Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El adolescente normal

"*No sé si estoy preparada para eso...*", "*¡...No sabéis lo que os espera!, ya veréis lo que es bueno*", "*Los hijos ya no escuchan a los padres...*". Estas frases lo que expresan es el MIEDO a lo DESCONOCIDO. Lo que se desconoce se teme, y lo que se teme se rechaza de forma inconsciente. Pero en realidad, los adolescentes no son tan diferentes, ni más conflictivos que en generaciones anteriores. Son así de normales. Sólo hay que conocerlos para intentar prevenir que los conflictos que puedan aparecer tengan repercusiones sobre su salud y la de la familia.

Los adolescentes pasan por tres etapas. La Medicina las ha clasificado como adolescencia temprana (10-13 años), media (14-16 años) y tardía (17-19 años). A cada una de ellas le han adjudicado unas edades que sólo son orientativas, ya que están influidas por el sexo, el lugar de residencia y la cultura.

Tres ideas deben tener más valor para los padres: que tengan una progresión adecuada, que se detecten pronto las desviaciones de la normalidad, y lo más importante: que tenga un final. Como decía el *Dr. Josep Cornellá*: "La adolescencia es una edad de tránsito. Y debe acabar produciendo unos adultos autónomos, responsables y altruistas (entendiendo por altruismo lo contrario al egocentrismo)".

La adolescencia temprana ¿soy normal?

Se van a producir grandes cambios físicos que afectan al crecimiento y la maduración sexual. Además de progresivas adaptaciones psicosociales. Estos cambios se producen le agraden o no al adolescente (y a algunos no les gusta nada). Ocurren con una cronología distinta según el sexo (las chicas con un par de años antes que los chicos). Y con grandes variaciones individuales (lo que aumenta su confusión al compararse con sus compañeros, cosa que hacen continuamente...).

Como consecuencia de todo ello, la pregunta que muchos se hacen es: ¿SOY NORMAL? Los padres deben saber dar respuesta y mantener la autoestima de su hijo. Cuidado con los comentarios sobre la imagen corporal. Procuren mantener la comunicación a pesar del menor interés del adolescente, de las crecientes demandas de autonomía.

Algo que sí está cambiando son las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's). El acceso a Internet se produce entre los 9 y los 11 años. Esto obliga también a los padres a tener suficiente formación y control sobre ello. Deben saber prevenir a tiempo los posibles problemas que generan en la educación de sus hijos. Los libros de *Catherine L'Ecuyer* son una buena ayuda para meditar sobre éstos temas.

La adolescencia media ¿comportamientos de riesgo?

Al cabo de 2-3 años los cambios físicos se hacen evidentes. Les preocupa su apariencia física. Son sensibles a los

mensajes publicitarios, a las modas o a los signos externos que les identifiquen con sus amigos.

La capacidad intelectual también va en aumento. Son capaces de hacer muchas cosas pero no tienen experiencia y se equivocan, lo que les produce continuos cambios de ánimo. La relación con el grupo de amigos, su aceptación, es una prioridad.

Llega el momento tan temido por los padres por los posibles COMPORTAMIENTOS de RIESGO. Éstos comportamientos son debidos a una conducta exploratoria que es normal ("*tengo que probarlo todo, y tengo que probarlo yo...*") sumado al sentimiento de omnipotencia e inmortalidad *("...a mí no me va a pasar* "). Es un camino que tienen que hacer hacia su autonomía e independencia. No se puede evitar. Por tanto, lo que debe hacer es enseñarle a convivir con esos riesgos, potenciando los factores de protección.

Son necesarios dos recursos: la INFORMACIÓN y la EDUCACIÓN.

Que tengan una buena información, de fuentes fiables y a tiempo (antes de que aparezcan los problemas), evitará que tengan confusiones o que tengan que buscarla de sus propios compañeros o de Internet.

Los programas de Educación para la Salud (EpS) en la asistencia médica, en la escuela o en instituciones, ayudan pero no son suficientes. Sirva como ejemplo: tienen toda la información sobre el preservativo y su uso no es habitual. También sobre drogas y las siguen probando. Tiene mucha importancia la educación, la formación como personas. Y en esto tiene mucho que ver el papel de los padres.

Adolescencia tardía ¿independencia?

La mayoría de los adolescentes son normales y llegan a la madurez. Todos hemos pasado por ahí y lo hemos superado. En una edad variable, se va produciendo el acercamiento a la familia y sus valores (a pesar de los conflictos, nunca estuvo ausente). Van teniendo relaciones interpersonales que ya son prioritarias sobre el grupo de amigos. Aceptan la imagen corporal. Alcanzan su identidad personal y social.

Otro reto para los padres es aceptar su independencia personal. Hoy en día la situación socio laboral no les permite alcanzar la independencia económica hasta bastantes años más tarde. De ésta situación ellos no son culpables. Pero en caso de mantenerse en el hogar .tienen que seguir respetando las normas y colaborar con las labores domésticas.

Decía *Ramón y Cajal*: "Quien no haya sido algo salvaje durante su infancia y adolescencia corre un alto riesgo de serlo en su edad madura". Esa imagen de tensión y agitación que tenemos de los adolescentes, en la mayoría de los casos es errónea y perjudica la relación con ellos.

Fecha de publicación: 24-02-2017

Autor/es:

- José Valdés Rodríguez. Pediatra. Acreditado en Medicina del Adolescente.. Alicante

CC BY NC ND