

ESCUELA DE PADRES

Adolescencia, nuestro segundo nacimiento

La adolescencia es el periodo de desarrollo entre la infancia y la etapa adulta, una etapa decisiva para la vida por la que todos hemos pasado y que constituye una especie de segundo nacimiento del hombre.

Hablamos de esa etapa de crecimiento que cotidianamente se conoce como “edad del pavo”, una fase que nos aporta cambios psicológicos, físicos, emocionales y sociales. Comienza el despertar de la sexualidad y se toman decisiones que nos marcarán para siempre. Es momento de poner a prueba todas las enseñanzas que nos han inculcado los padres y ver si somos capaces de salir adelante. Precisamente por esto, la adolescencia es etapa de formación y maduración, en la que el ser humano se reconoce como sujeto con deberes y derechos y, a su vez, es consciente de que pertenece a una comunidad a la que aporta su realidad individual y donde comparte valores y proyectos con quienes la integran. Es así, como el adolescente siente que está en condiciones de ejercer con plenitud todas sus libertades interiores y comienza a sentir que debe independizarse emocionalmente, aunque persista la unión física con padres, hermanos y amigos. De esta forma el joven comienza a decidir progresivamente la formación de su personalidad, de su verdadera identidad y aquí es donde los padres tiemblan. ¿Por qué? La respuesta es fácil, los padres son muy “listos” y tienen mucha experiencia, han nacido aprendidos y conocen la sociedad moderna, sus problemas e inestabilidades, y saben que la

escala de valores de muchos sectores sociales, a menudo, coloca al joven frente a caminos de rumbos dudosos, delincuencia, vicios y demás “cosas bonitas”. Entonces, en este momento comienzan a atosigar al educando repitiendo hasta la saciedad recomendaciones de lo que deben y no deben hacer; sin reforzar sus actitudes positivas. Conclusión, tenemos discusiones día sí y día también, en las que la persona joven queda en desventaja porque no puede compartir su limitada experiencia con la perspectiva de quienes han vivido 25 ó 30 años más que ella, y en una época en la que los cambios suceden de forma fulminante. ¿Conseguimos algo así? NO, Casi nunca. Y ¿qué podemos hacer? ACOMPAÑAR. Padre, usted ha pasado por las mismas fases que su hijo. ¡LAS MISMAS! Ahora, ve como su hijo está en una etapa en la que pasar de la euforia al bajón, del entusiasmo al desinterés es rutina. Ayúdele a encontrar su propio equilibrio, enséñele y permítale emprender el camino hacia un futuro venturoso. Establezca límites apropiados y entienda que muchas veces los esfuerzos por cuidarle y protegerle serán rechazados y cuestionados. Adáptese a sus cambios evocando su propia adolescencia para ayudarse. Trate de tener paciencia, sea comprensivo y, en la medida de lo posible, intente reforzar la comunicación con su

hijo. Olvídense de largas charlas, sea preciso en sus preguntas. Hable abierta y sinceramente, evitando los reproches y retos que sólo generarán que su hijo se ponga a la defensiva y se aleje. Hágale las recomendaciones que considere necesarias, no repita hasta el hartazgo y confíe en la educación que le dio.

La **terapia** psicológica para adolescentes es una herramienta eficaz para superar problemas, les ayuda a que sean capaces de expresar sus sentimientos y las razones de sus conductas. El objetivo es enseñarle, en este proceso de experimentación, a respetar los límites y las normas que se le han marcado sobre aquello que suponga un riesgo para él. Sin vulnerar su necesidad de individuación, siempre que no le genere ningún daño. El adolescente aprenderá a solucionar sus propios problemas y a diseñar sus estrategias de afrontamiento, buscará su autoconocimiento en una dirección que le ayude a su bienestar futuro y a la toma de decisiones correcta. Con una orientación sabia, un apoyo perseverante y una buena educación, la adolescencia es una de las mejores y más ricas etapas en la vida de una persona. ¡No lo estropeemos!

M^a Isabel Ortuno. Psicóloga
Máster clínica y jurídica



GABINETE PSICOLÓGICO

M^a ISABEL ORTUNO PANIAGUA

TERAPIAS

Individual, Infantil y Adolescente
Sexual y de Pareja
Familiar

Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2^o B
Alcázar de San Juan
Tel. 605 878 109

www.isabelortunopsicologia.com

