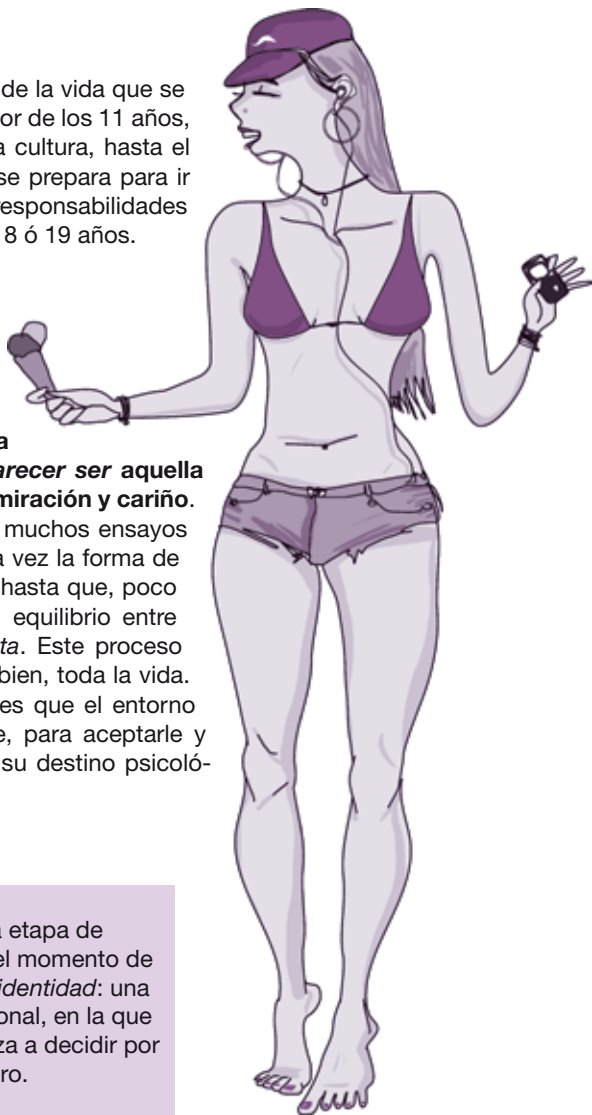


La **adolescencia** es la época de la vida que se inicia con la *pubertad*, alrededor de los 11 años, y que se extiende, en nuestra cultura, hasta el momento en que a juventud se prepara para ir asumiendo las funciones y responsabilidades de una vida adulta, hacia los 18 ó 19 años.

Todo el esfuerzo de nuestro hijo o hija adolescente,, aunque no lo exprese explícitamente, estará **dedicado a conseguir crear vínculos afectivos y sociales fuera del entorno familiar y en parecer ser aquella persona que es digna de admiración y cariño.**

Esto supone tener que hacer muchos ensayos de conducta, variar una y otra vez la forma de actuar, de vestir o de pensar, hasta que, poco a poco, uno va sintiendo un equilibrio entre quien se es y quien se *acepta*. Este proceso puede durar algunos años, o bien, toda la vida. Ello depende de las facilidades que el entorno proporciona para que ensaye, para aceptarle y para que elija con seguridad su destino psicológico y social.

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad emocional y el momento de inicio de la búsqueda de la *identidad*: una etapa de construcción personal, en la que por primera vez uno comienza a decidir por sí mismo su futuro.



Nuestro gran papel en esta época, sigue siendo ofrecerle aceptación y amor (*aunque se transforme*) y favorecer su autonomía.

¡Comienza la metamorfosis...!

Mientras que durante la infancia el crecimiento es gradual, alrededor de los 11 y 14 años se produce una revolución biológica que provoca una gran transformación anatómica y fisiológica. A esta etapa de cambios profundos se le denomina **pubertad**. Todos estos cambios están provocados por las **hormonas**.

Los cambios ocurridos durante la pubertad son rápidos e incontrolables y no siempre satisfactorios para quienes los experimentan. Pueden hacer que el adolescente sienta inseguridad, extrañeza ante sus cambios esté vulnerable emocionalmente. **La comprensión y conocimiento del cuerpo, así como el porqué de sus transformaciones pueden ayudar en gran medida a combatir las dudas y a aportar mayor seguridad al niño durante esta “metamorfosis”.**

En la siguiente tabla se muestra un resumen de los cambios principales ocurridos en los cuerpos durante la pubertad¹:

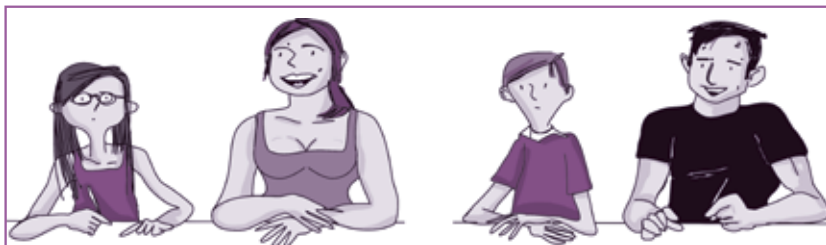
CAMBIOS EN LOS NIÑOS

- El cuerpo aumenta de tamaño, peso y altura. Manos y pies aumentan de tamaño. Brazos y piernas se hacen más largos.
- El pene aumenta gradualmente de tamaño.
- Los testículos aumentan de tamaño y se vuelven más rellenos. El color del escroto se oscurece. Comienza la producción de espermatozoides.
- El cabello y la piel se vuelven más grasos.
- Los huesos de la cara se hacen más grandes, se pierde el aspecto infantil.
- Aparece vello alrededor de la base del pene, en las axilas y se vuelve más largo y espeso en las piernas y en los brazos. También aparece en el pecho.
- Comienza a crecer el bigote, la barba y las patillas.
- Puede aparecer hinchazón o mayor sensibilidad en la zona que rodea a los pezones, lo que desaparece en pocos meses.
- La laringe se hace más grande. La voz se quiebra y después se hace más profunda. La nuez se hace más visible.
- Comienzan las eyaculaciones y los sueños húmedos.

1.- Oxford, E. (1993): *Comprendiendo a tu hijo de 11 años*. Barcelona: Paidós, 1998.

CAMBIOS EN LAS NIÑAS

- Aumento de peso y de altura, las extremidades y pies aumentan de tamaño. Las caderas se ensanchan. El cuerpo comienza a aparecer más redondeado.
- Los ovarios aumentan de tamaño gradualmente.
- El cuerpo transpira más. El pelo y la piel se hacen más grasos.
- Los huesos de la cara aumentan de tamaño y de largo, se pierde el aspecto infantil.
- Un vello suave y oscuro crece alrededor de la vulva y después se vuelve rizado, grueso y áspero. Aparece vello en las axilas. El vello de las piernas y brazos se hace más visibles.
- Los pechos y pezones aumentan gradualmente de tamaño y se vuelven más rellenos. Los pezones se oscurecen.
- De la vagina puede surgir una pequeña cantidad de flujo pringoso blanquizco-amarillento.
- Puede comenzar la menstruación.



La organización escolar por edades dispara las comparaciones y la sensibilidad respecto a las diferencias de aspecto, tanto para bien como para mal. La observación de diferencias influye en la autoestima y en el comportamiento de los adolescentes.

Además de los cambios fisiológicos y anatómicos, el cerebro también sufre transformaciones. Desde que puede comenzar la pubertad, hasta los 12 años aproximadamente, el cerebro aumenta el número de conexiones entre las neuronas para facilitar adquirir nuevos conocimientos y habilidades de forma rápida ¡El cerebro está preparado para dejar la niñez y comenzar la etapa adulta!



La respuesta del padre y la madre a los cambios será muy relevante e influirá en la aceptación y seguridad ante los mismos.

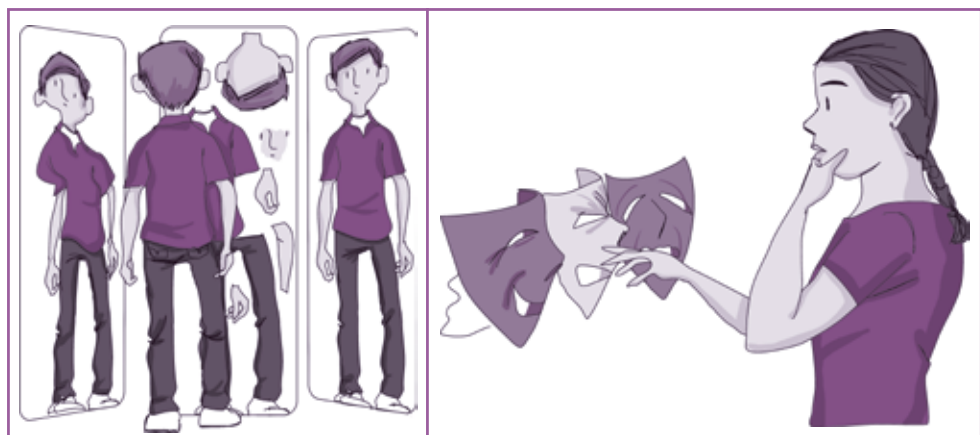


Reflexiona...

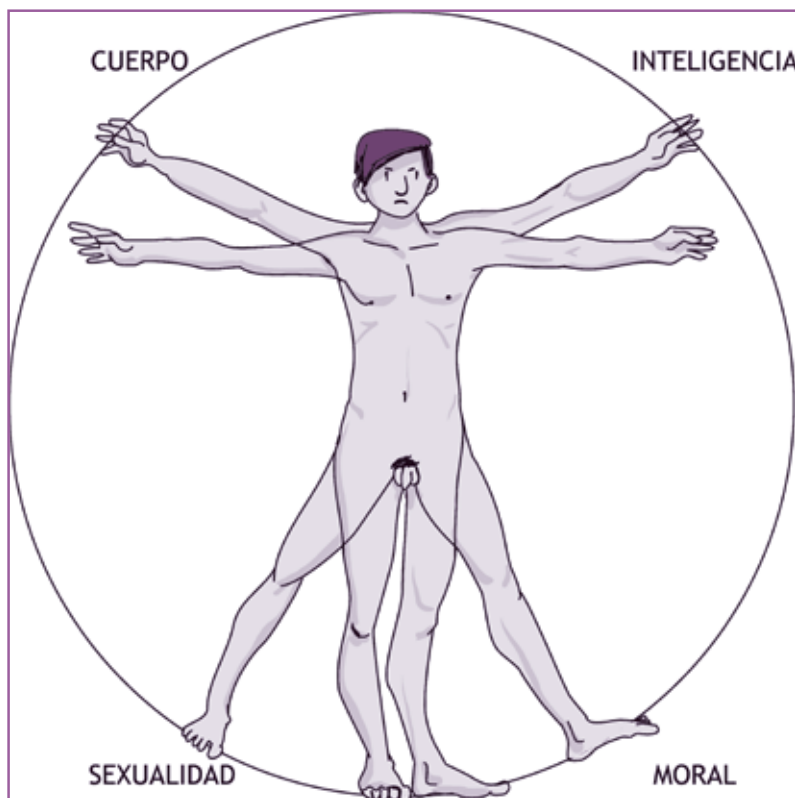
...Desde que tu hijo-hija ha alcanzado la pubertad, crees que has cambiado tu forma de comunicarte con él/ella? ¿Qué tipo de sentimientos son los que le expresas con más frecuencia: alegría, orgullo, enfado, tristeza...? ¿Te burlas o haces ironías de su nuevo aspecto? ¿Sabe que te has dado cuenta de sus cambios y está seguro/a de tu aceptación?

Ser o no ser: la adquisición de la identidad

En la adolescencia tiene que construirse una nueva identidad, una *imagen* propia como resultado de una relación especial: el *concepto que tiene de sí* y la imagen que le *devuelven el resto de gente* a través de sus actuaciones². Todas las personas necesitamos encontrar un resultado positivo de esa relación, hasta el punto de que intentaremos desenvolvemos en



aquellos contextos y con aquellas personas que nos devuelven una imagen que corresponde con aquél o aquella que queremos ser, sintiéndonos con más seguridad y confianza. Si ocurre lo contrario, es decir, la imagen que tenemos de nosotros mismos o nosotras mismas no coincide con la de otra gente, tendremos que hacer **reajustes** hasta encontrar el equilibrio: modificarnos o transformar a los y las demás; evitarlos (cambiando a un contexto en el que sintamos más aceptación) o bien, inhibir nuestra actuación o dejar de hacernos presentes, evitando que otras personas nos devuelvan una imagen negativa.



*Basado en áreas de la identidad de Carlos Castilla del Pino:
teoría de los sentimientos)*

La necesidad de *ser alguien*, de *diferenciarse*, está presente desde el nacimiento y ahora alcanza su máximo apogeo en la adolescencia. Comenzar a transformarse y disponer de una mayor conciencia reflexiva le conduce progresivamente a una *adaptación* y al propio reconocimiento de su identidad, especialmente:

- De su **cuerpo**: de su atractivo físico, de su capacidad atlética, de su fortaleza o debilidad, de su energía, de su reacción sexual...
- De su **sexualidad**: de su poder de atracción, de su desempeño y capacidad sexual, de su masculinidad o feminidad.
- De sus **conocimientos y competencias**: de su inteligencia académica, de sus habilidades para relacionarse, de lo que sabe y puede hacer en muchas áreas...
- De sus **creencias, ideología, ideas y sentimientos morales**, de su “bondad” o “maldad”.

Este balance entre lo que se va reconociendo, lo que se cree que se puede llegar a desarrollar y las presiones externas por ser de un modo u otro, le llevan a tener **un sentimiento variable hacia su persona**. Esta es **la época de la vida en la que la autoestima está más variable**, debe ser así, puesto que es normal que la satisfacción y confianza no se hayan alcanzado todavía.

BUENA AUTOESTIMA

- Comunicación y objetivos ajustado al nivel de conocimientos y competencias.
- Estabilidad en el estado de ánimo.
- Armonía: confianza en las propias capacidades en casi todas las áreas.
- Autonomía
- Darse importancia: sin excesos.
- Expresión de las opiniones, deseos y sentimientos.
- Interés y empatía hacia otras personas.
- Interés por lo diferente
- Evolución y variabilidad en la evolución: aprendizaje en las crisis.

FALSA AUTOESTIMA

- Hablan de sí mismos o sí mismas muy positivamente (de sus éxitos, sus conquistas...) dando una imagen de hiperseguridad.
- Actúan con el fin de sobresalir compitiendo.

- Hablan en primer lugar o contradicen al resto;
- Ocultan sus defectos, no reconocen sus errores o responsabilizan a otras personas;
- Tienen que llevar la razón;
- No toleran sentirse vulnerables o débiles por miedo al rechazo o al fracaso.
- Les importa más quedar bien que desarrollarse.

BAJA AUTOESTIMA

- Sentimiento “autorechazo”, desvaloración personal.
- Dificultad para relativizar, justificar u objetivar los defectos o errores.
- Comparación negativa con el resto.
- Sentimientos frecuentes de culpa, vergüenza y tensión interpersonal.
- Evitación de riesgos (crítica o fracaso).
- Motivación por la búsqueda de aceptación.
- Refuerzo: la seguridad, (más atención y dedicación a la autodefensa que al propio desarrollo).

NARCISISMO

- **No empatizan** ni responden con atención o reciprocidad; no aman.
- Las demás personas son estímulos sí: realzan el propio valor, como contrincantes, o como obstáculos.
- Egocentristas.
- Comunicación engreída, arrogante, prepotente, agresiva.
- Hipersensibles a la humillación: (distorsión de cualquier gesto que pueda suponer una falta de consideración).
- El refuerzo: la supremacía o dominio sobre las otras personas.



Reflexiona...

...Compara esta información con el comportamiento de tu hijo/a: ¿Qué autoestima suele exhibir, entre cuáles oscila más?

¿Con que tipo de autoestima te identificas más en este momento de tu vida?

¿Cómo está influyendo eso en tu hijo/a?



Ahora se pone a prueba el equipaje que ha ido haciendo al cabo de los años: si ha logrado construir la confianza en los demás y en sí mismo suficientemente, la adolescencia resultará menos crítica.

Cuanto más abierta y en cuestión esté nuestra identidad, más probable es que nos sometamos a las influencias exteriores y más dependientes de éstas seremos. La confusión grave de identidad entre la juventud se manifiesta en problemas como depresión, suicidio y consumo de drogas.

Puesto que la organización de la identidad se va a organizar en torno a las distintas facetas que componen la imagen, podemos ayudarles mucho en cada una de ellas:

- **Escuchando** y mostrando **interés** por sus intereses.
- **Reduciendo las presiones**
- **Suprimiendo las desvalorizaciones**
- **Empatizando** con sus preocupaciones e intereses aunque nos parezcan irrelevantes desde nuestro punto de vista adulto.
- Reforzando la **valoración constructiva de los resultados negativos**, el **optimismo** y la **confianza** en los nuevos intentos.
- Proporcionándole la **posibilidad de seguir hábitos sanos**: buena alimentación, un ritmo familiar que posibilite el descanso y, actividades al

aire libre que incluyan ejercicio físico; y poniendo **límites a ciertos hábitos peligrosos** Posibilitándole **alternativas para que explore y actúe.**

- Mostrando tranquilidad respecto a la obtención de resultados., **sin prisas, con confianza,**
- **Halagando sus progresos y su aspecto.**
- **Adoptando una actitud de amor incondicional pero con firmeza,** limitándole en aquello que puede afectar su desarrollo de forma muy perjudicial.

La importancia de los amigos y los enamoramientos

Durante la adolescencia los amigos se vuelven más importantes que la propia familia. Se convierten en la primera fuente de *felicidad*, interés e intercambio de sentimientos y conocimientos. En general, se convierten en la principal compañía y entretenimiento. La relevancia que adquiere la amistad puede deberse a varios factores:

- Buscar la relación y la aceptación de personas fuera de la familia, refuerza la exploración segura de nuevos ambientes sociales, especialmente en el inicio de relaciones de pareja y la construcción de nuevos vínculos afectivos.
- A su vez, distanciarse de los padres provoca tristeza, miedo, inseguridad, que es aliviado con el establecimiento de nuevos afectos.
- La adaptación a los cambios se facilita cuando se cuenta con la empatía de otros iguales que están en las mismas circunstancias.
- La intimidad y afectividad con personas fuera de la familia permite contactar con modelos de conducta alternativos y valorarse desde otra perspectiva diferente a la de la familia. Esta posibilidad favorece el desarrollo de la identidad.



Una de las características de la amistad adolescente respecto a la amistad infantil es la **intimidad**, es decir, la comunicación de experiencias personales que nos hacen sentir vulnerables ante el juicio de otras personas, lo que conlleva el intercambio de sentimientos antes inconfesables, ideas sobre otra gente y el mundo, y planes futuros.

La intimidad, el intercambio de sentimientos profundos sin la presión de sentirse juzgados proporciona una gran seguridad, alivio y confianza, y será uno de los aspectos que más influirán en su autoestima.

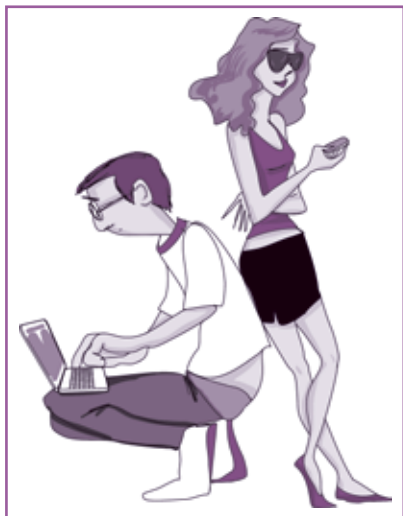
La mayor amenaza en la adolescencia es sentirse rechazado por las amistades o el grupo, constituyendo una de las bases de muchos trastornos psicológicos en la juventud y la vida adulta.

La independencia de nuestro hijo ante influencias negativas depende del refuerzo y aceptación que haya obtenido de nosotros, los padres. Si hemos sido autoritarios dominantes o excesivamente protectores, impidiendo que exponga sus puntos de vista o tome decisiones, será más dependiente de otras personas. Por otro lado, cuanto mayor es la distancia afectiva con la familia, mayor es la necesidad de amistades y su influencia.

Hoy sabemos, como confirman las investigaciones al respecto, que tanto las **conductas antisociales como las de consumo de alcohol han estado moldeadas de algún modo en el hogar en la mayoría de los casos estudiados**. Algunos estudios señalan el comportamiento de padres y madres como el factor más importante para inducir a la juventud a experiencias alcohólicas precoces. Asimismo, el comportamiento antisocial viene a coincidir tanto con el rechazo y alienación de la familia, como con la influencia del grupo de amigos .

Cuanto más seguro ha sido el apego afectivo que le hemos dado durante la infancia, más afecto y confianza es capaz de desarrollar en sus relaciones sociales. ***La amistad es una relación de amor, un vínculo alternativo a la familia, que como todo vínculo afectivo permite sentirse seguro para vivir. La amistad es un puente entre la niñez y la adultez.***

Pero en paralelo con las relaciones de amistad, se producirá en la adolescencia otro tipo de vinculación: **las relaciones sexuales y de pareja**. Enamorarse conlleva aprendizajes de fuerte trascendencia a nivel psicológico:



A los adolescentes les gusta estar permanentemente conectados. Internet y los móviles son la tecnología ideal para ellos. La adicción a esta tecnología depende del desarrollo de la conciencia de autocuidado para la salud, de la necesidad de afecto y de los controles familiares en este sentido.

- Experimentar la **intimidad** y por tanto, intercambiar la expresión de experiencias, opiniones y sentimientos profundos. Esto, a su vez, posibilita el desarrollo de competencias básicas a nivel afectivo: la *expresión de sentimientos* y la *empatía*.
- Establecer nuevos **vínculos afectivos**, no familiares, lo que posibilita a su vez la posibilidad de reforzar la *confianza* en otras personas, al exponerse tanto al juicio como a un posible abandono o rechazo.
- Experimentar la **sexualidad** ajustándose a los deseos y conducta de otra persona. Esto conlleva el desarrollo de *competencia sexual* y del *autocontrol* del impulso sexual.
- Exponerse a **emociones intensas** positivas y negativas, tolerarlas y manejarlas.
- Aprender a **resolver problemas** interpersonales, experimentando posibles conflictos y actuando para solucionarlos

Ser amado o deseado por, o correspondido en los sentimientos, aporta felicidad, pero sobre todo, seguridad en uno mismo o una misma. Se trata de una de las experiencias con más trascendencia en la construcción de la identidad y la autoestima, ya que conlleva la *valoración y la estima por lo que se es, no por lo que se puede llegar a ser*.

Debido a la importancia de la experiencia amorosa, las consecuencias de sentir rechazo o traición son muy determinantes y condiciona tanto las relaciones futuras como la autoestima.



Un paso más para comprendernos: lo que sentimos.

La “caída emocional”...

Algunos estudios hablan de la “caída emocional” que se sufre durante el paso de la preadolescencia a la adolescencia. Las investigaciones demuestran una disminución de los momentos “felices” en un 50% y en una proporción similar, una disminución del sentimiento de orgullo y de control. También se ha visto que la mayoría de adolescentes sufren una disminución de la autoestima cuando termina la niñez. Esa “caída emocional” es paradójicamente el resultado de la evolución. Se tiene una mayor capacidad para pensar sobre el propio pensamien-

to –metacognición–, lo que implica una gran ventaja respecto a la niñez, no sólo por resolver problemas más complejos, sino también por ser más consciente de la propia conducta y permitirle mejorarse.

A nuestro hijo o hija ahora le preocupa mucho su futuro y su capacidad para enfrentarlo. Esto puede parecerle increíble a muchos padres y madres que se quejan precisamente de la expresión de “despreocupación exagerada” por las responsabilidades que tienen que asumir, pero esa actitud sólo es una “fachada”, una defensa o un escape, desde el punto de vista psicológico.

En la adolescencia se toman decisiones por primera vez con una trascendencia como nunca en su vida. Por eso dudan tanto, cambian de idea constantemente, prueban, ensayan. Les preocupa no ser capaces de alcanzar sus metas, no cumplir con las expectativas de el padre y la madre, les preocupa fracasar. La preocupación o mayor conciencia del posible fracaso en el área social y en la académica es en principio funcional, ya que permite introducir cambios y mejoras en la eficacia. Pero claro, el éxito no siempre se alcanza y la frustración puede ser elevada, los pequeños fallos los viven como grandes fracasos.



Los sentimientos de vergüenza son más intensos en la adolescencia que en la infancia

Nuestro hijo o hija, al ser más consciente de sí mismo o sí misma e importarle tanto tener una buena imagen, estará muy pendiente del efecto que provoca y se mostrará muy sensible al *ridículo*, *rechazo* o *fracaso*. Probablemente la adolescencia sea la época en la que se puede experimentar una vergüenza más intensa.



Los enfados en casa...

Es más frecuente en esta etapa de la vida, las explosiones y descargas de tensión contra los padres. Les resulta más fácil y seguro, expresarse en un ambiente conocido y protegido que ante personas extrañas. La respuesta que les demos, es definitiva a la hora de ayudarles a encontrar un equilibrio y construir su identidad. Se ha observado que la *comunicación empática y positiva* de las personas adultas les ayuda en este sentido:



Durante la adolescencia, se vuelve a una cierta trasgresión de las reglas aprendidas, sobre todo de las reglas convencionales (modales, vestuario, etc.). Se intentará liberarse de muchas reglas que le presionan y le impiden

tener su propia personalidad, pero a su vez, también necesita explorar, como en la infancia, las condiciones que regulan las relaciones con otras personas.

EXPRESÁLE

Me molesta mucho
que me hables en
ese tono



EN VEZ DE:

"¡Cómo te atreves a
hablarme así!"



Vaya... para mi
gusto estás mucho
mejor con camisa



¡Qué asco das con
esa pinta de sucio!,
¿no te da vergüenza?



Cuando empatizamos y expresamos nuestros sentimientos, sin perder el control, no sólo estamos facilitando la comunicación, sino que le estamos ofreciendo un modelo de expresión y gestión afectiva, además de acelerar el aprendizaje, sin cuestionar su valor como persona. La empatía también le relaja, consuela y anima.

El control de las emociones desagradables...

El adolescente necesita relajarse y lo hace de forma espontánea de muy distintos modos. Conocerlos, nos ayudará a facilitar los mejores y a limitar

aquellos que sólo le benefician a corto plazo pero no le desarrollan como persona. Tener la capacidad de controlar las emociones desagradables supone saber calmarse, graduar la expresión emocional y posponer la actuación o ajustarla del modo más conveniente para sí y para quienes le rodean. En muchos casos, esto supone saber posponer un resultado agradable inmediato, tolerando la tensión actual generada, para poder así obtener un beneficio a medio o largo plazo.

El **autocontrol emocional** es una de las competencias más importantes para desarrollar una vida plena y tendrá un valor incalculable en la prevención e intervención de las drogodependencias. Saber posponer una recompensa para obtener mejores beneficios a largo plazo significa proyectar nuestra vida con inteligencia emocional.

Para relajarse y obtener emociones placenteras puede realizar actividad física, escuchar música a solas, ver la tele, jugar a videojuegos, etc.,



¿Sabías que...?

...se ha comprobado la relación de aparición de problemas en casa y el comienzo de escuchar música en la adolescencia temprana? Se ha confirmado también que quienes se aficianan durante la adolescencia al heavy metal, utilizan la música como un medio de descargar su enfado y calmarse.

La “crisis” en los padres y madres...

Contemplar esas transformaciones y las constantes oposiciones de nuestro hijos, no siempre es plato de buen gusto. Es normal que a veces añoraremos la relación de antes, en la que como referentes parecíamos tan necesarios, tan admirados, tan respetados... Una cierta tristeza y ansiedad nos puede invadir, además por qué no decirlo de paso, la recién estrenada y radiante juventud de los hijos nos recuerda nuestro pasado y nos sitúa en una realidad: nuestra avanzada madurez, e inevitablemente, el balance entre lo pretendido y lo conseguido. Los padres también estamos en crisis.

La capacidad, dificultades y logros crecientes de nuestro hijo o hija nos obligarán a enfrentarnos con nuestras propias capacidades y a evaluar nuestros éxitos y fracasos.

Se puede experimentar alguna de esas emociones, o todas. Cada sentimiento nos muestra algo íntimo e inconfesable. Es muy importante resolver nuestra ansiedad para poder tener la mejor relación familiar. **Con la adolescencia de los hijos e hijas, la naturaleza nos tiene reservada una nueva oportunidad para reorganizar nuestras ideas y valores (quizá nuestra vida entera).**

A LOS PADRES NOS AYUDARÁ:

- *Escuchar más y tratar de entender su punto de vista*, más que decir lo que tienen que hacer.
- *Demostrar respeto* por sus elecciones, indecisiones y sentimientos.
- *Demostrar interés* por lo que hacen y les gusta.
- *Demostrar confianza* en sus decisiones y actuaciones.
- *Expresar sentimientos* en vez de criticar la conducta.
- *Acordar* unas reglas de convivencia básicas.
- *Valorar constructivamente* los resultados negativos de sus esfuerzos o intentos.
- *Animar* a seguir intentando algo, recordándole que el futuro no está cerrado.
- *Hablar de nosotros mismos* sin mostrarnos perfectos.
- *Relajarnos*, aprovechando que tenemos más tiempo para nosotros.

Conductas de riesgo en los adolescentes

En la adolescencia nos sentimos atraídos por lo nuevo y por las experiencias que conllevan sensaciones o emociones intensas. Sin embargo, no se ha alcanzado el grado de madurez suficiente que permita inhibir la conducta en algunas situaciones que puedan suponer un riesgo para la vida. De hecho, las conexiones entre el cerebro “emocional” y el “racional” están aún en desarrollo.

La baja consciencia del riesgo, probablemente por la falta de experiencias vitales suficientes, el impulso a experimentar sensaciones nuevas e intensas, la necesidad de inclusión social y el miedo a ser rechazado, son elementos que dificultan que en la adolescencia se pueda inhibir su conducta y ejercer un adecuado autocontrol ante determinadas circunstancias que pueden llegar a suponer muchos problemas. Entre ellas, las que más comúnmente practican son el abuso de tabaco, alcohol y otras drogas, realización de conductas violentas, racistas, xenófobas, absentismo esco-

lar, conductas sexuales arriesgadas, entre otras. La frecuencia e intensidad de tales comportamientos son muy variables entre los adolescentes, en la mayoría de los casos suelen ir disminuyendo en la medida que se van acercando a la vida adulta.

El consumo de drogas

En nuestra sociedad las drogas son un objeto de consumo más, forman parte de nuestra realidad. Hemos de saber que el consumo entre la población adolescente es predominantemente experimental u ocasional, siendo quizá lo más preocupante precisamente el grado de normalidad con que se percibe el de sustancias legales y, por otro lado, la potente asociación de los consumos con el ocio, la diversión y el fin de semana.

También hemos de ser conscientes que todo consumo conlleva riesgos, aunque estos pueden ser de muy diversa índole e importancia. No todo consumo conlleva problemas, pero sí riesgos, y no sólo de salud o de adicción.

El consumo de drogas puede conllevar problemas en la socialización, en la calidad y cantidad de relaciones con los demás, problemas de rendimiento y ejecución educativa o laboral, amén de accidentes, lesiones por actos violentos, embarazos no deseados, etc.

El **alcohol** pasa enseguida a la sangre. Al empezar se puede sentir **euforia, alegría, desinhibición o seguridad, relajación**. Cuando eso se comparte con gente que apreciamos, los efectos se potencian.

Si se sigue bebiendo, es cuando se nota la función del alcohol: **depresora**. El alcohol inhibe el control del sistema nervioso central, se pierden reflejos, hay descoordinación del movimiento, dificultad para pensar y comunicar (por esto es tan peligroso conducir bajo estado de embriaguez). Si la ingesta ha sido muy alta puede provocar coma, lesiones irreversibles e incluso la muerte.

El organismo tarda mucho en deshacerse del alcohol, lo que perjudica a órganos vitales como el cerebro y el hígado. La resaca es un síntoma de que nuestro organismo está intoxicado por el alcohol.

El alcohol **debe beberse**:

-De forma lenta y con pequeños tragos, lo que permite tener mayor

autocontrol sobre los efectos.

Por eso es *mejor saciar la sed con agua o con refresco, nunca con una bebida alcohólica.*

- comer mientras se bebe, ayudará a metabolizar el alcohol.
- no mezclar bebidas alcohólicas entre sí o con otras drogas o medicinas que se puedan estar tomando.
- dejar de beber al mínimo síntoma de mareo o malestar, etc.

A los adultos nos suele costar comprender la actitud de los adolescentes con el alcohol y otras drogas, pero podemos intentar acercarnos a ellos si consideramos que su consumo además de poder proporcionar sensaciones agradables e intensas (euforia, reducción de la ansiedad, etc) también proporciona desinhibición, lo que puede reforzar la locuacidad, el intercambio afectivo, actuando como un facilitador de la relación interpersonal. Beber en grupo suelen asociarlo a “descontrol”, felicidad, deleite, superación de la realidad imaginada, algo muy especial (aunque luego la realidad, semana tras semana, revele que la experiencia habitualmente no satisface tales expectativas).

Pero más que lo señalado, en la adolescencia existen dos grandes fuerzas motoras:

- **La inclusión en el grupo de iguales:** el refuerzo más potente es lograr ser aceptado y popular; la mayor amenaza es sentirse rechazado, ridiculizado o excluido.
- **El logro de una identidad:** el refuerzo más potente es lograr alcanzar una autonomía, una expresión de cada cual, una personalidad, que les permita sentirse seguros con el resto de gente y capaces.

Nuestro objetivo como padres es guiarles hacia una maduración responsable, de modo que tengan sus propios criterios y autocontrol. Esa ayuda requiere conocimiento, supervisión, consejo y también límites. Podemos hacerlo transmitiendo con nuestra actitud un mensaje claro:

<<No me opongo a que seas feliz, lo que deseo es que te desarrolles de la forma más sana posible, por eso quiero que seas muy inteligente cuando te encuentres ante la posibilidad de consumir alcohol u otras drogas. Somos tus aliados, no tus controladores>>.

Comprender qué sustancias hay, qué efectos tienen y en qué consiste un consumo responsable es actuar con inteligencia.

También nos conviene tener claro, para actuar con prudencia y sabiduría, que no es lo mismo haber probado que tener problemas por el **consumo de drogas**. Para esto se requiere una *regularidad* aunque tenga una frecuencia variable: consumir ocasionalmente, en fin de semana o diariamente. Pero hacer un consumo regular, tampoco significa **ser una persona con problemas de dependencia**. **Una persona tiene problemas de dependencia a las sustancias cuando tiene un consumo frecuente, siente la necesidad de consumir, carece de control y padece síntomas físicos, fisiológicos y psicológicos específicos asociados a dicho consumo.**

La dependencia es el uso repetido y compulsivo de una sustancia que se sigue consumiendo aunque la persona experimente sus consecuencias negativas.

El consumo regular que implica dependencia va acompañado de una serie de cambios en la persona que se pueden observar y con mucha razón preocuparnos. Sin ánimo de generalizar, pueden observarse:

- Incremento de necesidades económicas
- Uso de la mentira de forma habitual (en particular respecto a las salidas con amigos).
- Trastornos en el ritmo sueño-vigilia, pérdida de apetito y energía.
- Cambios en el rendimiento escolar (absentismo, desmotivación, brusca caída de las calificaciones).
- Deterioro físico (halitosis, pupilas dilatadas, enrojecimiento de los ojos, somnolencia, cansancio persistente, pérdida de peso).
- Disminución de la implicación y comunicación en casa.
- Alteraciones en el habla: comerse las palabras o expresarse de forma lenta, rápida o precipitada).
- Nuevas amistades misteriosas sobre las que se niega a hablar.
- Pequeños hurtos.
- Progresiva falta de interés en aquellas actividades que antes le gustaban.



Pues sí, porque si tienes dos dedos de frente no te pasa eso.



Sí, supongo que ser inteligente ayudará algo, pero parece ser que el problema con esta droga es que el que la consume siente inmediatamente una seguridad y una euforia que te hace sentirte muy superior, lo que te puede llevar a cometer muchas imprudencias, además de devolverte una percepción de ti mismo falsa. Su efecto es tan potente que crea dependencia muy rápida y no es fácil ser consciente del daño progresivo.



Pero es que hay gente que necesita sentirse así en la vida para poder hacer algo.



Es verdad y lo más grave es consumirla a tu edad, no sólo por los daños cerebrales, que son para toda la vida, sino porque es bastante normal sentirse inseguro y es vital sentirlo, para poder saber qué tienes que cambiar y así desarrollar habilidades que te ayudan a enfrentar los problemas.

Nunca había pensado eso. Entonces es como si uno dejara de aprender...



Algo así... Desde luego, es ponértelo muy difícil. Además, el cerebro termina de desarrollarse en la primera juventud, así que cuanto más tarde se prueben las drogas, mejor. No consumir es proteger tu cerebro.

La privación de atención, afecto y de experiencias emocionales positivas, junto con la falta de competencias personales para gestionar los sentimientos y relacionarse socialmente, son factores de mucho peso para consumir con regularidad.

En general, **si estamos preocupados por la posibilidad de consumo de nuestro hijo, puede ayudarnos:**

- Actuar con prudencia: Dialogar, escuchar intentando comprender, controlando sobre todo las respuestas de enfado, desprecio o expresiones de fuerte dramatización.
- Expresar nuestro cariño y preocupación por la situación.
- Evitar comportarnos como detectives para mantener la confianza en la relación.
- Hablar del consumo de drogas, haciendo referencia tanto a las consecuencias negativas derivadas de un consumo abusivo o regular, como a las positivas; así como lo positivo y negativo de abandonar dicho consumo.
- Buscar ayuda si descubrimos que el consumo es problemático y motivarle para que pueda regularse, creando las condiciones que permitan poner límites a la conducta y acabar con las consecuencias peligrosas.
- Ayudarle a encontrar una actividad que le ayude a sentirse útil, necesario, y que le conecte con las necesidades sociales y con el propio desarrollo personal.

Nuestro papel consiste en guardar un equilibrio entre el control y la confianza. Un **control positivo** debe basarse en el interés y respeto por sus gustos, opiniones y aficiones, pero añade la obligación de límites a determinadas conductas. deben saber **cuáles son las normas y porqué es bueno seguirlas**. Esas normas deberían estar **relacionadas con cuestiones importantes para su vida actual y futura** y por tanto, con el desarrollo de su autonomía y responsabilidad hacia sí y hacia otras personas.

¿Sabías que...?



*... en un estudio con 3700 adolescentes, se encontró que **que quienes tenían una familia que alentaban el logro académico y que supervisaban sus actividades tenían calificaciones más altas y niveles más bajos de consumo de drogas?** También se encontró que **las calificaciones y las drogas estaban, a su vez, relacionadas con la elección de las amistades.***

En busca de un lugar en el mundo

La adolescencia es también la época de construir **proyectos vitales** en los se representa su futuro y la sociedad en la que vive. Esto les permite

marcarse metas y plantearse hacia donde quieren ir, en quien les gustaría convertirse. Pero a la vez, se hacen conscientes de las limitaciones de la sociedad y de sus propias competencias.

Nuestro hijo o hija tiene un valor para sí mismo o sí misma y para el resto de gente y tiene que saberlo. El mundo está muy necesitado de personas que intenten mejorarlo (proteger el medio ambiente, erradicar la pobreza, promover la igualdad de derechos y la justicia, educar y desarrollar nuevos conocimientos a muy distintos niveles, mantener un nivel de vida digno para todos, conocernos mejor y desarrollarnos como personas, etc... ¡Hay tanto que hacer! Nuestro hijo o hija deben tomar contacto con esas necesidades y sentir que puede aportar, que tienen una meta, un sentido a su vida.

En la familia podemos crear esas bases de autoestima y confianza para que desde temprana edad construya un proyecto de vida poco a poco. Tener un proyecto, una ilusión por vivir, es lo que en resumen hace falta para tener la motivación suficiente para cuidarse, autorregularse y tener menos necesidad de realizar conductas de riesgo, como el consumo de alcohol u otras drogas, por ejemplo.



Pensé que mi hijo había cambiado y estaba contra nosotros. Ahora comprendo que lo que le pasa son cosas de la edad y yo me he adaptado. He dejado de sermonearlo, no le critico tanto y me intereso más por sus cosas, animándole... La verdad es que estamos mejor. Además he descubierto que tengo más tiempo para mí...

Yo estoy más pendiente de mi hija, intento animarla para que practique deporte, para que entre en una asociación que le permita estar en contacto con la naturaleza, que es lo que más le gusta. Creo que es mejor tener aficiones variadas porque así tiene menos tiempo y ganas para hacer cosas peligrosas.

Sí, son muy suspicaces, están buscando su manera de ser... Creo que tenemos que permitirles que exploren, pero sin dejar de interesarnos por ellos, porque les gusta que estemos pendientes. De todas formas, a mí me parece que es importante que fijemos unas pocas normas básicas para ellos.

Sí, pero debemos hablar sobre los riesgos. Yo he encontrado momentos para hacerlo, pero no es fácil. Creo que he conseguido evitar el tono de sermón y he notado que podemos dialogar, que es posible hacerle ver nuestra opinión contraria a ciertas conductas, como el consumo de drogas, pero porque nos preocupa su bienestar y su futuro, que podrían verse afectados por esos riesgos, si no se manejan bien.

¿Y a ti, qué te ha sugerido esta lectura?

