

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

VOLUMEN 5, NÚMERO 3

NOVIEMBRE DE 2006

## **La vida emocional de los adolescentes: Tender un puente entre la dependencia y la autonomía**

Si bien alguna vez se creyó que la adolescencia era un tiempo de rebelión y confusión, hoy sabemos que esta etapa del desarrollo es más tranquila de lo que se suponía. La “rebelión” que suele verse en los adolescentes probablemente se debe a los importantes cambios físicos, cognitivos y sociales propios del desarrollo. Durante este período, los padres pueden tener la sensación de que sus hijos se han transformado en otra persona. A los adolescentes se los suele describir como “malhumorados”, “irritables”, “discutidores”, “indecisos” y “egocéntricos”. La que una vez fue una niña dócil en edad escolar ahora reacciona contra sus padres si no puede usar un determinado conjunto para ir a la escuela. El niño que escuchaba y coincidía con el razonamiento de su padre sobre el funcionamiento del mundo, de repente, pone en duda las explicaciones y los valores paternos. Sin embargo, por momentos, ese mismo adolescente parece comprender y aceptar sus consejos. Las experiencias típicas abarcan ambos extremos y oscilan entre ocasiones en las que el adolescente se acerca y pide apoyo y aquéllas en las que se opone a las opiniones de sus padres. El conflicto familiar que esto conlleva, por lo general, se centra en cuestiones cotidianas. Es probable que discuta con su hijo por la ropa que elige, por el tiempo que pasa frente a la computadora o la hora a la que debe volver a casa.

¿Por qué estas diferencias visibles en su hijo? Durante toda esta fase de desarrollo, se va formando un puente entre la infancia y la adultez. El adolescente comienza a desarrollar su independencia y autonomía, aunque también siga siendo dependiente de la familia. La adolescencia está plagada de cambios y cuando los vemos en contexto, empezamos a entender las respuestas que caracterizan la conducta adolescente.

### **Cambios cognitivos**

Los adolescentes son más conscientes de sus propias ideas, lo que les permite dar opiniones más formadas y tomar decisiones. La profundización del pensamiento abstracto, idealista y lógico los capacita para dar soluciones alternativas a los problemas. También aumenta la toma de perspectiva, lo que les permite ver el punto de vista del otro más rápido. Si bien estos cambios tienen un efecto positivo a largo plazo sobre el desarrollo, en el momento pueden llevarlos a ser más discutidores e indecisos. Esta conducta es muy normal. Los adolescentes suelen poner en duda la moral y las creencias familiares. Manifiestan un mejor análisis de los problemas y siguen un pensamiento crítico. Estos procesos del pensamiento los ayudan a ganar independencia y son importantes para la formación de su identidad. Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a desidealizar a sus padres y los padres deben estar preparados para esto. Es posible que ya no crean a pie juntillas en su razonamiento y que pongan en duda sus explicaciones. Esta conducta es previsible, ya que crecen el razonamiento abstracto y la búsqueda de independencia. Los padres deben tener en cuenta que estas habilidades se desarrollan durante toda la adolescencia. Por lo tanto, si bien el adolescente puede sostener que prevé perfectamente las consecuencias de sus decisiones, los padres deben actuar como observadores y ofrecer guía y consejo en los temas importantes.

### **Cambios físicos**

Los niveles hormonales aumentan cuando se inicia la pubertad, lo que acarrea cambios físicos tanto en los varones como en las niñas. En general, las niñas llegan a la pubertad antes que los varones, lo que las lleva a estar más conscientes de ambos sexos. Asimismo, los adolescentes suelen dormir menos de lo necesario. A pesar de que necesitan 9 horas de sueño, la mayoría no duerme más de 7,5 horas por noche, en gran medida debido a que se acuestan tarde y se levantan temprano para ir a la escuela. Este patrón de sueño puede ponerlos más irritables, en especial a la mañana. Los padres también pueden descubrir que sus hijos duermen más durante los fines de semana. Si bien dormir los sábados y domingos ayuda a compensar la falta de horas de sueño de la semana, no deberían dormir más allá del mediodía, ya que esto podría alterarles el ciclo del sueño.

## **Cambios sociales**

Durante esta etapa, también cambian las relaciones con sus compañeros. Tienden a formar grupos o “camarillas” con jóvenes de la misma edad. Suelen sentir que son el centro de atención y creen que los demás advierten el más mínimo desaire. Estos problemas suelen ser más graves para el adolescente que para sus padres. Los jóvenes intentarán integrarse con sus compañeros de diversas maneras. Es probable que note que se interesan más por su aspecto y su vida social. Esto mayormente se relaciona con la búsqueda de su identidad, es decir con el descubrimiento de quiénes son y el establecimiento de valores propios. Por otro lado, en su intento de integración, son más vulnerables a la presión negativa de sus compañeros. Los padres deben monitorear los grupos de amigos de sus hijos e intervenir si creen que el adolescente incurre en conductas peligrosas.

### **¿Qué pueden hacer los padres?**

- Los padres pueden dar tanto apoyo emocional como libertad para explorar. Trate al adolescente como un adulto en desarrollo permitiéndole que tome más decisiones dentro de la familia.
- Aliente hábitos de sueño saludables. Ayúdelo a encontrar formas para relajarse antes de dormir. Reduzca al mínimo la cafeína y las siestas después de la escuela para que se acueste más temprano. Sea un ejemplo.
- Los padres deben ser consecuentes con sus límites, pero también deben dar independencia demostrando afecto y aceptación. Los padres deben seguir analizando con sus hijos la necesidad de fijar límites y las reglas de la casa. Estas discusiones ayudarán a su hijo a confiar en su guía.
- Monitoree el grupo de amigos de su hijo. Esté al tanto de qué hace y con quiénes está. Como dijimos antes, los adolescentes son vulnerables a las conductas desviadas manifestadas por otros jóvenes. Controle la vida social de su hijo manteniendo cierta distancia para permitirle tomar decisiones y ganar confianza en sí mismo. Aplicar “mano dura” no es mejor que dar “vía libre” para que haga lo que quiera.
- Apoye a sus hijos en las actividades que sean importantes para ellos, como un deporte, el club o un pasatiempo. Esto aumenta su competencia y su autoestima.
- Al tratar un conflicto familiar, los padres pueden elegir librar determinadas “batallas”. Continúe fijando límites y controlando dónde está su hijo minimizando las peleas menores (por haber dormido todo el fin de semana o haber cambiado el corte de pelo).
- Por último, los padres deben seguir intentado que participe en las discusiones a pesar de que muchas veces se muestre indiferente. ¡Insista! Habrá momentos en que necesitará su consejo y lo valorará.

**Escrito y desarrollado por Alexandra DeGeorge, psicóloga del NYU Child Study Center. Para consultas, por favor llame al (212) 263-6622.**

### **ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER**

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

**AboutOurKids.org**  
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**  
NYU Child Study Center  
577 First Avenue  
New York, NY 10016

*The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.*