



LOS ADOLESCENTES

Cuando nos mencionan a un adolescente, en general, nos echamos a temblar por ellos y por nosotros. Es porque la adolescencia es una etapa difícil y complicada en el desarrollo de la persona, que dura entre los 12 y los 18 años aproximadamente.

La adolescencia es una época de profundos cambios físicos, gran inestabilidad emocional e inseguridad persona. También tienen una necesidad de afirmación de sí mismo y de los otros, especialmente de los amigos.

Los cambios físicos son los más evidentes y ni ellos mismos están preparados para ese torbellino de mutaciones: la barba, la menstruación, los granos, el cambio de voz... todo les hace estar pendientes del espejo, buscar un nuevo tipo de ropa, de peinado. . . que encaje con su "nuevo yo", porque no se gustan, no se aceptan y su mal humor lo dirigen a los otros.

Hay cambios en la forma de funcionar la inteligencia. Pueden adquirir muchos conocimientos pero no son hábiles para prever las consecuencias, para sacar conclusiones para la vida y menos aún para la convivencia familiar. Usan la razón a su manera no aceptando las normas familiares aunque sí las del grupo. Sacan conclusiones generales de hechos particulares y por eso se equivocan.

Los cambios emocionales también son una fuente de preocupación. Los sentimientos tanto los agradables, el amor, la alegría... , como los desagradables, miedo, timidez, tristeza, vergüenza, rabia, culpa. . . son como un torrente que les arrastra y les lleva a realizar conductas irracionales, contradictorias y, a veces, peligrosas. Tienen cambios de humor repentinos, sin causa justificada o por motivos triviales. Igual ríen que lloran, gritan que se quedan mudos, cantan o bailan que se tumban en la cama ensimismados, se enamoran o se desenamorán fácilmente... y todo lo viven con igual intensidad, con una vehemencia que les agota a ellos y a los que les rodean.

* Si algo desean es libertad para hacer lo que ellos creen que ya pueden hacer sin dar cuenta a nadie. Cambian sus intereses en cuanto a diversiones, costumbres y también amigos. En esta etapa tienen una intensa curiosidad sexual.

La adolescencia es una etapa importante en la que los padres y educadores pueden tener parte activa y ayudar a los hijos a sentar sus caminos para la vida. No hay que olvidar que el adolescente también sufre y muchas veces en silencio, preocupado por el miedo que siente ante sus sentimientos, pensamientos y deseos. Todo lo que pasa por su vida les resulta tan extraño que pueden creer que sólo les pasa a ellos y se sienten solos y a veces angustiados, aunque no todos lo viven con la misma intensidad.

"La clave del éxito radica en saber dialogar, escuchar, acompañar a nuestros hijos"



CRITERIOS DE MADURACIÓN

Para que el adolescente y su familia tengan orientaciones sobre el proceso de maduración, presentamos unos criterios teniendo en cuenta que es lento. El objetivo del proceso es *descubrir su propia identidad y la autoafirmación*. Percibiremos que el adolescente va madurando, cuando:

1. *Se va haciendo consciente*: de sus propias capacidades, deseos, aspiraciones y a la vez se da cuenta de los cambios que se están dando, de sus dudas, miedos y contradicciones. Cuando se considera mayor, quiere ayuda, sabe que la necesita y desea que estén cerca sus padres, amigos y que le quieran.
2. *Va aprendiendo a controlar sus impulsos y deseos*: se para antes de hablar y empieza a expresar lo que siente, cuando no ataca, ni acusa.
3. *Sabe reconocer sus errores*: cuando se equivoca o molesta, pide disculpas y empieza a reparar el daño o molestia causado. Eso lo realiza a menudo dentro de la familia, en el colegio y con los amigos.
4. *Va haciéndose responsable*: en sus estudios y va preparándose para mañana cuando deje los estudios.
5. *Cuando habla*: cuenta sus problemas a la familia y a otros y además pide opinión.
6. *Comienza a tomar conciencia de que no sólo debe respetar a las personas*, sino que debe también cuidar y tratar con afecto a su familia, amigos, profesores, vecinos.... Cuando tiene detalles con ellos y escucha sus opiniones.



7. *Intenta no dejarse llevar por sus caprichos*: por lo que digan los demás o hacer aquello que considera no ético o inmoral. Cuando empieza a decir NO, aunque sean sus amigos, ante conductas que van contra sí mismo, los otros y las cosas de todos.
8. *Se hace respetar y respeta a los demás*: respeta lo que dice y hace el otro, aunque no le agrade o no le parezca bien. Cuando tampoco permite que le manipulen.
9. *Empieza a aceptar las consecuencias de sus decisiones*: como ser libre hace lo que considera que debe hacer, pero sabe asumir las consecuencias.
10. *Va considerando lo que debe hacer y exponiendo las razones de aquello que pide o desea*. Puede suceder que no llegue a convencerles su razonamiento y no obtenga lo que desea, pero acepta las decisiones.
11. *Comienza a colaborar en acciones en beneficio de la sociedad* tanto en su barrio, pueblo o colegio. Cuando participa en campañas a favor de otros, colabora para mantener el club juvenil, se ofrece como monitor de campamentos, catequista o cuida de los chavales más pequeños del centro.
12. *Se interroga a sí mismo sobre Dios*, la iglesia, su ser religioso o cristiano. Cuando se pregunta sobre lo que ha recibido de su familia, de la catequesis, de los profesores y empieza a actuar en consecuencia e intenta aclarar su postura religiosa o creyente.

UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES

1. Importancia de las decisiones.

En la adolescencia se toman una serie de decisiones básicas:

Ha de decidir en primer lugar cual o cómo desea que sea su futuro laboral, profesional o vocacional. En segundo lugar la decisión es sobre los amigos: tener y sobre todo cuales o cómo han de ser los amigos. La tercera decisión es cuales son o cuales serán las aficiones, deportes, cuidado de la salud y de la vida. La cuarta es la elección de valores éticos por los que van a gobernar o regir su vida y sus actos que le ayudarán en los momentos oportunos. Y la quinta decisión a tomar es si desea ser acompañado, querido, animado, fortalecido, cuidado por Dios tal como se ha manifestado en Jesucristo o no. Es decir creer o no creer.

Estas decisiones son más útiles y más acertadas en la misma medida en que el adolescente las haga con más lucidez y libertad. Por esto se dice que la vida de una persona depende en gran parte de las decisiones tomadas en la adolescencia. Y así la adolescencia es la hora de tomar decisiones y ejercitar la libertad. *Un día Jesús invitó a seguirle a un joven rico. Y éste decidió no seguirle. Se fue triste. Mt. 19,16-22.*

2. Los grandes metas

En la adolescencia aparecen los grandes ideales, sueña o aspira a lograr grandes éxitos profesionales, artísticos, estéticos, deportivos. El adolescente busca lograr la perfección.

En el imaginario adolescente entran también las grandes causas: uno desea arreglar el mundo, que desaparezcan todas las injusticias y todos los males y que broten ríos de solidaridad.

También toman presencia en el alma adolescente los grandes principios o criterios éticos. Con ellos analiza la vida personal y social. Son pocos pero tienen nombre. Son la justicia personal y social, la verdad, la igualdad, el respeto, la confianza, la igualdad y el amor desinteresado. Sabe que en ellos le va su propia felicidad y la de los demás. No es extraño oírle repetir frases como éstas: “no hay derecho; eso no es justo; lo que más me duele es que no se fíen de mí; odio la violencia y la agresividad; me dan pena esas personas tan necesitadas”

En su interior está seguramente de forma inconsciente la frase de Jesús de Nazaret: “*Cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos; porque esta es la Ley y los Profetas*”. Mt. 7,12.

3. El esfuerzo constante

Estas metas nunca se alcanzan sin esfuerzo y nunca se alcanzan del todo; ni los demás te tratan siempre bien, ni tú tratas siempre bien a los demás. No siempre uno es feliz y, a veces, se cansa de ayudar. Le acechan dos peligros: desalentarse ante los pequeños o grandes fracasos y comprobar que la fuente del mal que crece dentro, nunca se seca.

En todo caso le será de utilidad recordar cómo Pablo de Tarso describe esta realidad: “*Realmente mi proceder no lo comprendo pues no hago lo que quiero sino lo que aborrezco*”. Rom. 7, 15 ss.

Ante esta situación sólo el amor sirve y ayuda. Y no olvides que además del amor que recibas de las personas está también el amor de Dios Padre- Madre hecho realidad visible en Jesús de Nazaret. Es una de tus decisiones.



CONVIVIR CON UN ADOLESCENTE Y NO MORIR EN EL INTENTO

Todos tenemos responsabilidad en todos por eso no hay que echarse la culpa unos a otros, sino que cada uno tenemos que hacer lo que nos corresponde y hacerlo bien.



EL ADOLESCENTE:

1. Decir la verdad en casa, a los amigos y a todos, especialmente a los que quieres porque de lo contrario no se fiarán de ti.
2. No repetir "lo siento" como una muletilla y seguir haciendo lo que te da la gana.
3. Piensa lo que deseas y cómo quieres ser y trabaja para conseguirlo.
4. Sé libre y carga con la responsabilidad de lo que haces.
5. Haz tus tareas o deberes sin que nadie te las tenga que recordar.
6. Construir un yo fuerte, sensible, inteligente, responsable, autónomo, reflexivo y ético.
7. Al decidir tu postura religiosa, no te dejes llevar por el ambiente, sino decide por tus propias razones.

ÁMBITO FAMILIAR:

- a. Los padres adquirir recursos para ayudar al proceso educativo de sus hijos. Y para ello acudir a las reuniones, leer y estudiar.
- b. Utilizar mucho con los hijos el elogio y la gratitud. Que se sepan queridos.
- c. Agradecer lo que se recibe de la familia, de los educadores, de los amigos, de cualquier lado.
- d. Que los adolescentes carguen con las consecuencias de sus actos. Valorar los progresos y decírselos. No mostrarse siempre insatisfecho.
- e. No estar todo el día dando órdenes, ni enjuiciando. Saber soportar con buen ánimo y con paciencia los defectos y errores. Comprender que son personas aun no hechas. No enjuiciar, ni insultar.
- f. Poner normas claras, concretas y pocas. En estas no ceder. Discernir lo importante de lo accidental en las conductas. Y en lo importante ser firmes.
- g. Negociación de lo negociable y utilizar el método de la solución de conflictos. Mucha negociación.
- h. Mucha escucha activa: dar señales de estar ahí, poner interés en todo lo que diga, identificar lo que te dicen, centrarse en la cuestión y salvar siempre la persona.
- i. No dejes de comunicarte aunque no responda o no quiera escuchar.

SISTEMA EDUCATIVO:

- Mejorar la calidad, trabajar valores positivos y no permitir violencias ni faltas de respeto a los compañeros ni a nadie.
- Los educadores deben estar al día y en formación permanente.
- Fomentar la participación de todos los protagonistas en la planificación y la gestión de los centros escolares.

EL TRATO CON EL ADOLESCENTE:

- *No me agobies, pero... no me olvides.*
- *No me preguntes, pero... interésate por mí*
- *No vayas a verme, pero... estate allí*
- *Ignórame, pero... estate en casa conmigo*
- *No me toques, pero... quíereme.*
- *No resaltes mis cualidades, pero... siéntete orgulloso/a de mí.*
- *No me controles, pero... ocúpate de mí.*
- *No me corrijas, pero ... oriéntame*
- *Déjame hacer lo que yo quiera, pero... márcame el camino.*

Así es: Buen ánimo