

Adolescencia

La adolescencia lleva la reputación de ser un momento difícil. Es potencialmente una época de rebeldía, tomar riesgos y de mañas, lo que provoca preocupación, estrés y miedo en los padres.

Cada etapa del desarrollo trae cosas nuevas para que los niños aprendan, y los padres deben hacer ajustes con cada nueva etapa en el crecimiento de sus hijos. La diferencia entre la etapa de desarrollo de los adolescentes y las etapas anteriores es que las consecuencias de los errores son mucho más grandes.

Esto puede hacer que los padres busquen un control más estricto, sin embargo, tratar de controlar a un adolescente puede resultar en una rebeldía y toma de riesgos mayor. Una mejor opción es tratar de comprender esta etapa única desde una perspectiva social, psicológica y fisiológica. Los padres pueden alinearse con sus adolescentes y de hecho disfrutar de la persona en que sus adolescentes se están convirtiendo en lugar de irse a la guerra con ellos.

EL CEREBRO ADOLESCENTE



Grandes cambios están teniendo lugar en todo el cuerpo, incluyendo el cerebro. El cerebro comienza a hacer cambios estructurales con el fin de integrarse más (es decir, diferentes áreas del cerebro se conectan). El cerebro reduce el número de neuronas (células cerebrales básicas) que ha crecido desde antes de nacer, dejando al lado el exceso de conexiones neuronales que ya no se utilizan.

Además, el cerebro establece mielina que conecta el flujo electrónico entre las neuronas, permitiendo un flujo de información más rápido y más eficiente. Los lóbulos frontales, el centro de control maestro que ayuda a coordinar las funciones principales del cerebro, cambia drásticamente, vinculando e integrando aún más las áreas diferentes del cerebro. Aún más, conforme el adolescente obtiene experiencias importantes de la vida, se crean más conexiones neuronales, desarrollando aún más este cerebro.

A medida que el cerebro del adolescente integra nuevas conexiones, nuevas habilidades positivas, se obtienen, tales como la capacidad para:

- pausar y considerar más de una respuesta impulsiva
- ver el panorama general de una situación con el fin de tomar decisiones más acertadas basadas en la experiencia y la intuición
- centrarse en ideas complejas, a preguntarse sobre el sentido de la vida por primera vez
- considerar pensamientos creativos, y, cuando se combina con su impulso energético, pueden producir nuevas ideas y soluciones



El Papel de los Adultos Que Mejor Apoya el Desarrollo del Adolescente

No tome las cosas a pecho. No se trata tanto de usted sino del hecho que el cerebro se está remodelando. El proceso de pensamiento y la capacidad de manejar las emociones son desafiados. La empatía está emergiendo, pero no está totalmente allí. Recuerde, el rechazo a la familia es parte del proceso por el momento, pero no es permanente.

Canalice la necesidad de novedad, riesgo y aventura. Ofrezca experiencias en ambientes controlados, tales como deportes, alpinismo, conducción en pista de carreras, o experiencias de viajes organizados con sus compañeros. Retire su supervisión directa de adulto hasta cierto grado, pero comunique expectativas claras. Dé permiso para actividades más sociales, pero tenga límites sobre la hora de llegar a casa, hable con los adultos que supervisan los eventos, o tenga establecidos tiempos para llamadas o para reportarse.

Asegúrese que las consecuencias tengan sentido. Si algo se rompe o se pierde, permita que el adolescente participe en la reparación y el pago de los gastos. Si los adolescentes se duermen demasiado tarde, todavía tienen que levantarse y cumplir con las responsabilidades a tiempo.

Dé el espacio necesario, pero permanezca conectado. Retírese cuando los adolescentes deseen estar solos, pero esté disponible cuando tengan algo que decir. Muestre interés, no juicio, sobre sus opiniones que recién aparecen. Invite una conversación genuina a través de preguntas, "¿Qué piensas acerca de este tema?" "¿Tienes un nuevo plan para la próxima vez que esto suceda?" Escuche con la boca cerrada y los oídos abiertos!

Acepte en quien se están convirtiendo. Este es realmente un momento emocionante conforme los adolescentes maduran y se convierten en adultos únicos. Únase a la emoción de ver dónde los llevan sus intereses e ideas. Puede aprender mucho al permitirles que le enseñen cosas que nunca ha explorado.

Al igual que un niño que está tratando de establecer su independencia y dice, "yo lo hago!" Y "¡No!", un adolescente ha entrado en una fase similar. Los adolescentes suenan más como esto: "No me digas qué hacer!" y "lo voy a hacer de todos modos sin tu permiso."

El empuje biológicamente impulsado de independencia se llama el Proceso de Individuación. Es un proceso **importante** y **necesario** al prepararse el adolescente para entrar en la etapa de joven adulto de la vida.

No todos los adolescentes son iguales, pero hay algunos comportamientos generales que la mayoría de los adolescentes exhiben. Aquí está una lista de los rasgos típicos de la adolescencia.

1. Rebeldes: Muchos adolescentes rechazan a la familia y los valores de la familia. Para descubrir quiénes son, los adolescentes deben primero rechazar lo que sea que sus padres consideren importante con el fin de averiguar lo que creen y la forma en que son diferentes de la familia. La rebeldía es el combustible para avanzar hacia la separación. Ejemplo: "ya quiero ir más a la iglesia."

2. Emocionales: Los adolescentes están madurando físicamente y sexualmente a una velocidad que no pueden controlar. Pueden sentirse ansiosos de madurar demasiado rápido o demasiado lento. Los altos niveles de hormonas y la reestructuración del cerebro en este momento crean cambios de humor. Ellos son una delicia un minuto y groseros al siguiente. Ejemplo: "Te quiero, mamá." "Sal de mi habitación!"

3. Enfocados en la amistad: Interactuar dentro de su grupo de conocidos ayuda a los adolescentes a determinar si y cómo son aceptados. Ejemplo: "Tengo que ir a la fiesta! Todo el mundo va!"

4. Prueban límites, buscan experiencias emocionantes, impulsivos y toman riesgos: Ellos quieren poner a prueba lo que son capaces de hacer sin ser dirigidos, asesorados, u ordenados. Los niveles elevados de dopamina en el cerebro da combustible a un comportamiento impulsivo y deseo de emoción. El centro de evaluación del cerebro en esta etapa se fija en las recompensas positivas de una elección arriesgada e ignora las posibles desventajas, por lo tanto, es que el riesgo parece valer la pena para los adolescentes.

5. Privados: Tiempo para estar solos y mantener sus pensamientos privados les ayuda a averiguar quiénes son y lo que es importante sin tener a todo un público. Los adolescentes interpretan cualquier tipo de pregunta como entrometida y responden a la defensiva. Ejemplo: "¿Por qué quiere saber sobre mi día ?!" A menudo responden a las preguntas con respuestas de una palabra o se encoge de hombros silenciosamente para proteger su privacidad.

6. Un sentido equivocado de saberlo todo y pensar que los padres no saben nada: Cualquier consejo adulto o sabiduría es rechazada y considerada "tonta." De hecho, ser visto con un padre en público causa gran vergüenza. El pensamiento adolescente es: "Los padres no pueden identificarse conmigo y mi generación."

La etapa adolescente es una fuerza de la naturaleza que no se puede detener. ¿Qué pasa si los padres tratan de evitar que ocurra? Piense en su bebé aprendiendo a caminar. ¿Cada vez que daba un paso y cayó, le gritó por haberlo intentado? ¿La sostuvo para que no se lastimara? ¿La castigó y la puso en su cuna? Por supuesto no. Aprender a caminar es una tarea importante con muchos intentos fallidos. A los adolescentes también se les debe dar misma cantidad de espacio para cometer errores y tomar algunos riesgos apropiados con el fin de aprender. Aprender a conducir, manejar el tiempo, tomar decisiones sobre drogas, sexo, alcohol, etc., no se puede aprender sin experiencia.

Los adolescentes necesitan tener oportunidades para tomar decisiones de acuerdo a su nivel de madurez. Cuanto mejor sean sus decisiones, más libertad ganan. Pero espere errores. Hágalos responsables de corregir cualquier error y permita pequeñas oportunidades para ganar de nuevo su confianza.



Las consecuencias de intentar impedir esta etapa de desarrollo natural podría resultar en: comportamiento rebelde, arriesgado y mañoso, cerrándose por completo, o huyendo. Posiblemente puede ocurrir lo contrario. Si se deniega su individuación, los adolescentes siguen siendo "buenos chicos/ chicas" que hacen lo que otros dicen toda su vida, sin llegar nunca a su máximo potencial individual.

Confíe en el proceso de individuación a pesar de los detalles desordenados.

Pasos Claves

- Obtenga entendimiento del proceso de individuación y aprenda qué esperar.
- Espere errores. Los errores tienen valiosas lecciones.
- Haga responsables a los adolescentes por los errores (con respeto y lógicamente) para que aprendan a actuar más conscientemente.
- Ofrezca oportunidades para que los adolescentes manejen responsabilidades más grandes. Cuando hagan una mala elección, muestre fe en su capacidad de tomar mejores decisiones la próxima vez. Ofrezca oportunidades para demostrar mayor responsabilidad cuando estén listos.
- Evite sermones y decir, "te lo dije".
- Escuche. Muestre que valora sus opiniones e intereses.
- Canalice la necesidad de los adolescentes de riesgos y aventuras en actividades seguras y sanas.
- Recuerde, ésta es una etapa; no es permanente. Encuentre los valores poderosos en esta etapa, mientras sostiene una visión de lo que se están convirtiendo.

