

Entendamos a Nuestros Adolescentes

Por Marisol Muñoz-Kiehn, PhD y Rona Renner, RN

Problemas, Peligros y Procesos

La adolescencia, dados los cambios físicos, emocionales y sociales que trae a la vida de los jóvenes, siempre ha traído desafíos y dificultades. Sin embargo, los estudios señalan aumentos en los índices de estrés y depresión en nuestros jóvenes. De hecho, las adolescentes Latinas muestran más depresión que ningún otro grupo, y el suicidio es una de las principales causas de muerte en los adolescentes de esta generación.

Ciertamente los riesgos que enfrentan nuestros adolescentes son mayores en estos tiempos que los enfrentados por generaciones anteriores. Por ejemplo, el contagio con enfermedades incurables como el SIDA, lo accesibles que son a los jóvenes las drogas peligrosas y las armas de fuego, y violencia juvenil rampante en muchas de nuestras comunidades son realidades con las que no tenían que lidiar los adolescentes en el pasado.

La rebeldía de los adolescentes ha preocupado y enojado a los adultos a través de la historia. Si bien no es fácil lidiar con las actitudes y conductas desafiantes de nuestros jóvenes, puede ayudarnos el comprender que éstas se deben en buena parte a ciertos procesos normales, típicos e importantes de la adolescencia como etapa en el desarrollo humano:

- Identificación: Formación de identidad personal, afiliación con sus pares.
- Individuación: Separación de adultos, rebeldía hacia las normas sentadas por generaciones anteriores.

Conflictos, Comunicación, Colaboración

Al realizar las difíciles tareas de ir definiendo su identidad como individuos, los adolescentes a menudo enfrentan de manera conflictiva a sus padres y otras figuras de autoridad. Muchos conflictos en las familias con adolescentes guardan relación con las diferencias individuales, temperamentales que caracterizan las personalidades del adolescente y de sus padres.

Además, la frecuencia y severidad de los conflictos entre los padres y sus adolescentes están relacionadas al historial de las relaciones familiares. Si se han desarrollado vínculos afectivos sanos y patrones de comunicación efectiva entre padres e hijos durante la niñez, se navegarán más fácilmente las turbulencias de la adolescencia.

Una gran variedad de situaciones, cotidianas y más complicadas pueden provocar conflictos, sea menores o mayores, entre los adolescentes y sus padres.

Comúnmente surgen conflictos alrededor de 4 Co:

- Comunicación con padres, hermanos y otros familiares (malentendidos, actitud desinteresada o desafiante).
- Comportamiento (negociación de libertades y privilegios, conducta sexual, experimentación con alcohol y drogas).
- Colegio o escuela (desempeño académico, ausencias).
- Compañeros (amistades, relaciones románticas, rivalidades).

Recomendamos manejar estos conflictos con la colaboración del cerebro y el corazón.

Al presentarse conflictos entre padres e hijos jóvenes, los padres deben reconocer y apreciar que el enfrentamiento es una señal de que existe una relación viva, la cual ofrece oportunidades para colaborar. ¡Aprovechémoslas! Cuando los adolescentes están desvinculados y distanciados de sus padres, no hay muchas oportunidades ni interés en enfrentamientos, y mucho menos para unir esfuerzos.

Por su parte, a los adolescentes les serviría recordar que sus padres son humanos, que no son sus enemigos, y que la mejor manera de dar a valer su voz y su voto es demostrando madurez mediante actitudes y conductas respetuosas y responsables.