

Marzo 25 de 2009

Respetados Padres de Familia:

Les saludamos cordialmente.

Queremos compartir con ustedes este artículo de gran interés, el cual contiene una serie de elementos necesarios para conocer los cambios de sus hijos (as), de acuerdo a la transición por la que pasan cuando salen de una etapa de desarrollo a otra y que se constituyen en herramienta útil para la gran y comprometida labor de Papás.

CARACTERÍSTICAS DE PREADOLESCENCIA Y ADOLESCENCIA

La pre-adolescencia: desde las 8 hasta las 11 años	
Cambios físicos	Crecimiento desigual de huesos, músculos y órganos puede dar una apariencia algo torpe. Supone el inicio de la pubertad para la mayoría.
Fase cognitiva	Pensamientos lógicos y tendencia a despreciar pensamientos imaginativos de la infancia. Capacidad para acumular grandes conocimientos y aplicar nuevos conceptos. Mayor interés para aprender habilidades de vida (cocinar, reparar).
Desarrollo moral	Egocéntrico en general, aunque ya tiene conciencia. Comprende los conceptos lo que es justo y la negociación. No siempre se ve reflejada su capacidad moral en su comportamiento.
Concepto de sí mismo	En gran medida influido por las relaciones con los miembros de su familia, profesores y cada vez más, por sus compañeros. Muchos niños tienden a imitar el estereotipo masculino. El auto-imagen de muchas niñas puede sufrir con la llegada de la pubertad.
Características psicológicas	Mayor afán de hacer planes y cumplir con objetivos. Tendencia a ser desorganizados.
Relaciones con padres	Relación de afecto y dependencia de ambos padres. Deseo de participar más en decisiones que les afecta. Tendencia a discutir sobre tareas, deberes, y orden. Conflictos con hermanos.
Relaciones con compañeros	Eligen amigos con mismos gustos y aficiones. Niñas tienden a tener menos amigas más íntimas que niños. En esta etapa se forman pandillas de amigos que pueden excluir a otros niños.
Segunda etapa de la adolescencia: desde las 11 hasta las 15 años	
Cambios físicos	Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo

	de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento. Necesitan dormir más. Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.
Fase cognitiva	Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. Época de mayor conflicto con padres.
Desarrollo moral	Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.
Concepto de si mismo	Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer. Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general. Necesitan más intimidad en el hogar. Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué. Tendencia a olvidar todo.
Relaciones con padres	Suele ser la etapa de mayor conflicto con los padres mientras buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más compañía de sus compañeros. Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando. Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.
Relaciones con compañeros	Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.
Tercera etapa de la adolescencia: desde las 15 hasta las 18 años	
Cambios físicos	Mayor homogeneidad entre sus compañeros porque la mayoría ya ha pasado por la pubertad y durante esta etapa llegan a su altura y peso de adulto.
Fase cognitiva	Mayor capacidad para pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro. Al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.
Desarrollo moral	Menos egocentrismo y mayor énfasis sobre valores

	abstractos y principios morales. Como el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una etapa algo contradictoria.
Concepto de si mismo	Es la etapa en la que los adolescentes forman su propia identidad. Experimentan con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones... Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión.
Características psicológicas	Cierta vulnerabilidad ante posibles preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia.
Relaciones con padres	Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto porque los hijos ya pueden ver sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce una mejoría en las relaciones familiares. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque la existencia de estos límites les beneficiarán mucho a largo plazo.
Relaciones con compañeros	Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.

Finalmente recuerde:

Dar mensajes claros. Es un error decir a la misma cosa "no" un día y "sí" otro día a tu hijo adolescente, salvo que las circunstancias han cambiado. Dar mensajes claros ayuda a crear una base de confianza, fomenta el buen comportamiento y ayuda a bajar los niveles de estrés en una familia.

Aprender a escuchar y responder con **respuestas que incentivan la comunicación** y eviten que tu adolescente salga del salón de un portazo. Emplear un **tono positivo** y utilizar **lenguaje corporal afirmativo** mientras hablas.

Tratar a tu adolescente con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti. No le insultes nunca, no le ridiculices tampoco.

Dar mensajes afirmativos. Cada vez que se presente la ocasión, recordarle que le quieres. Cuando se ha arreglado, dile que esté muy guapo. Cuando ordena su habitación sin que se lo hayas pedido, coméntaselo de tal forma que se sienta orgulloso (aunque no te lo vaya a demostrar).

No pierdas el genio y no grites. Si empiezas a gritar, la capacidad receptiva de tu adolescente se bajará a cero. Hay momentos en los que todo adolescente cree que sus padres no le comprenden, que le hacen la vida imposible. Y cuando gritamos por frustración o rabia, solo conseguimos alejarles más. Si crees que vas a perder los papeles, suspende la

conversación para retomarla en un momento en el que has logrado sobreponerte.

Ser preciso y dar detalles sobre lo que esperas de tu hijo. Puedes escribir un planning y pegarlo en la nevera como recordatorio. Siempre es bueno escribir sobre papel reglas y acuerdos importantes, porque así ambas partes pueden consultar el papel cuando surja una confusión sobre una norma específica.

No ningunear nunca a tu hijo cuando estás enfadado o triste. Si algo que hace o dice te enfada o entristece de sobremanera, dile que no estés en condiciones de seguir una conversación antes de alejarte. Es peligroso ignorarle o dejar de hablarle y seguir tan normal con otros miembros de la familia, porque solo conseguirás distanciarle cada vez más.

Evitar decir frases como "porque lo digo yo". Explica tus razones de forma tranquila a tu hijo. Los adolescentes saben que la última palabra la tendrán sus padres, pero es importante que sepan por qué les pedimos que hagan algo que no quieren hacer, o por qué les prohibimos ciertos actitudes.

**BIENESTAR ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO DE ORIENTACION**

