

“Viviendo el presente, proyectando futuro”. El adolescente joven. De 14 a 18 años

Casi superados los cambios físicos, continúan los cambios emocionales. Se reafirman en su personalidad. Afianzan su autonomía e independencia. Es época de grandes decisiones vitales: estudiar o no, qué es lo que quieren hacer en el futuro, inician sus primeras relaciones de pareja, amplían su círculo de amigos, entre otras.

El papel de los padres en este momento se debe adaptar. Hay que acompañarles y apoyarles en sus decisiones y estar ahí cuando se equivoquen. Es difícil lograr el cambio de “dirigir” a “acompañar”, de “aconsejar” a “escuchar”. De cómo llevemos esta situación quizá dependa que la relación futura con nuestros hijos sea satisfactoria.

Hay que dejar de hablar mal de los jóvenes. Al fin y al cabo todos lo hemos sido y hemos cometido errores. Y no por ello ahora somos personas fracasadas ni delincuentes.

No hay criterios educativos ni consejos profesionales estándar que sirvan para todos los hijos. Ni hay "varitas mágicas" para [solucionar los problemas](#). Cada familia es distinta, al igual que cada uno de los miembros que la integran.

¿Cuál va a ser la situación de nuestros hijos en esta edad?

Alguna información nos puede ser útil:

- **Su desarrollo físico:**

Están finalizando los cambios propios de la pubertad. Su aspecto ya es el de un adulto. Alcanzan el 95% de su estatura final. Las características sexuales secundarias como vello facial y corporal [en los chicos](#), y senos [en las chicas](#) progresan rápidamente. El cerebro sigue desarrollándose hasta la adolescencia tardía. Su salud física, en general, suele ser buena. No suelen enfermar más que de forma esporádica por lo que acuden menos al médico.

- **Su desarrollo emocional:**

Se preguntan más sobre su futuro. Ya tienen establecidos sus hábitos de trabajo. Son más capaces de fijarse metas. Pueden controlar su conducta. Ellos perciben los problemas de salud como lejanos, como algo que no les toca de cerca. Pueden experimentar con conductas de riesgo. No suelen darse cuenta de los peligros de éstas (drogas, tabaco, sexo de riesgo). Tienden a concentrarse en sí mismos. Buscan la independencia y se enfrentan con frecuencia a la autoridad, como parte normal de su desarrollo. A pesar de ello, necesitan o quieren límites. Estos les dan sensación de seguridad. Su identidad se afianza. Su sentido del humor aumenta. Empiezan a tomar decisiones importantes.

- **Su desarrollo sexual:**

Pueden experimentar o considerar una gran variedad de comportamientos y orientaciones sexuales antes de sentirse cómodos con su propia [identidad sexual](#). Los padres debemos tener cuidado de no hablar de estos comportamientos como "erróneos", "enfermos" o "inmorales". Empiezan a tener relaciones más serias. Es bueno hablar pronto con él o ella [sobre la sexualidad](#), sobre [infecciones de transmisión sexual](#), [embarazo](#), [protección y](#)

formas de relación responsables. Seguramente a estas alturas es posible que ya hayan recibido información incompleta o errónea de alguna otra fuente.

• **Su desarrollo social:**

Ya suelen haber pasado la etapa de rechazar algunas normas de aseo. Se preocupan más por su [higiene](#) y aspecto físico. Suelen identificarse con algún “look” estético con el que se encuentran más a gusto. En esto influyen sobre todo los amigos. Para ellos, sentirse integrados dentro de un grupo (amigos, equipo deportivo,...) es muy importante. Por ello compartirán distintas formas de vestir o de comportarse. La fuerte necesidad de la aprobación de los amigos puede llevarles a tomar parte en comportamientos peligrosos. Es normal que los jóvenes empiecen a separarse de sus padres y a establecer su propia identidad. Esto puede ocurrir sin problemas para la familia. Sin embargo, a veces la rebeldía del adolescente produce conflictos en la convivencia familiar.

A pesar de esto, los padres siguen siendo su referente. Si se consigue una buena relación, los problemas serán controlables. Finalizan los estudios obligatorios y deben decidir si continúan estudiando o inician su vida laboral.

Consejos para padres: ¿cómo cuidar de nuestro hijo adolescente?

- Sus hábitos de conducta van a condicionar su salud en el futuro. [Una buena alimentación](#), sana y equilibrada, y la buena costumbre de seguir practicando [deporte de forma regular](#) les va a ayudar a mantenerse sanos.
- Se deben establecer unas normas de convivencia en la familia que permitan ir ampliando su autonomía pero sin alterar el funcionamiento de la familia (mayores horarios de salida, administrar su paga semanal, colaborar en las tareas domésticas,...). Tener en cuenta su opinión a la hora de fijar normas y dejar claras las consecuencias de no respetarlas. Si infringe alguna norma, es legítimo castigarle quitándole algún privilegio, como el ordenador, el teléfono o la televisión.
- Deben tomar sus decisiones aunque se equivoquen. También de eso se aprende.
- Hay que hacerles ver cuando se equivocan pero también alabarles cuando tienen éxito o cuando, aunque no lo tengan, se esfuerzan en ello.
- Evitar las luchas de poder por “tener la razón”. Siempre sale perdiendo alguien y provocan resentimiento y vergüenza.
- Mantener las [puertas abiertas a la comunicación](#). También límites claros y negociables. Hay que decirle que siempre puede hablar con nosotros. Debemos [hablar con nuestros hijos](#) y escucharlos atentamente. Esto demuestra que los respetamos. Tomemos la iniciativa. Preguntémosle por su opinión acerca de la música, la política, las noticias y la educación. Tener este tipo de relación positiva con nuestro hijo/a, reforzará su autoestima y sus habilidades sociales.
- Hay que predicar con el ejemplo. Ser un buen modelo. Nuestros hijos ven cómo nos relacionamos con amigos y conocidos, como nos comportamos. Ellos podrían actuar igual, consciente o inconscientemente, en sus propias relaciones con sus compañeros. Pensemos que, hasta cuando creemos que no nos escuchan ni nos miran probablemente si lo hacen.
- Es conveniente conocer a sus amigos. Invitarlos a casa, y presentarnos a sus padres. Nuestro hijo/a debería sentirse a gusto trayendo a casa a sus amigos.
- Mostrar interés por sus actividades. Animarle a escoger compañeros y amigos que tengan los mismos valores y aficiones. Fomentar las amistades sanas que le influyan positivamente. Darnos cuenta si existe presión por parte de algún compañero a obligarle a hacer algo que le incomoda ([fumar](#), [alcohol](#),...). Decidir juntos que es lo que hay que hacer.

- Seguir participando en la educación de nuestro hijo. Contactar con los profesores cada año. Ayudarle a considerar posibles carreras y universidades. Quizá se resista a que le aconsejemos. Entonces debemos estar disponibles como apoyo cuando lo necesiten.
- Cualquier cambio de carácter o de conducta de forma inesperada puede ser signo de un problema de cualquier tipo (problemas con los amigos, depresión, drogadicción,...). Estad atentos, pueden necesitar ayuda.
- Hay que [informarles de los riesgos](#) de determinadas conductas como fumar, beber alcohol o practicar sexo sin protección. Hay que fomentar conductas responsables.
- Recordar a nuestro hijo que necesitamos saber en todo momento dónde se encuentra y con quién. Si pide independencia, es indispensable que se gane nuestra confianza. Puede que se disguste por tener que volver a casa a determinada hora o mantenernos informados, pero nosotros somos responsables de su seguridad.
- [Proteger su seguridad](#). Si vivimos en una zona donde hay transportes públicos, es posible que nuestro hijo quiera empezar a ir a sitios solo/a o con amigos. Esta decisión depende totalmente de nosotros. Si creemos que es un chico maduro y no hay peligro, se lo permitiremos. Si vivimos en una zona a la que sólo se puede ir en coche, es probable que empiece a subir en los coches de los amigos. Hay que explicarle que no se puede conducir si se ha bebido alcohol. Pactar con él que no se suba a ningún coche que conduzca alguien bebido. Es mejor que nos telefonee y acudir a recogerlo.
- Informarles del uso de medidas de seguridad como el [casco en la moto](#) o el cinturón de seguridad [en el coche](#). También cómo debe comportarse un peatón.
- Si practican deportes se les debe enseñar las reglas del juego seguro. Deben usar los [equipos de protección](#) que correspondan.
- Salir en pareja puede tener [un significado diferente](#) para nuestro hijo que para nosotros. Asegurarse de tener una [conversación sobre "sexo"](#) con él/ella. Hacerle saber que sí tiene cualquier pregunta, puede y debería acudir a nosotros. Hablarle del acoso y de los abusos. Recordarle que el sexo de las personas y la edad no importa cuando se trata de estas cosas.
- Cuando comience a salir en pareja, establecer algunos límites básicos y hablar con él o con ella sobre nuestras razones. Presentarse a los padres del otro/a joven cuando sea posible. Alentar y facilitar que salgan en grupos, especialmente si su hijo(a) es joven. Cuando los jóvenes comienzan a salir en pareja demasiado temprano, es menos probable que desarrollen una identidad personal fuerte y una buena red social de amigos cercanos.
- Hablar sobre las relaciones sanas. El entusiasmo con [su primera relación](#) puede hacer que no se den cuenta si ésta empieza a [ir por mal camino](#). Recordarle que está bien disentir con la pareja y tener otros amigos e intereses. Hacerle saber que si se siente incómodo(a), debe acudir a nosotros o a otro adulto de confianza. También ellos pueden encontrarse en relaciones abusivas y con violencia en la pareja. Enseñarle a qué estar atento, tanto a insultos verbales como a abuso físico. Salir en pareja debería ser divertido y hacerle feliz.
- No hay que quitar importancia cuando [nuestro hijo/a es más "difícil"](#) en esta etapa. Muchas veces esto es la señal de alarma que nos avisa de que algo falla. Acudir a un profesional especializado puede evitar que el problema vaya a peor. Los jóvenes responden rápidamente al tratamiento. Podremos evitar problemas mayores como el fracaso escolar, el aislamiento social o la drogadicción.
- [Cuidado con Internet](#) y las nuevas tecnologías. Controlar cuanto tiempo y en qué páginas navegan. Recordad que ya existen adicciones a éstas. Y que hay páginas no seguras para los chicos.

5 ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE



DESARROLLO FÍSICO

CRECIMIENTO FÍSICO COMPLETO
95% TALLA Y PESO DEL ADULTO
MADUREZ SEXUAL COMPLETA



DESARROLLO MOTOR

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS
DIFERENCIAS MOTRICES ENTRE GÉNEROS
PERO IGUAL CAPACIDAD DE APRENDIZAJE



DESARROLLO VISUAL Y AUDITIVO

AGUDEZA VISUAL COMPLETA A LOS 12 AÑOS
ESTABILIZACIÓN MIOPIA HACIA LOS 20 AÑOS
MADURACIÓN COMPLETA AUDITIVA A LOS 20 AÑOS



DESARROLLO LENGUAJE

DESARROLLO Y VOCABULARIO COMPLETOS
"JERGA PROPIA" EN RELACION AL CÍRCULO Y
REDES SOCIALES



DESARROLLO COGNITIVO, SEXUAL, EMOCIONAL Y SOCIAL

BUSQUEDA IDENTIDAD
IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL
INMADUREZ EMOCIONAL
HUMOR INESTABLE
RELACIONES FAMILIARES CONFLICTIVAS
IMPORTANCIA AMIGOS
CRÍTICA SOCIAL Y MORAL/REBELDÍA
INVULNERABILIDAD/ "CONDUCTAS DE RIESGO"

BUSCANDO LA AUTONOMÍA E
INDEPENDENCIA

DECALOGO PARA PADRES DE ADOLESCENTES

Referencia: [Revista Guía Juvenil](#) (Guía para adolescentes y padres sobre la adolescencia)

Lo que un padre debe hacer:

- **REFORZAR LO POSITIVO.** Apremiar el comportamiento positivo de su hijo. Recompensar a su hijo cuando actúa en una manera correcta.
 - **PREDICAR CON EL EJEMPLO.** Los jóvenes aprenden con el ejemplo. Ser el modelo de comportamiento que le gustaría ver en su hijo.
 - **SER COHERENTE** con las reglas que se establezcan y las consecuencias pactadas si no se cumplen.
 - **RECONOCER LOS PROPIOS ERRORES.** Los hijos necesitan saber que también los padres cometen errores pero que actúan de una manera responsable para corregirlos.
 - **HACER PREGUNTAS.** Demostrarle interés por sus cosas y escuchar atentamente. Mantener abierta la posibilidad de comunicación.
 - **ESCUCHAR ACTIVAMENTE.** Poner atención a las emociones que acompañan a las palabras
 - **SI USTED ESTÁ OCUPADO** con una actividad explicarle a su hijo que éste no es un buen momento para prestarle atención pero que tiene interés en hablar con él y dedicar más tarde tiempo a escucharle con toda su atención.
 - **ESTABLECER REGLAS REALISTAS.** Considerar ser más flexible con los quehaceres de la casa. Hacerlo responsable de cumplir los acuerdos a los que llegue.
- Lo que un padre NO se debe hacer**
- **CRITICAR CONSTANTEMENTE.** Acordarse que todos cometen errores. Es mejor enseñarle a su hijo aceptar los errores como una experiencia de la vida. Todos deberíamos hacer lo mismo.
 - **HACER LO CONTRARIO DE LO QUE DICE.** Los jóvenes piensan que es ser un hipócrita y les confunde.
 - **CAMBIAR LAS REGLAS CONSTANTEMENTE.** Esto puede llegar a la manipulación.
 - **IGNORAR EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO.** Puede estar ignorando un problema más grande.

Puedes descargar la Infografía en [PDF](#).

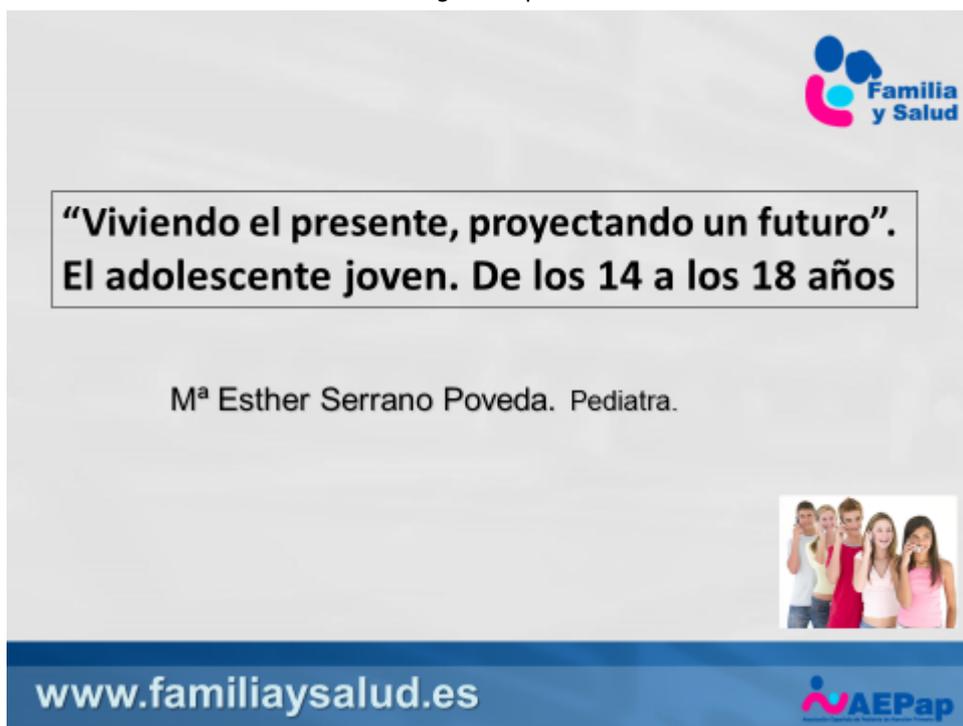
Libros interesantes:

- [Comprendiendo a tu hijo de 15-17 años](#) Jonathan Bradley | Hélène Dubinsky. Colección Nueva Clínica Tavistock. Editorial Paidós.1998.
- [Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen](#). Ediciones Medici.1997
- [¿Pactamos?](#) Gloria Pastor Blanco. Editorial FUHEM. 2011

Webs de interés:

- Portal de Salud de Castilla y León. [Salud Joven. Sexualidad](#)
- [Sociedad Española de Contracepción](#)
- [Protegeles.com](#) (línea de denuncia)
- [Stop drogas!](#) (Blog de información sobre las drogas y sus consecuencias)
- [Navegación segura](#) (seguridad en Internet)
- [Campaña Sexo con seso](#) (información sobre sexualidad)
- [Fundación de ayuda a la drogadicción](#)
- [Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia](#) de la AEP
- [“Habla con ellos”: ¿Sabes cómo hablar de sexo con tus hijos?](#) (documento pdf)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



“Viviendo el presente, proyectando un futuro”.
El adolescente joven. De los 14 a los 18 años

Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra.

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 1-03-2012

Última fecha de actualización: 02-01-2019

Autor/es:

- [Mª Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia