

## La adolescencia, una etapa de límites difusos ¿Cuándo empieza? ¿Cuándo acaba?

Oímos hablar constantemente de esta etapa de la vida en términos de edad COMPLICADA. Eso es también lo que escuchan nuestros hijos ya desde que se intuyen las primeras señales. Se asemeja a cuando vemos unas nubes de tormenta en el cielo y hablamos de un cambio de tiempo. Un cambio que se espera con mucha preocupación. Es lo que el propio adolescente acaba sintiendo antes de empezar la que considero es una etapa de muchos cambios y de gran potencial para su vida adulta.

Me gusta transmitir y trabajar con los padres para conseguir que esta etapa COMPLICADA, llegue a ser lo que en realidad es, una etapa COMPLEJA, para el propio adolescente y para sus padres.

Cuando nos hablan de que una cosa es complicada sentimos deseos de alejarnos, si nos dicen que es compleja podemos suponer que implica un reto, que nos pone a prueba. Así merece la pena hacer el esfuerzo de comprender y llegar a reconocer a esa persona que surge ante nosotros.

La adolescencia de nuestros hijos puede llegar a ser un periodo en el que se establezca un abismo en nuestra comunicación o en el que afiancemos nuestros lazos afectivos.

Me dirijo a padres que ya se encuentren en esa etapa, y a los que viendo a sus hijos crecer, quieran trabajar para en su momento, asumirla con las mejores herramientas posibles. Saber establecer nuevos límites, no sentir miedo ante los cambios, mejorar su capacidad de negociación y un largo etcétera.

Del mismo modo que hemos de estar atentos a un posible fracaso escolar y detectarlo en edades tempranas, la importancia de la comunicación con nuestros hijos en la adolescencia se inicia mucho antes de su entrada en esta etapa. Tenemos un terreno que preparar y abonar si esperamos que más tarde dé sus frutos.

Esta comunicación va a poner a prueba nuestra flexibilidad y capacidad de adaptación a cambios constantes.

Requerirá que estemos en sintonía con lo que ellos están experimentando y para ello es bueno que, salvando las distancias (que son muchas), recordemos nuestro propio paso por esa etapa de la vida. Ese recordar no ha de ser, en ningún caso, de tipo aleccionador porque lo único que obtendríamos por su parte sería rechazo y aislamiento.

¿Andaríais el Camino de Santiago sin preparación previa? Seguro que no. Como mínimo, os marcaríais un programa de salidas para caminar y así sentirnos suficientemente preparados.

¿Pensamos lo mismo respecto de la adolescencia y nos preparamos, o esperamos salir airoso sólo con improvisación cuando lleguen los primeros cambios? Solemos verla en el horizonte y lo que es peor, con temor.

Tenemos unos marcadores biológicos que van a indicar estos cambios pero no son fijos e iguales para todos. Tanto cuando se anticipan, como cuando se retrasan, hacen que ellos se sientan diferentes del grupo y les crean angustia. En estos casos, la comunicación va a jugar un papel más importante, si cabe.

Habría quien piense que siempre ha habido adolescentes y no había tanta preocupación al respecto. Ocurre que actualmente los modelos familiares han sufrido muchos cambios y no siempre nos ayudan a estar más cerca, más presentes. Ahora, al mismo tiempo que reconocemos posibles déficits, nos esforzamos por hacer las cosas cada vez mejor.

Neus Rodríguez

Psicóloga

N.Col. 6338