

## CAMBIOS EN SU MENTE

En este período tu hijo empieza a pensar en forma diferente, ya tiene sus propios criterios que muchas veces es diferente a los tuyos. Ya no quiere estar mucho tiempo contigo, ni salir a pasear con la familia pero sí solos o con sus amistades que ahora son una parte importante de su vida. Muchas veces se ponen agresivos, responden de manera rebelde, quieren estar solos (oyen música con audífonos, comen solos, se pasan mucho tiempo hablando por teléfono), otras veces están inseguros y sufren.

Puedes notar que está irritado, cambia de estados a ánimo con rapidez, tenso, ansioso o sensible. Piensa que todo el mundo lo mira, está centrado en sí mismo y es difícil entender su comportamiento. Creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que solo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo (y menos su familia).

Una de las consecuencias más relevante de estos cambios mentales es la formación de la identidad: pensar en quienes son y quienes quieren llegar a ser es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades. En esta etapa tiene más conocimiento y se plantea metas irreales para alcanzar en su vida futura.



### Para buscar más información puedes dirigirte a:

- Consultorio del médico y la enfermera de la familia
- Servicio de consejería de tu área de salud
- Casa de orientación a la mujer y a la familia
- Consejería telefónica (78303156)

## ¿Cómo comunicarme mejor con mi hijo/a adolescente?

Los adolescentes no saben cómo expresar sus pensamientos y sentimientos de forma apropiada. Hay que enseñarles a expresarse y a escuchar a los demás y para ello muchos padres necesitan mejorar sus habilidades comunicativas. ¡Descubre cómo!



## Hola padre y/o madre,

Debes saber que la adolescencia es una etapa en que tú niña o niño se convierte en un adulto. Durante estos años tu hijo/a está sujeto a profundos cambios. Cambia su físico, su forma de pensar y actuar.

## CAMBIOS DE SU CUERPO

Se producen profundos cambios físicos en todo el cuerpo. Aumenta la estatura y cambia la figura. Se produce el llamado Estirón puberal, aparecen los pelitos en el cuerpo en el pubis y en las axilas. Aumenta la masa y la fuerza corporal. En las chicas comienza la menstruación y se desarrollan los senos. En los chicos se desarrollan los testículos. Comienza la maduración de los órganos sexuales.

Los cambios físicos suelen traer consigo preocupaciones sobre su "imagen" y su aspecto físico que se muestran dedicando horas a mirarse en el espejo o quejándose por ser "demasiado alto o bajo, flaco o gordo". Establecen una batalla continua contra el acné, los granitos o las marcas.

Algunos adolescentes son torpes porque no logran coordinar los movimientos y rompen cosas en la casa al pasar. La mayoría del tiempo dicen que están cansados. Cada adolescente inicia los cambios en un momento y ritmo distinto, generalmente las hembras se inician aproximadamente dos años primero que los varones. Sea cual sea su velocidad de desarrollo muchos adolescentes tienen una visión distorsionada sobre sí mismos y necesitan que se les asegure que las diferencias son perfectamente normales.



"la adolescencia era como un parto; en el primero nace un niño y en el segundo, en éste, un hombre o una mujer".

Jean Jacques Rousseau

## CAMBIO EN SU FORMA DE RELACIONARSE CON LOS DEMÁS

Durante este período aparece la necesidad de independencia, les gusta salir solos, jugar y estar lejos de la casa y tomar decisiones. Ya los padres dejan de ser los personajes principales en sus vidas y buscan la aprobación de sus amigos. Los amigos se convierten en las personas más importantes. Se esfuerzan por ser atractivos para el sexo opuesto. Decae el rendimiento académico, pues hay reducción en el interés por el aprendizaje y aumento por las actividades sociales.

También ellos temen “hacer el ridículo”, por lo que evitan sobresalir frente a los demás, (principalmente frente a los adultos), son desordenados, les gustan las experiencias excitantes y peligrosas (son temerarios) y les gusta llamar la atención frente a sus amigos.



A medida que las/los adolescentes pasan por estos cambios, una parte natural de su desarrollo es pensar más sobre el sexo. Muchos adolescentes no solo piensan en el sexo sino que se inician y hay un gran aumento en la actividad sexual. Cuando los adolescentes se convierten en sexualmente activos antes de ser lo suficientemente maduros para protegerse a sí mismos y a sus parejas, corren un alto riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual o de tener embarazos no planificados.

## ¿DE QUÉ COSAS SOBRE SEXUALIDAD PUEDO HABLAR?

Hablar de salud sexual y reproductiva, es hablar de...

- Posponer el inicio de las relaciones sexuales
- La capacidad de disfrutar de una vida sexual segura, responsable, placentera y libre de coerción o violencia
- La libertad para decidir si tener o no relaciones sexuales
- El poder de decidir si tener hijos o no, cuántos y cuándo
- El derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual
- Conocer el estado serológico al VIH
- Los cuidados durante el embarazo y el parto
- La prevención del cáncer de mama, de cuello de útero y de próstata
- El tratamiento de la infertilidad

## ¿CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN CON MI HIJA/O ADOLESCENTE?

La comunicación con nuestros hijos es el hilo afectivo que nos une a ellos. Muchas veces una mala comunicación es la causa de conflictos en la familia. Es importante decir que generalmente los adolescentes no saben cómo expresar sus pensamientos y sentimientos de forma apropiada. Hay que enseñarles a expresarse y a escuchar a los demás y para ello muchos padres necesitan mejorar sus habilidades comunicativas.

- Observa a tu hijo, lo que hace, con quien anda y lo que le interesa
- Busca un espacio para conversar, pero que no sea forzado
- Asume una postura adecuada para que se sienta cómoda/o
- Mírale a los ojos
- Adopta una expresión facial de atención (que tu cara refleje interés)
- Adopta incentivos no verbales para que se sienta cómodo: “ya veo”, “ajá”, “entiendo”, “¡qué interesante!”, “¿en serio? ¿eso te pasó?”, “cuéntame más”, “¡no me digas!”...).
- Usa un volumen de voz adecuado, recuerda que les interesa mucho la privacidad
- No lo interrumpas cuando te habla
- No lo juzgues
- No rechaces lo que siente o dice
- No le cuentes tu historia mientras él habla, ni pongas ejemplos de cuando tú
- Demuéstrale respeto
- Valora y respeta sus opiniones.
- Corrige los juicios erróneos con suavidad y sin burla
- Felicita y reconoce lo positivo

Pero la comunicación verbal y la no verbal no siempre van unidas. A veces decimos una cosa con palabras y, al mismo tiempo, otra distinta con gestos. Por ejemplo, el niño me quiere contar algo y le digo “te escucho”, dándole la espalda, continuando con lo que estoy haciendo y sin mirarle a la cara.



Necesidades del adolescente	Recomendaciones para los adultos
Sentirse amado y apreciado	Muéstrele respeto, afecto e interés en sus cosas.
Sentirse seguro y libre de amenazas	Viva de acuerdo a los valores que predica y evite amenazas de castigos que no se cumplirán. Asegúrele que tiene que estar en armonía consigo mismo pues pase lo que pase será con quien compartirá su vida y de quien más cerca estará.
Sentirse aceptado y competente	Respete sus sentimientos, emociones y percepciones; destaque sus cualidades y fortalezca su autonomía.
Sentirse importante y que pertenece a un núcleo familiar	Ayúdelo a sentirse importante y que tiene un lugar en el grupo, en la familia y en la sociedad.
Sentirse autónomo	Enséñele a ser responsable y a tomar buenas decisiones. Respete sus ideas.