

## NOS ADENTRAMOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de gran importancia en el desarrollo de las personas, ya que supone la transición entre la niñez y la edad adulta. En la UP defendemos una **visión optimista** de este periodo que tan mala fama acarrea. Las últimas investigaciones llevadas a cabo en campos como la neurología, la psicología o la sociología están dando lugar a un **nuevo paradigma de la adolescencia**, centrado en el potencial de esta etapa y no en los posibles problemas: una imagen positiva que subraya las capacidades, fortalezas y recursos que se desarrollan durante esta fase. La adolescencia se convierte en **la edad de la posibilidad**, en una segunda gran **oportunidad educativa**. En el cerebro de los adolescentes se produce una auténtica revolución neuronal, una reestructuración de las conexiones y un aumento de velocidad entre las mismas que multiplica las posibilidades del aprendizaje.

La adolescencia es, sobre todo, un momento de búsqueda: de su identidad, de la autonomía, de la libertad... Están construyendo su personalidad, su “yo adulto”, y reclaman independencia, espacio, intimidad y tomar decisiones propias.

Nuestros hijos o hijas ya no son ese niño pequeño que nos necesitaba para todo; y no lo será nunca más porque pronto será un adulto. Ahora debemos **acompañarles** en este proceso de transición, en el que ellos van a tratar de romper nuestros límites una y otra vez. Necesitan ampliar su mundo, expandirse más allá del núcleo familiar. Y esto, aunque difícil para nosotros, es algo adaptativo, una fase necesaria del desarrollo evolutivo.

### Lo desarrollamos en familia

Durante la adolescencia no solo cambian los hijos... a nosotros como padres también nos toca aprender algunas cosas... por ejemplo, cambiar la forma de relacionarnos con ellos, modificar nuestro rol, la dinámica familiar, etc.

¿Y si nos tomamos la adolescencia como un **aprendizaje compartido**? ¿Es que no tenemos los mismos objetivos? También los padres deseamos que sean autónomos, responsables, maduros y capaces de tomar buenas decisiones. Nuestra función es promover y facilitar que adquieran esas capacidades. No



podemos olvidar que para ellos es un momento de incertidumbre. Tengamos paciencia, mucha, y dejémosles claro que estamos a su lado, siempre, sin fisuras.

En la UP hemos elaborado un decálogo, algo así como un **manual de primeros auxilios** para padres con hijos adolescentes, que esperamos os sirva para afrontar esta etapa con optimismo, confianza y tranquilidad:

1. Huyan de **discursos negativos** y dramáticos sobre la adolescencia. Muchas veces sólo nos sirven para bloquearnos y angustiarnos.
2. Vean a sus hijos como son: **con sus virtudes y sus defectos**. Ensalcen las cosas que hacen bien e intenten corregir aquéllas que hacen mal.
3. Mantengan la **COMUNICACIÓN** con ellos cueste lo que cueste. Desde la calma y la escucha activa, intentando lograr consensos.
4. Realicen **actividades juntos** que os gusten a todos, aunque pongan cara de acelga algún día porque prefieren salir con sus amigos.
5. **Conozcan** a sus amigos y amigas, sus gustos, sus calificaciones escolares y a sus padres.
6. La UP considera que la acción educativa de los padres es por un lado DIRECTA (relacionada directamente con sus hijos) e INDIRECTA, es decir, encaminada a **mejorar el entorno**, que también está educando a sus hijos. Participen y colaboren con los centros educativos, con ONG's o Asociaciones de vecinos.
7. **Recuerden** su adolescencia, posiblemente ustedes estuvieron también muy "raritos", pero ahora saben que terminó.
8. Eviten sobreprotegerles. Los adolescentes tienen que **cometer errores** para aprender. No pueden evitar que se encuentren inmersos en conflictos. Pueden ayudarles a resolverlos.
9. Establezcan **normas y límites** claros en la convivencia familiar.
10. Presten su **apoyo** cuando tengan iniciativas positivas: empezar a tocar un instrumento, hacer montañismo o realizar cortometrajes. Aunque crean que lo importante es centrarse en sus estudios, estas actividades les ayudan a crecer, a responsabilizarse y a relacionarse con personas con intereses variados.

- Los adolescentes tienen que empezar a **tomar decisiones**. Cuando eran pequeños, la mayoría de las decisiones que les afectaban las tomaron sus padres, profesores, etc. Pero "crecer" consiste, entre otras cosas, en tomar decisiones propias. Decidir bien no es sencillo. Requiere contar con la mayor información posible, reflexionar, tener en cuenta las consecuencias, elegir bien las metas y actuar de forma eficaz. También, aprender de los errores. Ellos están deseando tomar

sus decisiones, pero eso implica que su responsabilidad aumenta y tienen que hacerse cargo de las **consecuencias**.

### **Ampliamos**

Ted Talk sobre el cerebro de los adolescentes:

[https://www.ted.com/talks/sarah\\_jayne\\_blakemore\\_the\\_mysterious\\_workings\\_of\\_the\\_adolescent\\_brain?language=es](https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain?language=es)

Artículo <http://universoup.es/3/editorial/una-nueva-imagen-de-la-adolescencia/>