

CAPÍTULO 1

LA ADOLESCENCIA ENTRÓ EN TU CASA: CLAVES PARA SABER DE QUÉ SE TRATA

Cambios de humor. Malas contestaciones. Algún que otro portazo. Silencios. Ojos en blanco. Peleas cotidianas por casi todo (y por cosas que no valen la pena). ¿Estas escenas te resultan familiares? ¿Te desconciertan? ¿Te llenan de angustia? ¿Hacen que te invada la sensación de que hiciste todo mal? Si tu respuesta es “sí” a la mayoría de estas preguntas, quiere decir que... ¡la adolescencia entró en tu casa! ¡Dale la bienvenida!

Excelente momento para preguntarse: “¿Qué es la adolescencia?”.

Para ponerle un poco de humor, empiezo con una analogía. En cierto punto, es como la varicela: nos asustamos cuando aparece, pero nos tranquilizamos cuando entendemos de qué se trata. Así que emprendamos este viaje para conocerla a fondo.

La adolescencia es parte del proceso que necesitan atravesar nuestros hijos para descubrir quiénes son, forjar su personalidad y adquirir gradualmente su independencia y su autonomía. Esto conlleva una de las partes más temidas de la crianza, ya que los adolescentes irán construyendo su identidad en oposición a sus familias. Esto, sin duda, es todo un desafío. Es una etapa de la vida maravillosa y desconcertante, llena

de cambios e interrogantes, tanto para los adolescentes como para los adultos que acompañan.

Formalmente, es el período de crecimiento entre la niñez y la edad adulta, y transcurre, aproximadamente, entre los diez y los diecinueve años. El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabe que no es ni una cosa ni la otra: está en plena transición. Deja de depender para todo y comienza a hacerse cargo de su propia vida.

Diferencias entre pubertad y adolescencia

Los términos “adolescencia” y “pubertad” suelen usarse como sinónimos, pero no lo son.

La pubertad es el proceso mediante el cual se alcanza la madurez reproductiva. Está vinculada a cambios físicos (a partir de los ocho o nueve años en las chicas y un poco más tarde en los varones), que no se dan de la misma forma en niños y niñas ni comienzan para todos en el mismo momento. En las niñas se manifiesta por el crecimiento de las mamas, el ensanchamiento de las caderas, la aparición de vello púbico y axilar, la primera menstruación, olor corporal y acné. En los niños, por el agrandamiento testicular y el crecimiento del pene, el vello púbico y axilar, el surgimiento de barba y bigote, el cambio del timbre de voz, el aumento de la sudoración, acné, las primeras erecciones y eyaculaciones, el desarrollo de la musculatura y el aumento de estatura.

La adolescencia, si bien incluye la pubertad, tiene un espectro más amplio: refiere al conjunto de cambios psicosociales que le permiten al niño alcanzar la adultez, y con ello y como se mencionó, la autonomía y la independencia.

Las tres etapas de la adolescencia son:

- ♦ **Adolescencia temprana** (de diez a trece años). Observan cómo su cuerpo se desarrolla y cambia. Esto les provoca

gran curiosidad y una sensación extraña. Buscan cada vez más a sus amigos.

♦ **Adolescencia media** (de catorce a dieciséis años). Se evidencian cambios a nivel psicológico y en la construcción de identidad. ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Cómo quiero que los demás me vean y reconozcan? La necesidad de diferenciarse de sus padres es cada vez mayor: necesita separarse física y emocionalmente, definir sus propios valores, gustos e intereses y trazar su propio camino.

♦ **Adolescencia tardía** (a partir de los diecisiete años, se puede extender hasta los veintiuno). Comienzan a sentirse cómodos con su cuerpo. Se preocupan cada vez más por su futuro. Cede el deseo de “pertenecer a toda costa” y se transforma en la capacidad de elegir relaciones individuales o grupos más pequeños para pasar el tiempo.

Los cambios que trae la adolescencia

Cambios, cambios, cambios... ¡Para los adolescentes, todo es cambio!

Para empezar, los cambios físicos. Adquieren un cuerpo nuevo en un período de tiempo corto. Les cuesta adaptarse —se vuelven torpes— e identificarse con la nueva imagen que les devuelve el espejo. Muchos sienten pudor, incomodidad o vergüenza. Empiezan a probar diferentes formas de vestirse, peinarse y comportarse. Luego, vienen los cambios cognitivos. Aparece el pensamiento operativo formal: razonan, argumentan y rebaten, generando pérdida de control en los adultos que escuchan. Se vuelven críticos respecto de las normas y se rebelan ante las autoridades que los obligan a cumplirlas. Tienden a discutir todo lo que proviene del mundo adulto. Surge en ellos una necesidad continua de expresar sus ideas y aquello que los inquieta y los perturba. Desarrollan la autoconciencia: se observan y juzgan a sí mismos. También

se vuelven egocéntricos: creen que todo el mundo los mira, como si vieran una audiencia imaginaria. Sienten vergüenza y miedo a hacer el ridículo. Se consideran únicos y especiales.

Desprecian su fragilidad ante determinados peligros y creen que a ellos nada les va a pasar. Piensan que nadie los comprende y buscan nuevos referentes y modelos más allá de su hogar.

Y faltan, por supuesto, los cambios emocionales. Observan impotentes la nueva versión de su cuerpo, con la que deben familiarizarse, mientras hacen el duelo por su cuerpo infantil. La realidad les impone nuevas responsabilidades y sus vidas son una montaña rusa de emociones: cualquier situación es motivo de explosión. Pueden pasar de estar tranquilos y contentos a sentirse furiosos, frustrados y malhumorados en milésimas de segundo (labilidad emocional). Se vuelven reservados y necesitan más privacidad.

Los padres de la infancia, figuras idealizadas y todopoderosas, dejan de ser “superhéroes” y se convierten en personas con virtudes y defectos, por lo que aparecen choques y peleas. Buscan ser aceptados y pertenecer a un grupo de pares. Los amigos pasan a ser el centro de su vida y su prioridad. Y aquí corresponden dos sugerencias:

- ♦ La primera: conocé a sus amigos. Invítalos a tu casa para ver cómo interactúan, de qué hablan y de qué se ríen.
- ♦ La segunda: nunca, pero nunca, los critiques.

Por si todo esto fuera poco, también se producen cambios cerebrales: una profunda transformación llamada “poda neuronal”, por la cual se eliminan conexiones sinápticas innecesarias o menos utilizadas para mejorar el funcionamiento de su cerebro, ávido de nuevas experiencias. Por eso se nota una gran necesidad de buscar la novedad, arriesgar, probar. Actúan desde la impulsividad y valoran más la gratificación inmediata que las consecuencias a largo plazo. En medio de este tsunami, la pregunta que rige al adolescente es: “¿Quién soy ahora?”. A lo largo de los capítulos, iremos analizando en profundidad todos y cada uno de estos cambios.