantener esa influencia. No es tiempo perdido ni malgastado lavar el carro juntos, cocinar algo o jugar un rato con la pelota; todas son actividades excelentes, hágalas siempre que pueda.

Déjalo que se exprese

Todas esas interacciones con su hijo son buenas para que platicuen lo que les pasa por la mente; salir a caminar juntos es un momento adecuado para que su hijo hable sin que se sienta presionado. Incluso, salir a pasear un rato en el carro es un momento en donde el hijo se desestresa mucho, porque no tiene al padre enfrente con una mirada inquisitiva, tratando de ver qué pasa con su hijo.

Y si el padre tiene la sensibilidad necesaria, permitirá y será sabio para preguntar y platicar sin juzgar las actividades del hijo, sino que dejará que el hijo hable y hable. Así el padre conocerá a su hijo y sabrá ayudarlo, e influirá para bien; si hay algo que corregir, lo hará al final de que el hijo haya sacado lo que tenía que sacar.



Un padre puede equivocarse cuando el hijo o la hija apenas comienza a abrir su corazón o a contar cosas y hay algo en la plática que al padre o la madre no le agradó. ¡Espérate! ¡Tranquilízate! Deja que siga hablando, es un preadolescente, por supuesto que se va a equivocar en cosas, pero es preferible que se equivoque en cosas pequeñas que en cosas grandes.

Deja que se exprese, tú sigue tranquilo, deja que hable y después con paciencia le dirás tu consejo y lo que hizo mal en X o Y, y si ocupa alguna sanción más fuerte se la darás, pero gánate su confianza. No explotes, no te irrites, no te molestes antes de tiempo, sé paciente. Los hijos fácilmente pueden perder la confianza cuando sienten que tú ya estás irritado o molesto.

Para crear esa confianza en los hijos es importante saber tener esos momentos especiales. Es un momento especial cuando el hijo cumple años, no dejes que pase desapercibido. Un cumpleaños o un

aniversario de boda, etc., son momentos especiales, júntense, no dejen que pase, esto promueve el sentido de pertenencia a la familia.

También hay otros momentos, como cuando el hijo saca buenas calificaciones en la escuela y se esfuerza, se puede celebrar espontáneamente. No tienes que gastar mucho, puedes comprar un pequeño pastel y celebrar y motivar a tu hijo a seguir esforzándose. Si el mes pasado le fue mal en sus notas y fuiste pronto para castigarlo, de la misma forma, sé rápido para celebrar y felicitar su esfuerzo.

No necesariamente puedes hacer esto en las cuestiones de la escuela; si le va bien en algún deporte, ¡felicítalo! Para él es muy importante tu reconocimiento. Si él se desanima porque perdió su equipo o tuvo un mal desempeño, ¡escúchalo y ayúdalo a recobrar el ánimo! Ayúdalo a esforzarse para que en un futuro aprenda a vencer esas circunstancias y a salir adelante.

No dudes, ¡ámalos!

Es importante siempre demostrar afecto por los hijos, cuando ellos son preadolescentes, a veces se sienten avergonzados cuando el padre o la madre muestran externamente su afecto –abrazos y con besos enfrente de compañeros de su edad- el niño se siente apenado y mal.

Hay que aprender a respetar y a entender que no es un rechazo a tu persona, acuérdate que tú también fuiste así. Con un saludo afectuoso, con un “¡Hola! ¡Que te vaya bien!” tu hijo queda más que satisfecho, contento y no se siente avergonzado. No es un rechazo a tu persona, tu hijo esta actuando con la mentalidad de su edad.

Esfuérzate por permanecer integrado a la vida de tu hijo. Esto significa que no pierdas el contacto con la vida de tu hijo. Para lograrlo, permanece al tanto de sus actividades, visítalo en sus actividades frecuentes. ¿Tu hijo practica algún deporte? Aparécete de vez en cuando en ese lugar y mira cómo lo hace. ¡No te apartes! **Tu hijo te necesita aunque no te lo diga verbalmente.**

Mantente siempre interesado y curioso con las ideas de tu preadolescente, sus sentimientos y sus experiencias. Escucha lo que te dice, pon atención a sus pláticas; si ellos notan en ti un desinterés, llegará el momento en que no te contarán nada.

Por último, para usted que le interesa que sus hijos

sean personas con valores para enfrentar la vida: no te olvides de Dios. Dios fue el que te dio la oportunidad de ser padre o madre y Él es padre también. Dios es padre de nosotros y nos quiere enseñar a ser buenos padres a la vez, nos quiere ayudar a guiar a nuestros propios hijos.

Dios no se equivoca, usted y yo nos podemos equivocar en muchas cosas, pero Dios no, porque él es perfecto. Su palabra también es perfecta y en ella vienen muchos principios y cosas importantísimas para la educación de los hijos cuando son pequeños, adolescentes y jóvenes.

Dios nos enseña en su Palabra cosas muy grandes y muy importantes para estas etapas difíciles en las que no sabemos qué hacer. ¡Toma en cuenta a Dios! ¡Búscalo sinceramente! Buscar a Dios quiere decir leer su Palabra, encomendar tu vida a Dios, hablarles a tus hijos de Dios.

Hay un texto en las Escrituras que dice unas palabras especiales para ti, que quieres ser un padre responsable o una madre responsable:

“Si Dios no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican. Si Dios no guarda la ciudad, en vano vela la guardia; por demás es que te levantes de madrugada y vayas tarde a descansar y que comas pan de dolores, por demás es que te esfuerces y te aflijas demasiado, porque Dios, a su amado dará el sueño. He aquí, herencia de Dios son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre. Como saetas en manos del valiente así son los hijos habidos en la juventud; bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos, no será avergonzado.”

Salmos 127:1-5

Es decir, podremos esforzarnos mucho pero si no tenemos la bendición de Dios, trabajaremos mucho y tendremos muy pocos frutos. Dios va a bendecir a aquellos que lo aman y lo respetan.

Bienaventurado aquel que tiene hijos y que tiene la bendición de Dios en su familia porque ama a Dios y respeta sus mandamientos y porque él mismo o ella misma le hablan a sus hijos de ese Dios bueno que está en los cielos.

Dios es el Padre, el Creador de la humanidad; él quiere enseñarnos a ser buenos padres, pues él sabe lo que un hijo necesita. Dios sabe cómo ayudar, cómo amar a los hijos. Yo invito a todos los que tienen ese deseo

de ser buenos padres de familia, a leer la Biblia.

Ésta no perjudica a nadie cuando se tiene el corazón para leerla y siempre nos llevará a lo bueno, en este caso, a una buena relación entre padres e hijos. Así ya no tendrás temor a la adolescencia, tendrás precauciones pero tendrás confianza sabiendo que tu casa está edificada sobre la Roca.

Esperanza para la familia

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.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com