

EL ABC DE SER PADRES DE ADOLESCENTES

Dra. María del Carmen Calle Dávila

Los y las adolescentes necesitan ayuda para crecer sanos, estar interesados en el bienestar común y ser responsables. Las familias constituyen el espacio promovedor por excelencia para que adolescentes logren su desarrollo. Se consideran elementos para su desarrollo al apoyo, fortalecimiento, límites y expectativas y uso constructivo del tiempo en la dimensión externa y compromiso con el aprendizaje y valores positivos en la dimensión interna.

Los padres forman, por acción y por ejemplo, las vidas de sus hijos desde el nacimiento hasta la adultez. En la adolescencia, la influencia de amigos y pares adquieren mayor importancia pero la investigación claramente demuestra la importancia continua de los padres en la formación de comportamientos y elecciones de los adolescentes mientras se enfrentan al reto de crecer. Las relaciones cercanas padres adolescentes, buenas habilidades de crianza, actividades familiares compartidas y modelaje positivo tienen efectos bien documentados favorables sobre la salud y desarrollo de los adolescentes. Los padres deben saber las tareas que sus hijos deben enfrentar durante la adolescencia para convertirse en el apoyo necesario para su paso a la adultez.

Las diez tareas de los y las adolescentes

La revisión de diferentes estudios consideran que los y las adolescentes tienen diez tareas indispensables para atravesar la adolescencia de manera exitosa:

1. **Acostumbrarse a cuerpos y sentimientos en proceso de maduración sexual:** Los adolescentes deben adaptarse a un cuerpo que duplica su tamaño y adquiere características sexuales; aprender a manejar los cambios biológicos y los sentimientos sexuales que los acompañan y a practicar conductas sexuales saludables. Establecer una identidad sexual y desarrollar habilidades para las relaciones románticas.
2. **Desarrollar y aplicar habilidades del pensamiento abstracto:** Los adolescentes suelen atravesar cambios profundos en su forma de pensar durante este periodo lo que les permite: Comprender y coordinar ideas abstractas más efectivamente; pensar en distintas posibilidades; ensayar hipótesis, pensar en el futuro y pensar sobre el pensamiento y construir filosofías.
3. **Desarrollar y aplicar un nivel de perspectiva más complejo:** Los adolescentes adquieren una nueva y potente habilidad para comprender las relaciones humanas en las que, una vez que aprenden a "ponerse en el lugar de otra persona", aprenden a tener en cuenta sus propias perspectivas y las de los demás simultáneamente y a usar esta nueva capacidad para resolver conflictos y problemas en las relaciones.

4. **Desarrollar y aplicar nuevas habilidades de adaptación en áreas tales como la toma de decisiones, la solución de problemas y la resolución de conflictos:** En relación con todos estos cambios notables, los adolescentes adquieren nuevas habilidades para pensar y planificar el futuro, para utilizar estrategias más sofisticadas en la toma de decisiones, solución de problemas y resolución de conflictos y para moderar los riesgos que toman, y así alcanzar sus metas en lugar de ponerlas en peligro.
5. **Identificar patrones morales, valores y sistemas de creencia significativos:** Construyendo sobre estos cambios y las habilidades resultantes, los adolescentes típicamente desarrollan un entendimiento más complejo del comportamiento moral y los principios subyacentes de justicia y afecto, cuestionando creencias de la infancia y adoptando valores, visiones religiosas y sistemas de creencias personalmente más significativos para guiar sus decisiones y comportamientos.
6. **Comprender y expresar experiencias emocionales más complejas:** Con relación a estos cambios, los adolescentes tienden a adquirir la habilidad de identificar y comunicar emociones más complejas, comprender las emociones de otros de maneras más sofisticadas y pensar acerca de las emociones de manera abstracta.
7. **Formar amistades de apoyo mutuo:** Si bien los jóvenes típicamente tienen amigos durante toda la infancia, los adolescentes suelen desarrollar relaciones de pares que juegan un papel mucho más importante para brindar apoyo y conexión en su vida. Tienden a pasar de amistades basadas en gran medida en compartir actividades e intereses a otras basadas en compartir ideas y sentimientos, con el consiguiente desarrollo de confianza y entendimiento mutuo.
8. **Establecer aspectos claves de la identidad:** Hasta cierto punto, la formación de la identidad es un proceso que dura toda la vida, pero los aspectos cruciales de la identidad se forjan típicamente durante la adolescencia, incluyendo el desarrollo de una identidad que refleja un sentido de individualidad y la conexión con personas y grupos valorados.
Otra parte de esta tarea es desarrollar una identidad positiva con respecto al género, los atributos físicos, la sexualidad, la etnia y, si fuera el caso, el hecho de ser adoptado; también deben desarrollar una conciencia de la diversidad de grupos que conforman la sociedad.
9. **Hacer frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros** Los adolescentes gradualmente adoptan los papeles que se esperará de ellos durante la adultez, aprendiendo a adquirir las habilidades y manejar las múltiples demandas que les permitirán moverse en el mercado laboral y satisfacer las expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía.
10. **Renegociar las relaciones con los adultos que ejercen el rol de padres:** Si bien algunas veces la tarea de los adolescentes ha sido descrita como “separarse” de los padres y

otros cuidadores, se la considera ahora más como una tarea conjunta de adultos y adolescentes para negociar un cambio que establezca un equilibrio entre la autonomía y una conexión continua, enfatizando una u otra según los antecedentes étnicos de cada familia.

El cumplimiento de estas tareas les permitirán insertarse en el mundo adulto para contribuir plenamente a su desarrollo individual, familiar y de su comunidad. La participación de los padres en este cumplimiento es indispensable.

La participación de los padres:

Para lograr el cumplimiento de las tareas antes mencionadas el y la adolescente necesitan el apoyo de su familia, primera red de socialización donde cumplen un rol significativo los padres.

Los padres han sido definidos como aquellos que brindan una atención significativa a adolescentes por periodos largos de la vida de los mismos sin ser pagados como empleados. Incluye a los padres biológicos, adoptivos, padrinos, abuelos, otros familiares, tutores. En tiempos de guerra, genocidios, desastres naturales, pandemias las familias son a menudo encabezadas por los hijos sobrevivientes. Implica también promover el desarrollo de habilidades complejas que incluyen las habilidades interpersonales para desarrollar adultos sanos.

Los roles de los padres pueden ser organizados en las siguientes dimensiones:

- Conexión AMOR
- Control del comportamiento LÍMITE
- Respeto por la individualidad RESPETO
- Modelaje de un comportamiento apropiado MODELAJE
- Provisión y protección PROVEER.

Estos roles de crianza, que se inician en la infancia, se reproducen en las interacciones diarias de los padres con los adolescentes. Los padres suelen ser inconscientes de sus posibles consecuencias en la salud y desarrollo de adolescente.

Conexión

La conexión es una relación positiva, estable entre padres y adolescentes y es un importante factor para su salud y desarrollo. La conexión se forma mediante comportamientos que demuestran que los adolescentes son amados y aceptados. Es una dimensión de la relación padre-adolescente que también es llamada calor, afecto, cuidado, confort, preocupación, crianza, apoyo o amor.

La conexión entre padre y niño no se inicia en la adolescencia. La más fuerte conexión entre padres y adolescentes tienen sus raíces en la niñez temprana. Existe evidencia reciente (en el campo de la neurociencia) que demuestra que la conexión formada entre el cuidador e infante -aún en el primer año de vida- afecta no sólo el bienestar psicológico a largo tiempo pero también como se desarrolla físicamente el cerebro del infante.

Los adolescente provenientes de diferentes culturas (Africa, Asia, Balcanes, Caribel, Medio oriente, Europa, Américas) que se perciben como aceptados por sus cuidadores primarios se envuelven menos frecuentemente en conductas de riesgo para su salud, y experimentan menos depresión y trastornos del ánimo. La figura es muy diferente para adolescentes que perciben que son rechazados por sus cuidadores primarios o que experimentan comportamientos hirientes psicológicos, como frialdad e inafectividad u hostilidad y agresión e indiferencia o negligencia. Bajos niveles de conexión están relacionados en adolescentes con hostilidad y agresión aumentadas, dependencia e inestabilidad incrementada y baja autoestima. Por otra parte, la presencia de una conexión estable con sus padres está asociada a niveles más altos de competencia en la adolescencia.

Control del comportamiento

También conocido como regulación, monitoreo, estructuración, establecimiento de límites, abarca las acciones de los padres cuyos objetivos son modelar o restringir los comportamientos de los adolescentes. Estas acciones incluyen la supervisión y monitoreo de las actividades de los adolescentes estableciendo reglas y consecuencias para las malas conductas y transmitiendo claramente las expectativas para el comportamiento.

Esta área ha sido estudiada a fondo en las culturas industrializadas pero recientemente también en otras culturas, entre ellas las Américas. En todo este trabajo, las asociaciones entre control del comportamiento y los resultados son claras. El monitoreo y conocimiento de las actividades de los hijos están asociados con menor riesgo de uso de drogas, actividad sexual, mayor edad para el embarazo, menos depresión, menos problemas en las escuelas, menos victimización y delincuencia y menor influencia negativa de los pares.

Respeto por la individualidad

Implica permitir al adolescente desarrollar un auto sentido saludable aparte de sus padres. Conociendo y permitiendo este sentido de valor e identidad individual es importante para todos los adolescentes, independientemente si las expectativas culturales, en última instancia, consideran que sea parte del colectivo, como en algunas partes de Asia, Africa y Latinoamerica o en establecer una autonomía personal como en Europa o Estados Unidos. Esta noción esta reflejada en la Convención por los Derechos del Niño que reconoce explícitamente la capacidad evolutiva de los niños.

Los padres pueden fomentar este sentido de valor e individualidad respetando lo que el adolescente tiene que decir, buscando su opinión en asuntos familiares importantes, creyendo en el o ella para completar responsabilidades encomendadas y fomentando sus sueños y objetivos.

La evidencia es abundante y clara que los adolescentes (y niños menores) que perciben que sus padres son psicológicamente controladores (irrespetuosos de su individualidad) tienen mayores tasas de problemas internos (depresión, trastornos de alimentación) y externos (conducta sexual de riesgo, uso de sustancias).

Modelaje de un comportamiento adecuado

En teorías del cambio de comportamiento y epidemiología social, hay mucha discusión sobre el término "normas sociales" - un conjunto de actitudes y comportamientos que son consideradas aceptables en una cultura o sociedad. Para adolescentes hay varios conjuntos de normas que influyen en sus acciones, dependiendo del dominio social. Por ejemplo, puede haber un conjunto de normas en la escuela, otro según afiliación religiosa y otro en el grupo de amigos. Lo más importante es que existen normas en el hogar. Como individuos con enorme influencia en todos los aspectos del desarrollo, los padres establecen las normas de la casa con su propio comportamiento y actitudes de la misma manera que interpretan las normas de la sociedad.

Desde la infancia, los niños se identifican con sus padres, particularmente con el padre del mismo sexo. Ellos comparten las percepciones de sus padres sobre el mundo, absorben sus valores y tratan de imitar sus comportamientos. Esto continúa en la adolescencia, y sin embargo los padres frecuentemente no se dan cuenta que lo que ellos dicen, como reaccionan y, lo más importante, que hacen, tienen una influencia en su hijo adolescente. Los adolescentes, conciente o subconcientemente, siguen o se adaptan al comportamiento y actitudes que los padres han establecido en el hogar. Los padres se vuelven modelos proveyendo ejemplos de como comportarse en muchas áreas de la vida, incluyendo salud.

La mayoría de estudios sobre modelaje han sido realizados en países industrializados. En Estados Unidos se ha demostrado inequívocamente que los padres que tienen decisiones saludables están relacionadas con mejores habilidades y actitudes en relación al logro académico, empleo, hábitos de salud, relaciones interpersonales, comunicación y resolución de conflictos. Las actitudes de los padres influyen en las actitudes de los adolescentes en los mismos ítems. La evidencia es particularmente fuerte para decir, que cuando se trata de temas más importantes que implican moralidad, los adolescentes con mayor probabilidad, tendrán opiniones y actitudes similares a las de sus padres.

Para chicos y chicas, la evidencia de estudios en Estados Unidos y Latinoamérica demuestran concluyentemente que con niveles incrementados de violencia en la casa, un niño desde los 18 meses hasta los 18 años probablemente exhibirá problemas de comportamiento, incluyendo destrucción de sus pertenencias, involucramiento en peleas, ausentismo escolar, como problemas con drogas y alcohol, depresión y agresión.

Provisión y protección

Los padres no pueden cumplir con todas las necesidades del adolescente en crecimiento. Algunas veces, especialmente en los países en desarrollo, no pueden proveer la nutrición básica, refugio, vestimenta, educación y cuidado de la salud o por lo menos realizarlo es un enorme desafío. La provisión y protección se refiere a la provisión de recursos que ellos pueden dar y la búsqueda de aquellos que no pueden dar. Implica esfuerzos para buscar relaciones y oportunidades en la comunidad que suplemente lo que la familia puede ofrecer. Nuevas investigaciones indican que los adolescentes de países en desarrollo asocian este rol con el ser amados por sus padres. Ejemplos incluyen participar en las funciones escolares e identificar oportunidades para que sus adolescentes desarrollen habilidades para el mundo adulto, Esto implica la creación del capital social con la participación de adultos significativos: maestros, profesionales de la salud, entrenadores que pueden suplementar lo que los padres

pueden dar. Este rol es el más importante y desafiante porque implica contar con recursos materiales para lograrlo.

Otro aspecto es que tan cerca está la familia con otras instituciones fuera del hogar. Existe poca evidencia en este rol. Una excepción es el área del involucramiento de los padres en el desarrollo académico, como ayudar a los niños con la tarea y participar en los eventos escolares, ha demostrado en los Estados Unidos, que aumenta las aspiraciones académicas de los adolescentes. Los padres de familias pobres no se involucran debido al costo del transportes y la dificultad para reordenar sus horarios en el trabajo.

Cinco Conceptos Básicos para ser padres de Adolescentes

El papel de los padres es muy importante en las decisiones que toman los adolescentes, es especialmente en las más trascendentales siendo otra manera de presentar su rol: los Cinco Conceptos Básicos para ser Padres de Adolescentes:

1. AMOR Y CONEXIÓN

Los adolescentes necesitan que sus padres desarrollen y mantengan una relación que les ofrezca apoyo y aceptación, mientras acomodan y afirman su creciente madurez.

“Gran parte del mundo de los adolescentes cambia a diario; no deje que su amor por ellos lo haga”

2. CONTROLAR Y OBSERVAR

Los adolescentes necesitan que los padres estén al tanto—y les demuestren que lo están—de sus actividades, incluyendo el desempeño escolar, experiencias laborales, actividades extraescolares, relación con sus pares y con los adultos, y la recreación, a través de un proceso que, de manera creciente, involucre una menor supervisión directa y una mayor comunicación, observación y trabajo en conjunto con otros adultos.

“Vigile la actividad de sus hijos/as; usted todavía puede, y sigue teniendo influencia sobre ellos”.

3. GUIAR Y LIMITAR

Los adolescentes necesitan que sus padres sostengan una serie de límites claros pero progresivos, manteniendo las reglas y los valores familiares importantes, sin dejar de estimular una mayor capacidad y madurez.

“Dé más libertad a sus hijos/as, pero no los suelte”

4. DAR EJEMPLO Y CONSULTAR

Los adolescentes necesitan que los padres les suministren información permanente y apoyen su toma de decisiones, valores, habilidades y metas, y que los ayuden a interpretar y transitar por el mundo, enseñándoles con el ejemplo y el diálogo continuo.

“Durante la adolescencia, los padres siguen siendo claves y los adolescentes lo reconocen”

5. PROVEER Y ABOGAR

Los adolescentes necesitan que los padres les aporten no solo una adecuada alimentación, vestimenta, techo y cuidados de salud, sino también un ambiente familiar que dé apoyo y una red de adultos que se preocupe por ellos.

“Usted no puede controlar el mundo en que viven los adolescentes, pero sí puede aportar ayuda y disminuir riesgos”

Cada uno de estos conceptos implican estrategias para que los padres puedan asumirlos con éxito.

El ABC de Ser Padres

La Organización Mundial de la Salud en 2007 definió el ABC de ser padres:

A Abogar por los recursos necesarios (Compromiso, involucramiento) Relacionado con el tema de protección y provisión.

B. (BEHAVIOR) Supervisión de la conducta, regulación, establecer límites. También relacionado con respeto a la individualidad y modelar comportamientos.

C. (CONNECTEDNESS) Conexión, relación significativa, aceptación, calidez y apoyo. Relacionado con Amor.

También señala que la mayoría de estudios son del componente B y C, del componente A sólo involucramiento escolar.

Bibliografía:

- Helping fathers in development countries improve adolescent health. World Health Organization. Geneva. 2007.
- Simpson, A. Ser Padres de Adolescentes. Escuela de Salud Pública de Harvard. 2001.
- 40 Elementos fundamentales del desarrollo. Search Institue. 2006.
- Aufseeser D, Jekielek S, & Brown B. (2006). The Family Environment and Adolescent Well-Being: Exposure to Positive and Negative Family Influences. Washington, D.C.: Child Trends; and San Francisco, CA: National Adolescent Health Information Center, University of California, San Francisco.