

18.8. Adolescencia

La **adolescencia** es una etapa apasionante de la vida de cualquier persona. Las crisis y los problemas son los mejores elementos para llegar a madurar la identidad como adulto, aunque es un proceso que lleva tiempo y no está exento de dificultad.

El 80% de adolescentes se llevan bien con sus progenitores, les gusta estudiar y trabajar y se interesan por la sociedad en la que viven.

Cierto grado de conflicto entre padres e hijos promueve el **crecimiento individual y familiar**. La familia, y en especial los padres y madres, son el principal apoyo para el adolescente. A pesar de parecer distante, el/la joven necesita la cercanía y afecto de los padres.

En la adolescencia se revisa todo lo que antes se aceptaba como «dogma de fe» y las opiniones de amigos y/o compañeros pasan a ser más importantes.

¿Qué puede hacer?

- Decirle que le quiere es lo más importante que puede hacer para ayudar a su hija o hijo durante su adolescencia.
- **Escuche** con atención lo que le dice. Permítale explicarse, considere sus opiniones. Escuche mucho más de lo que hable. No se ría o se burle sus comentarios.
- Hable de lo que le interesa a él o ella.
- Compartan tiempo juntos y háblele sus recuerdos de adolescencia.
- Ayúdele a entender que es normal sentirse un poco preocupado y tímido.
- Debemos razonar y argumentar las normas y acuerdos de la casa. Su sentido de la justicia está a flor de piel.
- Busque siempre el consenso, y si no lo encuentran, mantenga la disciplina solo en las cosas que considere de máxima importancia.
- Ejercer el principio de autoridad no solo no es malo, sino que es necesario.
- Debemos hacerles ver que las conductas tienen unas consecuencias que se deben asumir.
- Sea coherente entre lo que dice y lo que hace. También debe haber coherencia entre los dos progenitores.
- Usted es el modelo más cercano para su hijo o hija.
- Hablen de sexualidad de forma sencilla y natural.
- Dé importancia a los sentimientos, escuchando sus dudas y ayudándole en los problemas con los que se pueda encontrar.
- Es la época de los complejos: granos, kilos de más, estatura etc. Ayúdele a aceptarse y ver cómo mejorar.
- Respete su privacidad: el dormitorio de un adolescente es un lugar privado.
- Evite ponerse o poner a otras personas como modelo («A tu edad yo...») cuando le haga propuestas o le censure.
- No se sienta ofendido cuando su hijo o hija ya no quiera estar con usted. Respete su independencia.
- No se enfade por su forma de vestir o peinarse.
- Conozca a los amigos/amigas de sus hijos y a sus padres. Los padres y madres pueden ayudarse unos a otros a conocer mejor a todo el grupo de jóvenes.
- En los momentos difíciles, **recuerde** que la adolescencia «no dura toda la vida». Es importante cuidar la relación con su hija o hijo.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si hay un aumento o pérdida extrema de peso.
- Si a la chica le falta la regla.
- Cambio repentino de amigos/amigas.
- Si falta a clase.
- Habla o bromea sobre el suicidio.
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume otras drogas.
- Si tiene problemas con la ley.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/entendiendo-la-salud-emocional-de-su-hijo-o-hija-adolescente/>
- <https://www.familiaysalud.es/salud-joven>
- <https://psicodiagnosis.es/areageneral/ciclo-evolutivo/orientaciones-para-padres-de-adolescentes/index.php>

