

Cuándo Preocuparse Sobre Sus Pre-Adolescentes

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Antes de que nos demos cuenta, nuestros niños de 9 a 12 años se transforman en adolescentes. De la misma manera en que usted vió a su bebé aprender a caminar y hablar, verá a su preadolescente apartarse un poco de usted y empezar a hablar sobre video juegos, ropa, y música.

Durante los años de la preadolescencia es difícil saber cuándo la intensidad emocional y las fluctuaciones en el ánimo son parte de los cambios normales de la pubertad, o señales de asuntos más serios, tales como la depresión y los trastornos de ansiedad. Cuando los preadolescentes emprenden el camino a convertirse en adolescentes es común que los padres pierdan el sueño pensando sobre todo lo que pudiera irles mal.

El temperamento y estilo de comunicación de su hijo influirán en cuán temprano usted reconozca los problemas. Si su niño es intenso y hablador, usted se percatará de las dificultades rápidamente pues mostrará reacciones fuertes al estrés escolar o a la intimidación. Los niños cautelosos o reservados pueden internalizar sus sentimientos en lugar de quejarse, gritar o llorar.

Preste atención a los cambios que observe a través del tiempo, especialmente si afectan su funcionamiento. Por ejemplo, si su hijo disfrutaba salir a jugar con sus amigos los fines de semana, y ahora se queda en casa leyendo o viendo TV, puede necesitar ayuda. Si su hija sacaba buenas calificaciones, y súbitamente empieza a traer D's y F's, es de preocuparse.

Otras señales de alerta son los cambios en el peso, nuevas amistades sospechosas, problemas al dormir, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, y altibajas persistentes en su ánimo y comportamiento.

Guías:

- Contacte a los padres de las amistades de sus hijos y comparen notas.
- Lea libros, tome clases para padres y visite sitios en la Internet.
- Salga a caminar o a desayunar con su hijo, y platiquen “de corazón a corazón.”
- Aliente a sus preadolescentes a que le hablen de sus experiencias.
- Revise el itinerario de sus hijos. ¿Están ocupados todo el tiempo? ¿Pasan mucho tiempo solos después de la escuela o cuando usted no está en casa?
- Coman juntos como familia lo más frecuentemente posible.
- Hable con los maestros para informarse como va en sus clases.
- Consulte con el consejero escolar, con el pediatra de su hijo, o con un terapeuta.

Los preadolescentes piden libertades y que los adultos se retiren. Pero los padres necesitan alcanzar el balance entre permitir a los niños espacio para que crezcan física y emocionalmente, mientras permanecen cerca y conectados según tropiezan, cometen errores, y cambian.

Este artículo fue escrito originalmente para el Preteen Alliance Forum (preteenalliance.org).

Libros:

- *Cómo Proteger A Los Preadolescentes De Una Vida Con Riesgos* (Jorge Llanes)
- *Educación Sexual Para Preadolescentes 8 a 12 Años* (Lester F. Beck)
- *La Preadolescencia- Pasos y Etapas de 9 a 12* (Holly Bennett)
- *Los Comienzos de la Adolescencia* (Peter Blos)