JUNTA DE ANDALUCIA

adolescentes

Nº 1: LLEGÓ LA ADOLESCENCIA

¡Cómo ha cambiado!

¿Por qué *discutimos* tanto?

A la búsqueda de su *identidad*

¿Por qué mis hijos se llevan ahora tan mal?

ADOLESCENTES : ¡cómo ha cambiado! /
[autores, Alfredo Oliva ... et al.]. --
[Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]
31 p. ; 30 cm. -- (Llegó la adolescencia ;
nº 1)
1. Desarrollo del Adolescente 2. Psicología
del adolescente 3. Relaciones padres-hijo
4. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo
II. Andalucía. Consejería de Salud III. Serie
WS 462

Autores:
Alfredo Oliva, Victoria Hidalgo,
Águeda Parra, Moisés Ríos,
Reyes Vallejo, Dolores Martín y Francisca López.
Departamento de Psicología Evolutiva y de la
Educación Universidad de Sevilla.
Edita:
Junta de Andalucía
Diseño y maquetación:
OBEMEDIA S.C.
Imprime:
xxxxxxxxx
Depósito Legal: xxxxxxx

adolescentes

Nº 1: LLEGÓ LA ADOLESCENCIA

4 ¡Cómo ha cambiado!

9 Ser adolescente hoy

10 ¿Por qué discutimos tanto?

14 A la búsqueda de su identidad

16 Consultorio

18 Entrevista: Enrique Arranz

20 Los adultos también cambiamos

26 Cuando la pareja se separa

29 Se dice en la calle...

30 Recuerda que...

¿Es la adolescencia tan terrible?

La idea de la adolescencia como etapa de dificultades y conflictos no es nueva y ya aparece en la obra de escritores como Shakespeare, Goethe y Rousseau.

Existen muchas ideas exageradas sobre la adolescencia. Seguramente habréis escuchado más de una vez que es una etapa de muchas dificultades, en la que chicas y chicos tienen problemas emocionales y de comportamiento. O que durante estos años son habituales los conflictos familiares y sociales. Esta idea tiene su origen en la obra de algunos escritores que presentaron una visión muy negativa de la juventud. También las primeras teorías psicológicas sobre esta etapa eran muy pesimistas, probablemente porque se basaban en casos clínicos que eran muy problemáticos y no representaban a la población general de adolescentes que no acudían a las consultas de psiquiatras y psicólogos.

Tampoco debemos olvidar la responsabilidad que los medios de comunicación, como la prensa y la televisión, tienen en la difusión de esta imagen tan negativa, ya que la mayoría de noticias que tienen a jóvenes como protagonistas suelen estar relacionadas con la violencia, las actividades delictivas o el consumo de drogas y alcohol. Es cierto que durante la adolescencia son más frecuentes las discusiones con madres y padres, los cambios bruscos de estado de ánimo y algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección. Pero también hay que destacar que durante estos años chicos y chicas van a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que les convertirán en personas maduras y responsables, con quienes podréis hablar de nuevos temas e inquietudes. Por ello, es importante desdramatizar este periodo de la vida, ya que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa sin especiales dificultades.

¡Cómo ha ca

La pubertad va a provocar muchos cambios físicos, pero también va a hacer que vuestras hijas e hijos se vuelvan más irritables y que cambien con frecuencia de estado de ánimo.

A partir de los 10-11 años en el caso de las chicas y de los 12-13 en el de los chicos, sus cuerpos van a experimentar una profunda transformación. En un plazo de 4 ó 5 años van a tener un aspecto bastante parecido al de una persona adulta. Estos cambios no siempre van a ser bien recibidos, porque provocan efectos poco deseados como el acné o la acumulación de grasa corporal. Por ello, muchas chicas y chicos no se van a sentir muy contentos con su cuerpo, sobre todo cuando lo comparan con el de las y los modelos que aparecen en revistas y televisión. Un aspecto que suele influir sobre cómo son vividos estos cambios durante la adolescencia es la edad a la que comienzan. Por lo general, las chicas lo pasan peor cuando estos cambios ocurren demasiado pronto, sobre todo cuando les coge por sorpresa. Las mujeres maduran antes que los hombres, por lo que si una chica además, experimenta estos cambios antes que sus compañeras, adquiere una apariencia adulta cuando sus amigos aún tienen un cuerpo totalmente infantil.

Además de las transformaciones físicas más llamativas, hay otros cambios que no son directamente observables pero que van a tener una importante repercusión en su comportamiento y su estado de ánimo. Con la pubertad, vuestras hijas e hijos van a experimentar importantes cambios hormonales que aumentarán su deseo sexual y provocarán frecuentes cambios de humor. A menudo os sentiréis desconcertados por sus reacciones inesperadas derivadas de estos cambios hormonales. Tenéis que ser comprensivos y entender que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

Vuestras hijas e hijos van a experimentar importantes cambios hormonales que aumentarán su deseo sexual

mbiado !

Las hormonas: esas pequeñas desconocidas

Los cambios físicos que ocurren durante la pubertad están controlados por las hormonas, que son sustancias químicas segregadas por células especializadas en una parte del cuerpo que influyen en células de otra parte. Durante la pubertad aumentan de forma considerable dos tipos de hormonas, los estrógenos y la testosterona. Aunque se piensa que los estrógenos son las hormonas femeninas y la testosterona la masculina, ambos tipos están presentes en hombres y mujeres, pero en cantidades diferentes. Los testículos liberan grandes cantidades de testosterona que es la que produce el crecimiento de los músculos, del vello en el cuerpo y de otras características de los varones. Los estrógenos, liberados por los ovarios, producen la maduración del pecho y del resto de los rasgos típicamente femeninos, así como la regulación del ciclo menstrual. El auténtico bombardeo hormonal que se produce en estos años también influirá sobre el incremento del deseo sexual, la irritabilidad y los cambios de humor que experimentan las chicas y chicos adolescentes.

Vivencia (Raquel, 16 años. Osuna, Sevilla)

"Yo tenía 10 años cuando tuve mi primera regla, y todavía recuerdo las palabras de mi madre: "ya eres una mujercita, tienes que estar contenta, pero no se lo digas a tu hermana". ¿Si tenía que estar contenta, por qué tenía que ocultarlo?, de todas formas, no hubiera hecho falta que mi madre me dijera nada, yo iba a esconderlo de todas maneras, y más a mi hermana, que tenía 7 años. Durante una época lo pasé fatal. Mi cuerpo cambió muy rápido, y los niños de mi clase se metían conmigo. Odiaba cuando los hombres me miraban. Me daba vergüenza tener pecho, y yo lo escondía como podía, pero al mismo tiempo me negaba

Cuando la pubertad llega a destiempo

Chicas y chicos se adaptan mejor a los cambios puberales cuando ocurren coincidiendo con los cambios en sus compañeras y compañeros. Cuando estos cambios no aparecen en el momento esperado, bien por ocurrir demasiado pronto o demasiado tarde, tienen consecuencias diferentes para chicas y chicos. Si la pubertad llega antes de lo esperado, ellas lo llevan peor que ellos, ya que alcanzan un cuerpo adulto antes que sus amigas y mucho antes que los compañeros de su edad, con lo que son niñas que viven en un cuerpo de mujer. Si la misma adolescente madura tardíamente no experimenta tantos problemas porque alcanzará el cuerpo adulto al mismo tiempo que muchos de sus compañeros. Por el contrario, si el chico madura de forma temprana se beneficiará de un cuerpo adulto antes que sus amigos, lo que lo hará más atractivo para las chicas. El adolescente que alcanza la pubertad de forma tardía seguirá teniendo cuerpo de niño cuando sus amigos, y sobre todo sus amigas, ya hace tiempo que parecen mujeres. Es importante que madres y padres sean conscientes del momento en el que ocurren los cambios puberales e intenten entender los miedos y preocupaciones de sus hijos e hijas, especialmente cuando estos cambios ocurren antes o después de lo esperado. Madurar a destiempo hace a chicas y chicos muy diferentes de sus compañeros y compañeras justo en el momento en el que menos quieren serlo, igualmente, el no experimentar los cambios físicos al mismo tiempo que sus compañeros y compañeras, les hace difícil el compartir sus experiencias, dudas y temores con los iguales. En estos casos, madres y padres deben ser figuras de apoyo fundamentales.

Cambios físicos durante la adolescencia y edades aproximadas

Cambios	Edad Chicas	Edad Chicos
Inicio desarrollo del pecho en chicas y genitales en chicos	9-13 años	10-14 años
Inicio del vello púbico	9-14 años	10-15 años
Máxima velocidad del crecimiento en altura	10-14 años	12½- 15½ años
Menarquía/Primera eyaculación	10½-15½ años	12-16 años
Vello púbico de persona adulta	14-15 años	14-17 años
Pecho/genitales de persona adulta	10-16 años	13-16½ años

a usar sujetador, quería seguir siendo una niña como mis amigas. Empecé a tener discusiones con mi madre. Ella me controlaba más que antes y me decía que tenía que tener cuidado con los niños. Mi padre se volvió distante y frío conmigo, supongo que se sentía incómodo besándome y abrazándome como antes.

Aunque me daba mucho corte, me hubiera gustado hablar con mi padre y con mi madre y explicarles lo mal que me sentía. No me refiero a hablar sólo de la regla, sino de mis sentimientos, seguro que me hubieran entendido, pero creo que les daba todavía más vergüenza que a mí".

Las chicas que tienen la pubertad precozmente lo llevan peor que ellos, ya que alcanzan un cuerpo adulto antes que sus amigas y mucho antes que los compañeros de su edad

Para picar...

plan integral
de atención
a las
cardiopatías
de andalucía

¡MEJOR FRUTA!

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Ser adolescente hoy: mitos y realidad

verdadero

Hoy día la adolescencia comienza antes que hace 50 años.

Ciertamente, debido a que ahora se alimentan mejor y tienen mejores condiciones de vida, nuestros chicos y chicas comienzan a experimentar los cambios propios de la pubertad unos años antes que sus abuelas y abuelos. Este inicio más precoz hace que también inicien antes algunos comportamientos como salir con sus amistades, llegar tarde a casa o tener relaciones sexuales.

En la actualidad, el inicio de la adolescencia lleva asociado un aumento de los conflictos familiares.

En efecto, con la llegada de la pubertad las relaciones que las madres y los padres mantienen con sus hijos e hijas suelen volverse más tensas como consecuencia de los muchos cambios que la adolescencia trae consigo. Afortunadamente, cuando madres y padres se muestran flexibles y negociadores esta conflictividad es pasajera, y la situación tiende a normalizarse. Además, los conflictos pueden resultar positivos cuando se resuelven bien.

falso

La etapa de la adolescencia es mucho más fácil y cómoda para las y los jóvenes de hoy día de lo que fue para sus abuelas y abuelos.

Las mejores condiciones económicas y educativas en las que han crecido los y las adolescentes actuales pueden llevarnos a pensar que lo han tenido mucho más fácil que las generaciones anteriores. No obstante, también hay que tener en cuenta que la sociedad actual es mucho más cambiante, compleja y competitiva, lo que puede complicar la elección de unos valores y un estilo de vida propio y hacer de esta etapa un momento especialmente confuso y de desorientación. Sirve como ejemplo decir que el índice de suicidios adolescentes es más elevado en las sociedades avanzadas que en las tradicionales. Por algo será.

En la actualidad la mayoría de los chicos y chicas adolescentes son rebeldes, conflictivos y pasotas.

Aunque con la llegada de la adolescencia suelen aumentar los conflictos en la familia, tampoco hay que exagerar. Los medios de comunicación han contribuido a difundir una imagen muy negativa de los chicos y chicas adolescentes que hace que nos acerquemos a ellos y a ellas con muchos prejuicios, que les juzguemos sin conocerles realmente, y atribuyéndoles características negativas que no son del todo ciertas. Es fundamental que seamos conscientes de dichos prejuicios e intentemos eliminarlos, ya que van a generar una barrera entre adultos y adolescentes que dificultará mucho las relaciones intergeneracionales.

¿Por qué discutimos tanto?

El inicio de la adolescencia puede suponer un empeoramiento de las relaciones familiares, siendo frecuentes los conflictos y discusiones. A menudo, la buena comunicación, las bromas, los besos y los abrazos de la niñez se transforman en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono. Afortunadamente, en la mayoría de los casos esta situación no durará mucho y las relaciones tenderán a normalizarse según vaya ·riendo la adolescencia.

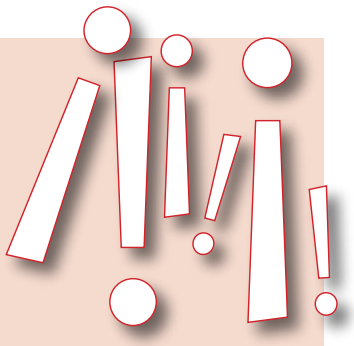
Aunque en algunas familias las relaciones entre madres y padres y sus hijas e hijos siguen siendo afectuosas y cercanas durante la adolescencia, muchas de vosotras y vosotros habréis notado un empeoramiento de estas relaciones con la llegada de la pubertad. Incluso las familias que tenían buenas relaciones podrán experimentar una ruptura de la comunicación y un incremento de las disputas entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Los conflictos que aparecen no tienen porque ser demasiado graves, y suelen estar relacionados con aspectos de la vida cotidiana como la hora de volver a casa, el tiempo que dedican al estudio o la forma de vestir. Pero no hay que quitarle importancia al impacto emocional que estos conflictos pueden tener sobre los progenitores, ya que cuando se producen con mucha frecuencia pueden tener un efecto acumulativo y provocar mucho estrés.

Las razones de este aumento de la conflictividad son varia-

sigue en la página 12

Vivencia (Álvaro. Nerja, Málaga)

"Creo que las broncas comenzaron cuando entró en secundaria. De buenas a primeras se volvió muy cabezota y empezó a discutirlo todo. No estábamos acostumbrados a eso puesto que Luis nunca había sido un niño "difícil". Estábamos desesperados con él, y fueron unos meses terribles. Ahora pienso que tal vez fuimos demasiados intransigentes y no lo entendimos bien, pues reaccionamos de forma muy autoritaria y la cosa fue a peor. Pero qué podíamos hacer, nos sentíamos perdidos y nadie nos orientó. Con Ana, que ahora tiene 9 años, intentaremos ser más flexibles e ir adaptándonos a sus nuevas necesidades según vaya haciéndose mayor"



¿Cómo afectan los cambios en su forma de pensar a la relación de la o el adolescente con su madre y su padre?

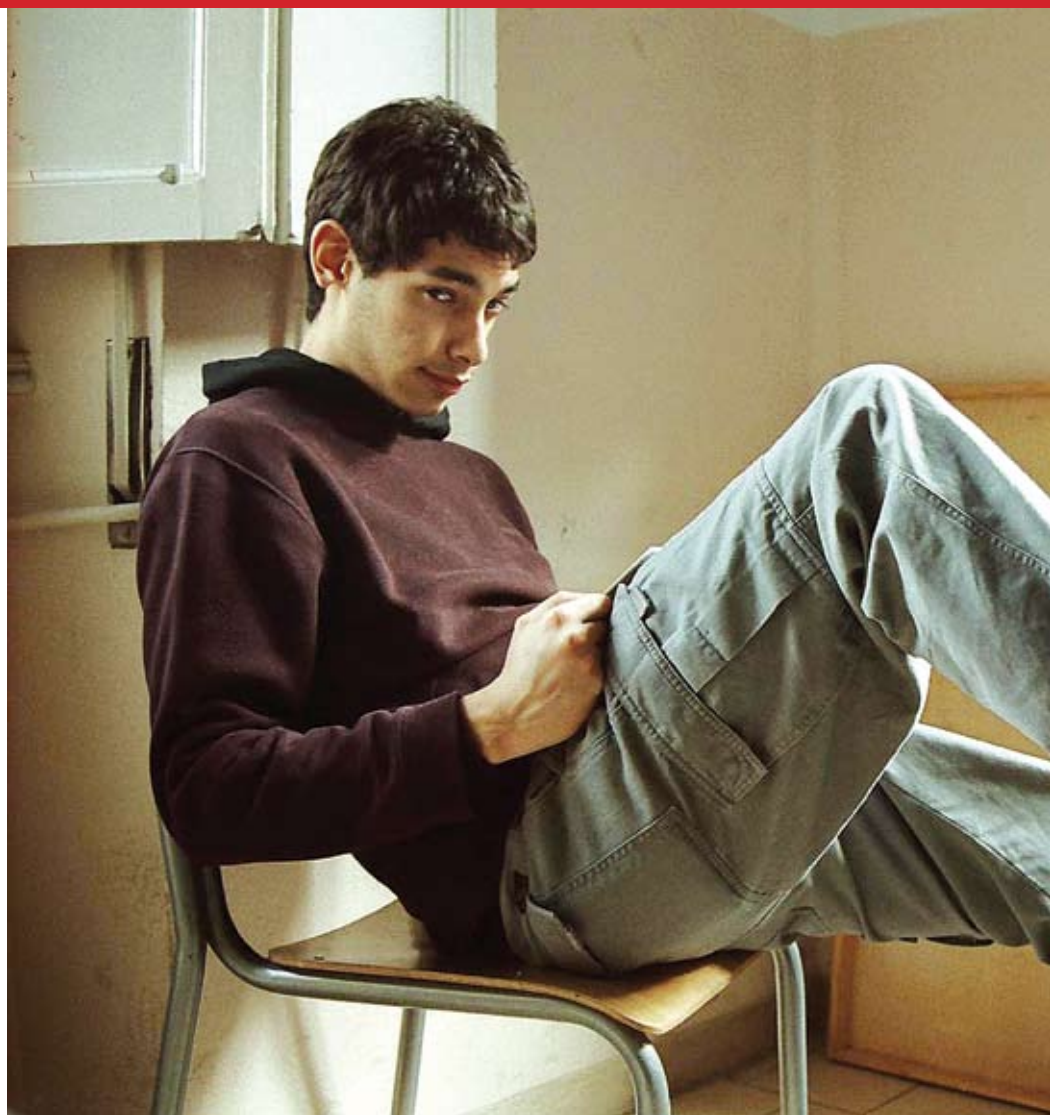
El aumento de las capacidades cognitivas de chicas y chicos durante la adolescencia, tiene diferentes implicaciones en las relaciones que mantienen con su madre y su padre. Por un lado, la capacidad de integrar diferentes puntos de vista le permite ver a sus madres y padres de una forma menos idealizada y más realista, aceptando tanto sus características positivas como las negativas. Por otro lado, y al entender que la realidad es sólo una forma más de lo posible, son capaces de cuestionar las normas y la jurisdicción familiar y social, aspectos impensables durante la infancia, cuando niñas y niños aceptan las reglas porque sí, y porque es la única forma de funcionamiento que conocen. Finalmente, y debido al aumento de las habilidades de resolución de problemas, los y las jóvenes son capaces de discutir empleando mejores argumentos y generando nuevas alternativas. Tienen además mayor capacidad de negociación, y exigen a sus madres y padres más peso en la toma de decisiones familiares. En un principio estos nuevos elementos pueden provocan roces y enfrentamientos entre los y las adolescentes y unas madres y padres que perciben cómo sus hijos e hijas les exigen relaciones más igualitarias.

» Si queréis llevaros bien...

algunos consejos ante las discusiones

- Que vuestra hija o hijo se vuelva algo más rebelde y discuta con vosotros y vosotras es una señal de que está madurando y haciéndose mayor. No siempre debéis considerar sus reacciones como una falta de respeto o un intento de haceros daño.
- Escuchad los argumentos y razones de vuestro hijo/ a, ya que es probable que muchas veces tenga razón.
- Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios. Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.

Los conflictos con vuestra hija o hijo pueden tener un efecto positivo sobre las relaciones familiares ya que ayudan a que seáis más conscientes de sus nuevas necesidades y dejéis de tratarlo como a una "niña o a un niño"



viene de la página 11

das. En primer lugar, hay que señalar la importancia que tienen los cambios en la forma de pensar de chicos y chicas–véase el cuadro en esta misma página-, que les va a permitir ser más críticos con las normas y las regulaciones familiares. Ahora, estas normas serán cuestionadas por muchos/as adolescentes en su búsqueda de una mayor autonomía y capacidad para influir en las decisiones familiares. Además, estas nuevas capacidades intelectuales les permitirán emplear en sus discusiones argumentos cada vez más sólidos y convincentes, lo que puede pillaros por sorpresa y generaros mucha irritación. También debéis tener en cuenta que, durante los primeros años de la adolescencia, chicas y chicos necesitarán distanciarse en cierta forma de madres y padres para convertirse en personas adultas y autónomas. Ese proceso de separación o "desenamoramiento" se verá favorecido por la sustitución de la imagen idealizada de los progenitores -al igual que la que los enamorados tienen de su pareja- por una más realista en la que los defectos estarán presentes. Hay que tener en cuenta que una buena manera de romper una relación afectiva y superar la dependencia emocional respecto a una persona, es buscarle defectos, que será lo que vuestra hija o hijo empezará a hacer con vosotras y vosotros. Pero no os preocupéis, es un proceso normal que desembocará en que tenga una imagen más realista de su madre y de su padre.

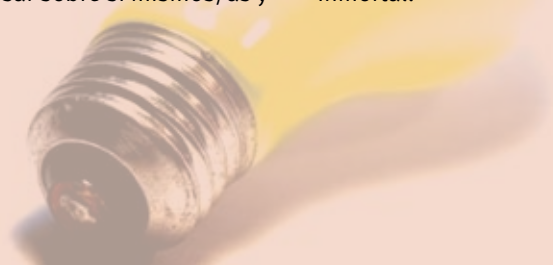
Durante los primeros años de la adolescencia chicas y chicos necesitarán distanciarse de madres y padres

Estas aspiraciones de chicos y chicas de lograr una mayor autonomía y de disponer de una mayor capacidad de influencia no siempre son bien recibidas por los padres y madres, que en muchos casos se enfadarán y aumentarán el control y las restricciones, lo que tenderá a aumentar el nivel de conflictividad. Una vez pasados estos primeros momentos de mayor tensión, lo recomendable es que seáis un poco más flexibles dando a vuestras hijas e hijos una mayor autonomía. Ello contribuirá a que las relaciones se normalicen y alcancen un nuevo equilibrio.

Una nueva forma de pensar y razonar

Durante la adolescencia surge una forma más compleja de pensar sobre la realidad que permite al chico o chica adolescente razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas, aunque no existan, y darse cuenta de que la realidad es sólo una parte de lo posible. Las niñas y niños más pequeños tienden a pensar que las cosas no pueden ser de forma diferente a como son. En cambio, durante la adolescencia se va a desarrollar una mejor comprensión de las ideas sociales y políticas, y serán capaces de pensar que la familia, la escuela o incluso la sociedad en que viven podrían ser diferentes, y, por tanto, se pueden cambiar (Por ejemplo: “mi padre podría ser mucho más enrollado”, “la sociedad debería ser más justa y evitar la pobreza”). Esta manera más compleja de pensar llevará a muchas y muchos adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con las personas adultas más cercanas, es decir, madres, padres y profesorado, lo que en muchos casos podrá ser fuente de conflictos. También podría justificar el tiempo que dedican a pensar sobre sí mismos/as y que lleva a muchos chicos y chicas a no aceptarse plenamente.

En este momento las y los jóvenes tienen más capacidad para pensar sobre su propio pensamiento y sobre el pensamiento de las demás personas, lo que a veces puede provocar dificultades a la hora de diferenciar ambas perspectivas y originar fenómenos como la *audiencia imaginaria* y la *fábula personal*. Con la audiencia imaginaria el o la adolescente piensa que es el centro de atención de cualquiera que se cruce en su camino. Todas las personas están pendientes de cómo se viste y de las cosas que hace o dice. Por otro lado, la fábula personal le lleva a considerar que su vida es única y muy diferente a las de los demás. Lo que le ocurre al propio chico o chica nadie lo ha experimentado antes, y las cosas que ocurren a otras personas (accidentes, embarazos no deseados) no le pasarán nunca a él o a ella, aunque asuma ciertos riesgos. Es como si creyese que dispone de una protección especial que le hace una persona invulnerable e inmortal.



A la búsqueda de su identidad

Es frecuente que las chicas y chicos tengan muchas dudas para elegir una opción política, un estilo de vida o una profesión, y que atraviesen una crisis personal en su búsqueda de una identidad propia.

Los años de la adolescencia serán muy importantes para que vuestra hija o hijo construya lo que se denomina la identidad personal. Esta identidad se refiere al compromiso del o la adolescente con una serie de valores o ideas políticas y religiosas y con un proyecto de

¿Cómo podemos... ayudarle a construir su identidad?

- Anímale: Fomenta que tenga sus propias ideas y que piense de forma autónoma.
- Oriéntale: Dale tu opinión, pero sin presionarle para que piense como tú o para que elija la profesión que quieres para él o ella.
- Apóyale: Especialmente en los momentos de crisis en los que pueda sentirse más desorientado/a.
- Comunícate: Así estarás al corriente de lo que hace, y evitarás que se implique en conductas que pueden resultar arriesgadas. Recuerda que la adolescencia es un momento de búsqueda y experimentación en el que estas conductas son frecuentes.

futuro a nivel personal y profesional. Hemos ido construyendo la identidad personal a lo largo de nuestra vida: las ideas políticas, los valores religiosos o éticos, y la forma de entender las relaciones de pareja y de amistad. Sin embargo, la adolescencia fue para muchos de nosotros/as una etapa importante en la adquisición de nuestra forma de ver el mundo, y en la que empezamos a mostrar interés y preocupación por asuntos ideológicos y sociales. No es raro que vuestra hija o hijo os sorprenda con esos nuevos intereses, que al principio se pueden centrar en la forma de vestir o en la música que ahora le gusta, para más adelante ir extendiéndose a la política, la religión o los estudios.

En algunos casos, chicos y chicas pueden mostrarse dudosos e inseguros a la hora de elegir, apareciendo una auténtica crisis de identidad personal que les provocará confusión, desorientación y ansiedad. Durante estos periodos de crisis se mostrarán más abiertos a nuevas ideas y a experimentar cosas nuevas. Es normal que os preocupéis si veis que vuestra hija o hijo atraviesa una de estas crisis. Sin embargo, se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia, que os puede gustar o no. Así, por ejemplo, podrá tener unas ideas políticas distintas a las vuestras, o abandonar las creencias religiosas familiares. En estos casos deberéis ser pacientes y comprender que son ellas y ellos, aunque con vuestros consejos, quienes deben elegir.

Podrá tener unas ideas políticas distintas a las vuestras, o abandonar las creencias religiosas familiares

Identidad hipotecada

Hay veces en que los chicos y chicas adolescentes no reflexionan a la hora de asumir valores y compromisos, y se limitan a pensar como sus madres y padres, tomando prestadas sus ideas. Esto es lo que llamamos identidad hipotecada. Puede tratarse de adolescentes inmaduros con unos progenitores que les imponen sus puntos de vista y que nunca les han animado a que piensen de forma autónoma. Madres y padres pueden sentirse satisfechos por el hecho de que su hija o hijo muestre unos valores parecidos a los suyos, sin embargo, se trata de jóvenes que no han logrado construir una identidad propia, y que van a mostrarse inmaduros, convencionales y conformistas. En otras ocasiones, la presión excesiva por parte de la familia tiene unos efectos contrarios a los deseados, ya que el chico o la chica puede asumir unos valores totalmente opuestos a los de su madre y su padre, construyendo una identidad negativa que tampoco resulta saludable.

consultorio

CASO 1

La autoestima también sufre

"Nuestra hija Sara tiene 13 años, y, aunque es algo tímida, siempre ha sido una niña feliz y divertida. Pero desde que hace unos meses pasó al instituto la vemos muy insegura y triste. Continuamente está quejándose de que nada le sale bien, o de que la ropa le sienta fatal. Últimamente apenas sale de casa. Estamos preocupados por ella, ¿qué podemos hacer?"

Felipe y Ana Mª, Moguer (Huelva)

EL EXPERTO RESPONDE

Es normal que estéis preocupados por el cambio en el estado de ánimo de vuestra hija. Se trata de una situación bastante frecuente al inicio de la adolescencia, ya que la mayoría de los estudios indican que durante estos años se produce un descenso de la autoestima, que parece que es lo que le está ocurriendo a Sara. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, hasta qué punto nos gusta cómo somos. El descenso que se produce durante la adolescencia puede ser debido a motivos como los cambios en el aspecto físico que se han comentado en esta misma revista, o el paso de primaria a secundaria, con todo lo que puede suponer: nuevos compañeros y compañeras, nuevo profesorado, materias más difíciles, etc. Por otra parte, seguro que está empezando a mostrar interés por los chicos, y eso suele generar una cierta inseguridad, ya que a esas edades la mayoría de las chicas y los chicos adolescentes suelen sentirse muy inseguros de su físico y pensar que no son suficientemente atractivos. Afortunadamente, este estado suele ser pasajero, y es de esperar que, en la medida en que vaya pasando la adolescencia, Sara se adapte de forma satisfactoria a la situación. Mientras tanto, animadla y apoyadla para que se sienta querida. Si le hacéis ver lo mucho que la queréis y lo mucho que vale, seguro que recuperará la confianza en ella misma.

CASO 3

Los amigos y las malas compañías

"Mi hija Julia cada vez pasa más tiempo con sus amigas. Yo creo que está bien que salga y que se divierta, pero me preocupa que no dedique tiempo suficiente a estudiar, y sobre todo, que se junte con malas compañías. Está muy bien eso de tener amistades, pero yo sé de algunas niñas que eran muy buenas hasta que empezaron a salir con determinadas personas. A esta edad los chicos y las chicas adolescentes se dejan influenciar mucho por sus amistades, y me da miedo que Julia se meta en líos por ellos."

Charo, Almería

CASO 2

Las ideas de nuestro hijo no coinciden con su forma de comportarse

"Nuestro hijo Jaime tiene 15 años, y a veces se comporta de una manera que nos saca de nuestras casillas. Siempre está hablando de ideales, de que hay mucha injusticia y pobreza en el mundo, y hay que distribuir mejor la riqueza, y proteger este medio ambiente que los mayores hemos estropeado tanto...Sin embargo, su conducta es poco coherente con sus ideas. A veces, se muestra muy egoísta, incluso con sus hermanos, y en cuanto a lo del cuidado del medio ambiente, mejor no hablar. El otro día se fueron varios amigos y amigas a celebrar un cumpleaños a un pinar que hay cerca del pueblo, y por lo visto, lo dejaron todo perdido."

Felipe y María, Cádiz.

EL EXPERTO RESPONDE

Lo que estáis observando en vuestro hijo es algo bastante frecuente a esas edades. Hace ya bastantes años que un psicólogo americano llamó *hipocresía aparente* a esta incoherencia entre las ideas y el comportamiento. Lo que ocurre es que aunque ya son capaces de pensar en que la realidad puede ser de otra manera, y que las cosas se pueden cambiar, aún no se dan cuenta de que para cambiarlas hay que esforzarse mucho, y contribuir con el comportamiento propio. Se podría decir que a esa edad creen que basta con pensar en el cambio para que ocurra. Los chicos y chicas adolescentes aún no son capaces de pensar como lo hacemos las personas adultas, y se muestran muy egocéntricos, teniendo dificultades para diferenciar su punto de vista del de los demás. A medida que vaya transcurriendo la adolescencia, irá madurando cognitivamente e irá dándose cuenta de lo complicado que es cambiar algunas cosas y del esfuerzo personal que requiere. Mientras tanto, es importante que habléis con él de estos asuntos, haciéndole ver la falta de coherencia que existe entre sus ideas y su conducta. Así, contribuiréis a que vaya madurando.

EL EXPERTO RESPONDE

Amigas y amigos son personas importantes en nuestras vidas, más aún durante la adolescencia. En las relaciones de amistad, chicos y chicas comparten sentimientos y emociones, preocupaciones e inquietudes que no siempre pueden hablar con sus madres y padres. Tener buenas amistades es fundamental durante esta etapa. En general, aquellos chicos y chicas adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad suelen mostrarse más seguros y tienen un mayor bienestar emocional. Es importante que madres y padres animéis estas relaciones, sin embargo también es importante que las superviséis y establezcáis ciertas normas. Por ejemplo, podéis acordar determinados horarios para que vuestras hijas e hijos estén con sus amigos y amigas sin que por ello tengan que abandonar sus actividades escolares.

Por otro lado, también es importante que tengáis contacto con los amigos y amigas de vuestros hijos e hijas. Normalmente esto ocurre de forma natural, ya que suelen provenir de la familia extensa (primos...), del barrio o del instituto. No obstante, durante la adolescencia, chicos y chicas van a conocer a gente nueva y van a ampliar su red de amistades. No es necesario que los vigiléis, pero sí es bueno que habléis con ellos de vez en cuando sobre sus amigos y amigas , y que, en la medida de lo posible, los conozcáis.

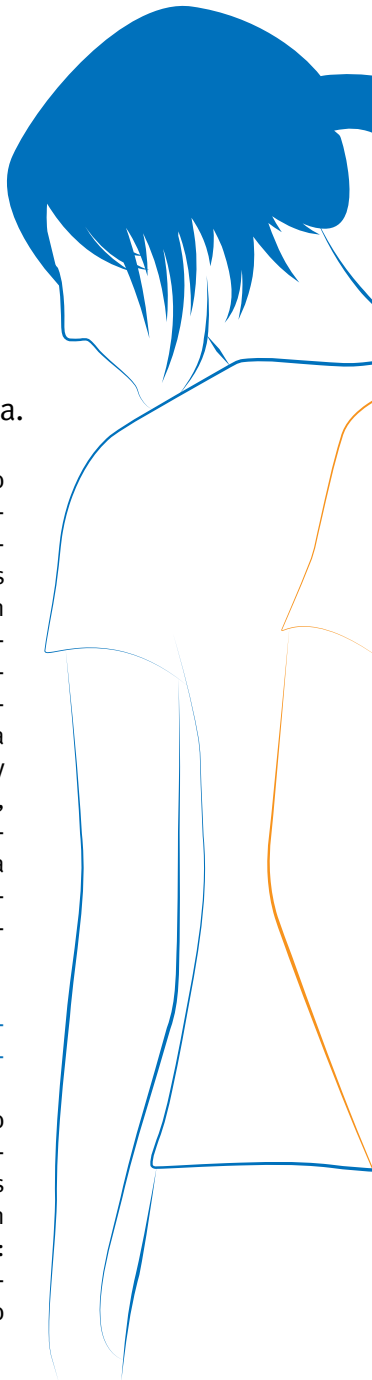
También es importante que tengáis en cuenta que las amigas y amigos no son sólo una fuente de influencia negativa, sino que muchas veces pueden estimular positivamente al chico o chica adolescente para que practique algún deporte o para que obtenga mejores notas. Probablemente, tu hija no hará nada que no quiera por mucho que sus amigos la animen a ello. En este sentido, aunque hay jóvenes que se dejan presionar por su grupo de amistades, los más conformistas son aquellos más inseguros y que encuentran menos apoyo en casa.

Tres ideas claves para resumir: anima a tu hija a que tenga relaciones positivas de amistad, supervisa estas relaciones, y apóyala para que no tenga que buscar fuera el afecto que no encuentre en casa.

entrevistamos a... *Enrique Arranz*

Catedrático de Psicología Evolutiva de la Universidad del País Vasco

¿Por qué mis hijos se llevan ahora tan mal?



Los conflictos con los hermanos y hermanas suponen para muchos padres y madres una importante preocupación durante la adolescencia, ya que suele ser frecuente que estas relaciones se vuelvan más conflictivas con la llegada de la adolescencia. Entrevistamos al Dr. Arranz para intentar comprender por qué empeoran las relaciones entre los hermanos y hermanas durante la adolescencia.

Es evidente que a todas las madres y los padres les gustaría que sus hijos e hijas se llevasen bien, pero no siempre ocurre así, y a veces se llevan muy mal. ¿Por qué?

Cada pareja de hermanos o hermanas está formada por dos personas distintas con su propia personalidad. Son personas que no se han elegido voluntariamente como hermanos, por lo que es normal que a veces encajen muy bien y otras no tanto. No obstante, además de las propias características de los hijos/as (edad, sexo, la personalidad...), el comportamiento de las madres y los padres tiene una gran influencia en que las relaciones entre sus hijos o hijas se caractericen más por los celos y los problemas que por la complicidad y el afecto.

Pero generalmente los padres y las madres quieren y tratan por igual a todos sus hijos e hijas ¿no es así?

La gran mayoría de las madres y padres quieren a sus hijas e hijos, pero es difícil que se les trate por igual, por la sencilla razón de que cada niño o niña es diferente. Así, dentro del grupo de hermanos, algunos son más cariñosos, otros más ariscos, otros más tímidos, más difíciles... por lo que cada uno establece una relación única con su madre y su padre, y viceversa.

¿Hay etapas de la familia en que las relaciones fraternas sean más difíciles?

Como el resto de relaciones que se dan en una familia, las relaciones entre hermanos y/o hermanas no permanecen iguales a lo largo del tiempo, sino que cambian conforme padres, madres, hijos e hijas se hacen mayores. Así, hay una primera etapa difícil, la de los celos tras el nacimiento de un hermano o hermana, que puede dejar luego paso a unas relaciones positivas y cálidas durante los años de la infancia. Más tarde, con la llegada a la adolescencia comienza una etapa de importantes cambios en las relaciones familiares que también afectan a las relaciones entre hermanos y hermanas. Así, con frecuencia, una relación positiva entre hermanos o hermanas de distinta edad se puede convertir en conflictiva con la llegada a la adolescencia de uno de ellos.

¿A qué se debe ese empeoramiento de las relaciones fraternas durante la adolescencia?

Con frecuencia el hermano o hermana mayor trata de distanciarse del pequeño/ a por las mismas razones que le llevan a alejarse de los progenitores: la búsqueda de una mayor autonomía y de un espacio propio

Vivencia (Fernando, 50 años. Jaén)

"Tengo dos hijos de 13 y 10 años y aunque siempre han discutido entre ellos, jugaban y se lo pasaban bien juntos. Sin embargo, de pronto empezaron a pelearse por todo y pasamos unos meses terribles. Aunque el pequeño quería que las cosas continuaran como antes, el mayor cada vez compartía menos cosas con él y trataba de evitarlo. Al principio culpábamos al mayor y le pedíamos que siguiera jugando con su hermano, pero nos dimos cuenta que era imposible seguir obligándolo. Está claro que ahora tiene otros intereses y preocupaciones que de momento, no comparte con su hermano. Hemos hecho algunos cambios para dejarle un espacio propio al mayor y respetarle sus actividades. Ahora las relaciones entre ellos han vuelto a mejorar aunque claramente no son como cuando eran pequeños".

en el contexto familiar. Además, con la llegada de la pubertad van a surgir nuevos intereses que le separán de su hermano/a pequeño/a. En esta situación puede ocurrir que el mayor ya no quiera jugar con el pequeño, que puede mostrarse resentido y fastidiar a su hermano/a para llamar su atención. En cualquier caso, madres y padres debemos saber que esta conflictividad suele ser transitoria cuando las relaciones entre hermanos y hermanas fueron buenas durante la infancia.

¿Pueden las madres y los padres contribuir también en esta etapa a que las relaciones entre sus hijos e hijas sean más o menos positivas?

Por supuesto. En muchas ocasiones, las madres y los padres contribuyen sin querer a aumentar la rivalidad entre hermanos y hermanas, lo que ocurre especialmente cuando se establecen comparaciones entre ellos ("si tuvieras la paciencia de tu hermana..."). En estos casos el mensaje que se está transmitiendo al chico o chica adolescente es que para ser querido debe estar a la altura de sus hermanos/ as, lo que puede dañar su autoestima y generar resentimiento hacia la hermana o hermano "perfectos". Otras situaciones que también contribuyen a aumentar los problemas son aquellas en que uno de los hermanos/as recibe un claro trato de favor por parte de la madre o el padre, como cuando toleran algún comportamiento en uno de los hermanos/ as mientras que lo sancionan en el otro/a. Una de las situaciones más frecuentes es cuando madres y padres tienen normas diferentes con hijos e hijas o cuando son más exigentes con los mayores que con los pequeños. Por lo tanto, las madres y los padres pueden hacer bastante para favorecer las buenas relaciones fraternas.

¿Cómo mejorar...
las relaciones entre vuestras hijas e hijos?

- Evitad las comparaciones entre hermanos y hermanas y respetad sus diferencias.
- Hablad con el chico o la chica adolescente sobre sus sentimientos hacia el hermano o hermana más jóven.
- Intentad dar un trato igualitario a todas vuestras hijas e hijos. Especialmente cuando tengáis un hijo y una hija no les tratéis de forma muy distinta, no pongáis normas diferentes para uno y para otra porque generarán discusiones entre ellos y malestar hacia vosotros.
- Discutid junto a los hermanos/as algunos detalles relativos a normas de funcionamiento familiar, como quién ocupa un determinado espacio en su cuarto o qué programa de televisión ver a determinadas horas.

Los adultos también cambiamos

La familia cambia de forma considerable cuando los niños y las niñas se convierten en adolescentes, pero hijas e hijos no son los únicos miembros de la familia que cambian con el tiempo. Mujeres y hombres, a lo largo de su vida adulta, también experimentan importantes cambios que afectan al resto de los miembros de la familia.

Las personas adultas somos muy diferentes unas de otras, y podemos vivir de forma muy distinta los años de la adultez. No obstante, también nos parecemos bastante en algunas cosas, por ejemplo, solemos experimentar ciertos cambios y tensiones aproximadamente por la misma época. Se trata de una etapa que habitualmente se produce entre los 40 y los 50 años, y que es conocida como Crisis de mitad de la vida. Esta etapa representa un momento que puede resultar difícil por conllevar ciertos cambios. Con mucha frecuencia, además, la crisis de mitad de vida de madres y padres suele coincidir con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.

Esta crisis que muchas personas adultas experimentan supone, sobre todo, una toma de conciencia del paso del tiempo; una especie de parada a mitad de la vida en la que se evalúa la vida anterior y se reflexiona sobre el futuro. En muchos casos, mujeres y hombres reconsideran las decisiones que tomaron en años anteriores, comprobando en qué medida se han cumplido sus proyectos de juventud. Cuando muchos de estos proyectos no se han alcanzado —e incluso cuando se han logrado—, puede experimentarse una cierta frustracción, surgiendo así una etapa de inestabilidad y crisis en la que mujeres y hombres se vuelven conscientes de que la juventud ya ha pasado y que muchas ilusiones y aspiraciones no sólo no se han cumplido, sino que ya será muy dificil lograrlas.

En torno a esta edad aumentan los problemas de salud y comienzan a aparecer algunos achaques

A esta inquietud sobre lo que se ha logrado o no en la vida, puede unirse la sensación de un cierto declive físico, puesto que en torno a esta edad aumentan los problemas de salud y comienzan a aparecer algunos achaques (como problemas de visión y/o audición; la disminución del deseo sexual, etc.) que recuerdan a hombres y mujeres que ya no son tan jóvenes. Además, durante estos años, es frecuente que madres y padres tengan que convertirse en cuidadores de sus propios progenitores, lo que además de suponer una importante fuente de es-

Algunas personas adultas experimentan entre los 40 y los 50 años una crisis personal que puede influir en las relaciones que establecen con sus hijas e hijos.

trés, contribuye a que reflexionen más sobre temas como la enfermedad o la muerte.

Por otro lado, la crisis que muchas mujeres y hombres experimentan coincidiendo con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia también tiene que ver con los cambios que empiezan a producirse en sus papeles como madres o padres. Al convertirse en adolescentes, chicos y chicas ya no necesitan el mismo tipo de cuidados y protección que sus madres y padres les proporcionaron durante toda la infancia. La pérdida de ese papel de madre o padre de una niña o un niño pequeño (al que se le abraza y consuela, para quien eres el mejor padre o la mejor madre del mundo) puede vivirse con nostalgia por muchas

sigue en la página 24

El ciclo familiar

Los cambios que experimenta una familia concreta a lo largo del tiempo permiten describir la historia específica de esa familia. Analizando las coincidencias que existen en la evolución de la mayoría de las familias, podemos hablar del Ciclo familiar, es decir, las principales etapas por las que pasan casi todas las familias a lo largo del tiempo.

1. La formación de la pareja. Podemos considerar que la familia se inicia con una etapa de construcción y consolidación de la relación de pareja.

2. La transición a la paternidad y la maternidad. El nacimiento del primer hijo o hija marca el comienzo de una segunda etapa en la familia, donde la tarea de criar y educar a los niños/as pequeños/as se vuelve prioritaria para las madres y los padres.

3.La madurez de la familia. La llegada de las hijas e hijos a la adolescencia y, con ello, mayor autonomía respecto a madres y padres marca una tercera etapa que suele coincidir con la adultez media de los progenitores.

4.Postpaternidad o el nido vacío. La independencia y salida de las hijas y los hijos del hogar provocan una nueva etapa en la familia en la que las relaciones de la pareja vuelven a constituir el núcleo fundamental de la dinámica familiar.

5.Culminación. Los años finales vienen marcados por la muerte más o menos sucesiva de los progenitores, dando lugar a la disolución de esa familia.

viene de la página 23

personas adultas que se resisten a ver cómo sus hijos crecen y se vuelven más autónomos. Algunas madres y padres empiezan a percibir que han dejado de ser para sus hijos e hijas las personas más importantes y necesarias, lo que especialmente para muchas mujeres que han centrado su vida en los hijos e hijas resulta muy difícil de aceptar y asimilar. Así, mientras que durante toda la infancia el papel de las madres y los padres consiste fundamentalmente en proporcionar protección, seguridad y afecto a los niños y niñas, ahora, los madres y los padres deben hacer frente a las nuevas tareas educativas que implica ser madre o padre de un chico o una chica adolescente y, además, deben realizar estas adaptaciones en la dinámica familiar coincidiendo con los cambios que ellos mismos están experimentando.

Aunque como vemos la mitad de la vida puede suponer un periodo de crisis en la vida adulta, la forma en que cada mujer y hombre vive esta etapa varía mucho de unos sujetos a otros y depende de diversos factores. Así, por ejemplo, las personas más satisfechas con su situación laboral, las que disfrutan de una buena relación de pareja, las que disponen de buenas redes de apoyo social y las que cuentan con ayuda para el cuidado de los familiares ancianos, son personas que vivirán mejor estos años. Además, este período de crisis no es necesariamente negativo, sino que para algunas personas puede convertirse en una verdadera oportunidad de crecimiento personal.

Vivencia

(Carmen, 45 años. Almuñécar, Granada)

"Había escuchado que cuando los hijos llegaban a la adolescencia era terrible, que solo daban problemas y que la familia se resentía mucho. Pero la verdad es que mi experiencia no está siendo así. Está claro que ahora las cosas en casa y mis obligaciones como madre son muy distintas, pero no peores. Aunque recuerdo los primeros años de mis hijos con mucha ternura, también recuerdo el cansancio y el agotamiento de aquellos momentos. Ahora todo es distinto, ellos no necesitan de mí tanto tiempo y podemos compartir actividades y cosas para las que antes eran pequeños. Además, he recuperado mucho tiempo para mí y para estar con mi marido".

Los cambios de la familia

Si pensamos en cómo funciona una familia sin hijos ni hijas, otra con niños/as pequeños/as y una última con hijos/as adolescentes, es evidente que podemos encontrar importantes diferencias. De hecho, ninguna familia permanece siempre igual, sino que todas experimentan importantes modificaciones a lo largo del tiempo. ¿Qué provoca estos cambios en la familia? La evolución que las familias experimentan a lo largo del tiempo se ve promovida, fundamentalmente, por tres conjuntos de factores:

- Los cambios personales que experimentan los distintos miembros que componen la familia. Así, conforme niños y niñas crecen y se convierten en adolescentes y jóvenes, la familia necesariamente cambia como conjunto. Igualmente, los cambios que experimentan la madre y el padre también modifican el sistema familiar.
- Los cambios en las relaciones que se establecen dentro de la familia. En concreto, las características de la relación entre los progenitores tienen repercusiones directas sobre la armonía y la evolución que experimente una familia. Junto a las relaciones de pareja, las relaciones entre hermanos y hermanas y cada relación padre/madre-hijo/hija constituyen las otras relaciones que pueden provocar cambios en la familia.
- Acontecimientos vitales que afronta la familia. La mayoría de estos acontecimientos tienen que ver con sucesos impactantes. El momento más destacado es, probablemente, el nacimiento del primer hijo o hija, en el que se pasa de ser pareja a ser, además, madre y padre. La separación o divorcio de los cónyuges, el fallecimiento de algún miembro de la familia, etc. serían otros acontecimientos importantes que afectan a la historia de una familia.

TABAQUISMO PASIVO

LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO
SON LA ÚNICA MEDIDA EFECTIVA
PARA EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO

Para informarse mejor:

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

www.hoynofumo.com

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

900 850 300

o acuda a su centro de salud

TEST

Entre los 40 y los 50 años, muchas personas adultas experimentan la conocida como *Crisis de mitad de la vida*, una etapa especialmente difícil para muchos hombres y mujeres y que suele coincidir con el momento en que hijas e hijos se convierten en adolescentes.

¿Estás experimentando la crisis de mitad de la vida?

¿Has pensado que probablemente ya te queda por vivir menos tiempo del que has vivido?

3. Muy a menudo
2. A veces
1. Nunca

Cuando te miras al espejo, te das cuenta de que tu aspecto físico está empeorando.

3. Sí, con frecuencia
2. Solo en parte
1. No estoy de acuerdo

Si pudieras, cambiarías muchas cosas en tu vida actual.

3. Sí, muchas cosas
2. Solo algunas cosas
4. No cambiaría nada

¿Has pensado alguna vez que tu vida no vale la pena?

3. Muy a menudo
2. A veces
1. Nunca

En los últimos tiempos has empezado a tener "achaques" que antes te parecían de personas mayores.

3. Muy a menudo
2. A veces
1. Nunca

Cuando miras a tus hijos o hijas, sientes cierta envidia al verlos tan jóvenes, fuertes y con tanta vitalidad.

3. Muy a menudo
2. A veces
1. Nunca

Si hicieras balance de tu vida ¿cuántos proyectos e ilusiones se te han quedado sin cumplir?

3. Muchos
2. Solo algunos
1. Ninguno

¿Has notado que tu actividad sexual está disminuyendo?

3. Sí, en gran medida
2. Solo en parte
1. No, en absoluto

Piensas que tienes pocas oportunidades para conseguir lo que no hayas logrado ya en tu vida.

3. Sí, en gran medida
2. Solo en parte
1. No, en absoluto

Cuando miras a tus hijas o hijos, sientes nostalgia y pena de que no sean pequeños y no te necesiten como antes.

3. Muy a menudo
2. A veces
1. Nunca

Corrección del TEST

Verás que a la izquierda de cada una de las respuestas a las preguntas hay una serie de números. Sólo tienes que sumar el número que tenga cada una de tus respuestas y consultar los resultados a continuación:

- Si obtienes una puntuación total comprendida entre 20 y 30 puntos, se puede considerar que estás experimentando "Crisis de mitad de la vida".
- Si obtienes una puntuación total comprendida entre 10 y 20 puntos, no parece que estés experimentando la "Crisis de mitad de la vida" en estos momentos.

Aunque no todas las personas adultas pasan por esta situación, son bastantes las mujeres y los hombres que hacia los 40-50 años pasan una etapa difícil en su desarrollo personal. Esta Crisis de mitad de vida supone una toma de conciencia de que la juventud ya ha pasado y que muchas ilusiones y proyectos no solo no se han cumplido, sino que ya será muy difícil lograrlos.

Si estás pasando por este momento de crisis no debes preocuparte en exceso, se trata de una etapa habitual del desarrollo adulto que suele resolverse en poco tiempo. Para que se resuelva, tienes que adaptarte a los cambios físicos, sociales y familiares que empiezan a tener lugar. Cada etapa en la vida abre nuevas posibilidades. Ahora descubrirás que los años de la madurez también tienen su encanto. Nuevas ilusiones y actividades pueden venir a reemplazar muchas de las tareas y ocupaciones que como madres y padres de niñas o niños pequeños os habían tenido tan ocupados durante los últimos años. Además, vuestra relación puede verse favorecida.

Aunque esta crisis es experimentada y superada fácilmente por la mayoría de las personas adultas, si notas que te provoca mucha angustia y tristeza, que tiende a incrementarse o que se prolonga mucho en el tiempo, no dudes en acudir a una persona profesional (psicólogo o psicóloga por ejemplo).

plan integral
de atención
a las
cardiopatías
de andalucía

Si puedes...

¡MEJOR CAMINANDO!

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Cuando la pareja se separa

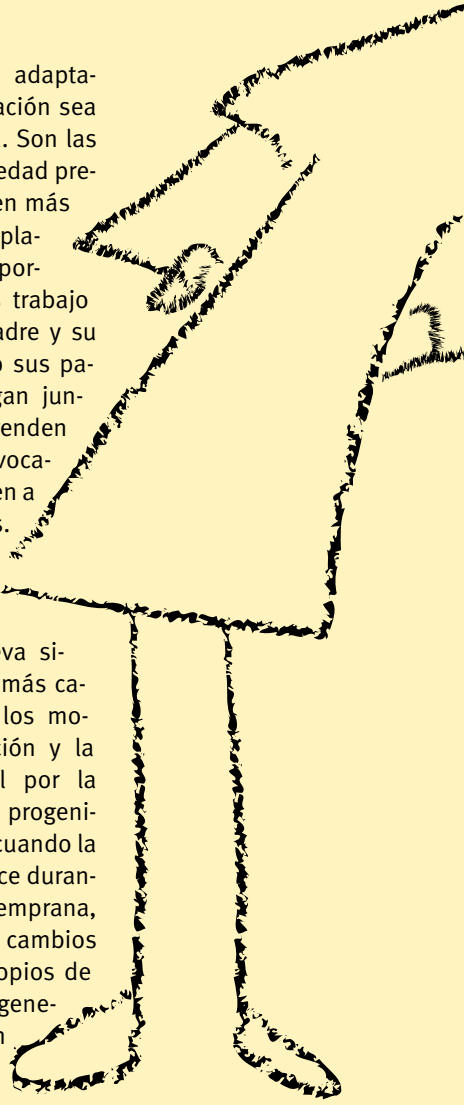
Afrontar una separación o un divorcio nunca es fácil ni para la madre y el padre ni para sus hijas e hijos. Además, no es lo mismo separarse cuando los niños o niñas son muy pequeños que cuando los hijos e hijas son ya adolescentes. En cualquier caso, madres y padres pueden contribuir en gran medida a que sus hijos e hijas se adapten pronto y bien a la nueva situación familiar que se crea tras la separación.

No en todas las familias el divorcio se produce de la misma forma ni tiene las mismas consecuencias. Así, hay separaciones más o menos amistosas, separaciones en las que la decisión es tomada por mutuo acuerdo y separaciones en las que uno de los dos miembros de la pareja se siente traicionado y/o abandonado por el otro. Evidentemente, cuanto mayor acuerdo se haya logrado en los términos de la separación y mejor sintonía personal se mantenga entre los excónyuges, más facil será la adaptación de todos a la nueva situación familiar que se crea tras el divorcio. En este sentido, aunque los problemas entre los dos miembros de una pareja tras su separación son muy habituales, es importante conseguir que se mantengan ciertos contactos y una buena relación porque aunque ya no son pareja, siguen ejerciendo su rol de madre y padre. Cuando la relación sigue siendo buena, todos salen beneficiados. Los miembros de la pareja, porque reducen su sensación de desamparo y soledad, y los hijos e hijas porque se sienten menos angustiados y se adaptan mejor a la nueva situación.

Más allá de sus propias emociones y dificultades, a muchas madres y padres les preocupan enormemente los efectos y consecuencias que la separación puede acarrear sobre sus hijas e hijos. No todos los chicos y chicas viven la experiencia del divorcio de sus progenitores de la misma forma, porque dependerá de sus propias características personales y de otros aspectos como los recursos económicos, las amistades que tengan, etc. En este sentido, la edad de las hijas e hijos es crucial para que la adaptación a la nueva situación sea más o menos rápida. Son las niñas y los niños en edad preescolar los que sufren más alteraciones a corto plazo. Probablemente porque les cuesta más trabajo entender que su madre y su padre siguen siendo sus padres aunque no sigan juntos. Además, comprenden peor lo que ha provocado la ruptura y tienden a culparse a sí mismos.

A muchas madres y padres les preocupa los efectos que la separación o divorcio pueda tener sobre sus hijas e hijos

Los chicos y chicas adolescentes suelen adaptarse más fácilmente a la nueva situación, ya que son más capaces de entender los motivos de la separación y la situación emocional por la que atraviesan sus progenitores. No obstante, cuando la separación se produce durante la adolescencia temprana, coincidiendo con los cambios físicos y sociales propios de esta etapa, puede generar mucho estrés en el chico o la chica adolescente.



La formación de una nueva familia

La mayoría de las veces, las personas que se divorcian rehacen sus vidas con nuevas parejas. A continuación os ofrecemos algunas claves de interés en relación a las formación de una nueva familia:

- Si en el caso del divorcio son las y los adolescentes los que suelen adaptarse mejor a la nueva situación, el inicio de la adolescencia parece ser la peor edad para aceptar y adaptarse a un nuevo emparejamiento del padre o la madre biológica.
- En el caso de que exista este emparejamiento, la entrada en el hogar de esta nueva presona adulta no debería producirse inmediatamente tras la separación. Sobre todo si se trata de hijos e hijas adolescentes, la nueva pareja debería ir entablando una relación basada en un conocimiento y acercamiento progresivo.
- La nueva pareja no debe intentar sustituir a la madre o al padre ausentes. Las decisiones y responsabilidades educativas deben seguir recayendo, fundamentalmente, en los progenitores. La relación entre la hija o el hijo adolescente y la nueva pareja se ve favorecida cuando ésta adopta un estilo educativo basado en la comunicación y el afecto, procurando que el control y la imposición de límites sean ejercidos por la madre o el padre biológicos.

Algunas "reglas de oro" tras el divorcio...

... para facilitar a vuestras hijas e hijos su adaptación a la nueva situación familiar

- Informar juntos a las hijas e hijos de la separación, ofreciéndoles una explicación acorde con su edad de los motivos que han llevado a la pareja a tomar tal decisión.
- Tener previstos todos los cambios que se van a producir en la vida de los hijas e hijos, comunicándoselos desde el primer momento. La separación de la pareja debería alterar lo menos posible su experiencia escolar y sus relaciones sociales.
- No forzar a las hijas e hijos para que tomen partido por el padre o la madre, mostrando una actitud de respeto mutuo y evitando transmitirles una visión negativa del otro.
- Nunca culpabilizar a hijas e hijos de la decisión, ni permitir que ellos mismos se culpabilicen. Explicarles que la separación tiene que ver con la relación de pareja, no con la relación con las hijas y los hijos.
- Es muy importante que, a pesar de la separación, hijos e hijas sigan manteniéndo el contacto con el padre y la madre, independientemente de quien se quede con la custodia legal.

Prevención del Cáncer de cuello de útero

El cáncer de cuello de útero es provocado por el Virus del Papiloma Humano

más información

salud responde 902 505060
www.juntadeandalucia.es/salud
en su centro de salud

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Se dice en la calle...

1. "Por el bien de los hijos y las hijas, es mejor aguantar una mala relación de pareja que separarse"

La separación no es fácil para las hijas e hijos, pero probablemente es peor para ellos vivir en una casa con discusiones y conflictos permanentemente. En cualquier separación, el acuerdo entre ambos cónyuges es fundamental para que las hijas e hijos se adapten bien y pronto a la nueva situación.

2. "Los chicos y chicas adolescentes se dejan influir más por sus amistades que por sus madres y padres"

Es cierto que las amistades son muy importantes durante la adolescencia, y que chicas y chicos se dejan influir mucho por ellos. No obstante, madres y padres siguen siendo fundamentales, y, para las decisiones realmente importantes, su opinión cuenta más que la de amigas y amigos. Probablemente, a la hora de decidir la forma de vestir, los sitios a donde ir o la música que escuchar, lo que piensan las amigas y amigos va a pesar mucho. Sin embargo, ante temas más "trascendentales" como la carrera o profesión a elegir y lo que hacer ante problemas serios, chicos y chicas siguen necesitando y teniendo muy en cuenta el apoyo y el consejo de sus madres y padres.

3. "Las mujeres mejoran mucho a partir de los 40"

Aunque es cierto que muchas personas adultas viven una etapa difícil alrededor de los 40 años y que, en algunos casos, puede convertirse en una auténtica crisis de mitad de vida, también es cierto que muchas cambian para mejor durante los años alrededor de esta edad. Esto sucede especialmente en las mujeres que, tras años dedicados a la crianza de niños pequeños, empiezan ahora a disponer de más tiempo para ellas mismas, para su desempeño laboral y para sus relaciones sociales y conyugales.

4. "Cuando llega la adolescencia muchos chicos y chicas se vuelven tímidos y reservados"

Es cierto, y muchos padres y madres lo habréis observado al inicio de la adolescencia de vuestro hijo o hija. La timidez es debida a que se vuelven muy sensibles a las miradas y opiniones de las demás personas. Están muy pendientes de lo que otras personas puedan pensar de ellos y creen que continuamente todo el mundo les está mirando y juzgando. Esta excesiva autoconciencia, unida a la falta de habilidades sociales de muchos chicos y chicas les vuelve muy tímidos, aunque en la mayoría de los casos la timidez irá desapareciendo poco a poco.

Recuerda que...

- La adolescencia no es tan conflictiva y complicada como mucha gente piensa. Si tenéis una visión optimista es probable que las relaciones con vuestra hija o hijo sean más gratificantes.

- La adolescencia es una etapa de muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, y estos cambios pueden modificar la relación que tenéis con vuestro hijo. Ya no es una niña o niño, y tendréis que acostumbraros a ello.

- Es frecuente que durante la adolescencia, chicas y chicos experimenten bruscos cambios de humor, se sientan tristes o irritables. Debéis mostraros comprensivos y tratar de apoyarles cuando se sientan mal.

- Aunque al inicio de la adolescencia pueden aumentar los conflictos y discusiones entre las madres y los padres con sus hijas e hijos, lo normal es que poco a poco las relaciones se vayan normalizando. Algo de paciencia no os vendría mal, ya que una vez pasados esos momentos difíciles podréis disfrutar de una relación muy satisfactoria. Además, lo que ocurre en este momento, dependerá en gran parte de las relaciones que existieran durante la infancia. Si estas eran positivas, lo más probable es que tras la adolescencia, las relación con vuestros hijos e hijas siga siendo positivas.

- Las relaciones con los amigos y amigas son muy importantes durante la adolescencia, ya que aquellos chicos y chicas adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad se muestran más seguros y satisfechos.

- En algunas ocasiones las relaciones entre hermanos y hermanas pueden empeorar cuando llega la adolescencia. Es importante que evitéis aumentar la rivalidad entre ellos estableciendo comparaciones o dando un trato de favor a alguno.

- No sólo cambian vuestras hijas e hijos, también las madres y padres cambiáis. Así, es frecuente que algunos adultos experimenten una cierta crisis en torno a los 40 ó 45 años que puede influir sobre la relación con sus hijas e hijos.

- La separación ó divorcio de los progenitores puede ser una experiencia dolorosa para el chico o la chica adolescente, por lo que es importante que si decidís separaros procuréis hacerlo de forma amistosa y sin implicarle en vuestras disputas.

...TE ATREVES A PREGUNTAR ?!?

Forma JOVEN

Si tienes DUDAS, algún problema que te PREOCUPE ESPECIALMENTE o simplemente necesitas información, CONSÚLTANOS sobre ...

TABACO
ALCOHOL
PASTILLAS

SEXUALIDAD
ANTICONCEPCIÓN
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
SIDA

HABILIDADES SOCIALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ALIMENTACIÓN Y DIETA SANA
OBESIDAD
TRASTORNOS ALIMENTARIOS

VIOLENCIA ENTRE IGUALES Y DE GÉNERO

SEGURIDAD VIAL

Puedes buscar más información en nuestra página web

www.formajoven.org

JUNTA DE ANDALUCIA

JUNTA DE ANDALUCIA