

“Sacándome de mis casillas”



Si hij@, por mucho que lo intento acabas siempre “sacándome de mis casillas”

Es mundialmente conocido por todos los padres y educadores, que la **adolescencia** es una etapa conflictiva donde tarde o temprano y de manera más o menos intensa y dependiendo del temperamento y la personalidad de cada adolescentes terminan por generar en muchos casos una **inestabilidad e inseguridad emocional** y educativa que no sabemos cómo enfocar bien.

Es una etapa vital de **“tormentas y estrés”** para determinados chic@s, aunque también sabemos que hay muchos otr@s chavales que pasan por la adolescencia sin experimentar especiales dificultades. Pero los que si las manifiestan generalmente lo hacen vivamente presentes en 3 áreas diferentes:

1. Teniendo conflictos con sus padres.
2. Padeciendo inestabilidad emocional a nivel personal.
3. Intentando asumir innecesariamente conductas de riesgo.

En vez de desesperarnos como padres viendo como “nos sacan de nuestras casillas” por no saber que más hacer con nuestros hijos adolescentes,

es mejor **conocer e investigar los motivos** que les llevan a tener estos comportamientos y así poder no solo entenderlos un poco mejor y educarlos de la manera más adecuada sino también poder seguirles queriendo sin que terminen por “sacarnos de nuestras casillas” hasta hacernos sentir mal.

Se piensa que estos 3 tipos de situaciones están provocados a esta edad por diversos motivos:

- Se pueden deber a **cambios hormonales** que de una forma mínima a veces influyen sobre los andrógenos y estrógenos de los adolescentes.
- Hay **factores socio-culturales** que compiten seriamente con las leyes del menor en relación con la autoridad de los padres y profesores. Y con los distintos derechos y autonomías que tienen los jóvenes a pesar de no haber alcanzado todavía la mayoría de edad y sin embargo siguen viviendo con sus padres.
- Las últimas investigaciones en el campo **neuroológico-cerebral** nos llevan a la consideración de que en la segunda década de la vida hay todavía importantes cambios que influyen en el surgimiento y mantenimiento de conductas de asunción de riesgos durante la adolescencia (Giedd et al.,1999).

Como podemos ver, tampoco es nada fácil ser un **adolescente maduro, sensato y racional** cuando tu propia cabeza, cuerpo, corazón y sociedad está recibiendo órdenes contradictorias de manera casi permanente y algunas de ellas nacidas desde el subconsciente el adolescente necesita de “nosotros más de lo que nos imaginamos, aunque no nos lo parezca”. Su estado de SER da lugar a respuestas por su parte que en muchos casos son disociadas o incoherentes y que tampoco tienen una fácil explicación por su parte y eso es lo que a los padres nos terminan por “sacarnos de nuestras casillas”.

Suelen ser respuestas impulsivas y emocionales más que racionales. Donde además cuando en las situaciones de riesgo o de peligro se espera de ellos una respuesta rápida es entonces cuando tardan en actuar o entran en razonamientos prolijos que ralentizan la rápida actuación solo porque siguen los dictados de ciertas estructuras cerebrales con escasa intervención de su corteza pre-frontal donde reside nuestra consciencia de riesgo (Eshel, Nelson, Blair, Pine, &Ernst, 2007).

A pesar de estos estudios está claro que un adolescente a los 15 o 16 años no tiene porque estar ya condenado a ser una persona inmadura e incompetente a nivel social y familiar a la hora de tener que tomar decisiones de manera autónoma o de tener que empezar a asumir responsabilidades de manera libre y responsable de forma progresiva.

- La mayoría de los adolescentes que asumen conductas de excesivo riesgo no las asumen a solas sino en grupo (sexo, alcohol, drogas, conducción temeraria), luego es importante **saber en qué grupo social y/o de ocio se divierte vuestro hij@ adolescente.**
- El adolescente normalmente busca compensarse con descargas hormonales de dopamina a través de la comida u otras satisfacciones. Como alternativa sana y natural el **deporte también sirve para liberar dopamina** tanto haciendo en grupo como de manera individual. Facilítale la práctica de cualquier deporte como una prioridad para su vida.
- Los adolescentes en situaciones de calma y baja activación socio-emocional **suelen ser sensatos y racionales** incluso como si fueran personas de más edad. Tener esto en cuenta a la hora de darles concesiones especiales si son capaces de responder con cierta madurez a determinadas situaciones, estas concesiones les ayuda a alcanzar mayor empoderamiento que les ayudara a una mejor y más madura toma de decisiones y asunción de responsabilidades en el entorno familiar y social por ellos mismos.
- Un **entorno afectivo** permanentemente enriquecido favorece la producción de oxitocina y dopamina y el mejor sitio es en el hogar y a través de las relaciones afectivas que el adolescente recibe y da a todos y cada uno de los miembros de su familia (padres y hermanos si los tuviera). Unos padres afectuosos favorecen las capacidades cognitivas, mientras que unos padres negligentes, inseguros o no afectivos producen claros problemas de auto-control en los hijos adolescentes a corto y medio plazo, que al contrario solo favorecen comportamientos anti-sociales o llevan a las adicciones.

Padres de hijos adolescentes la clave está más en vosotros que en ellos, a la hora de ayudarles a salir de su etapa de tránsito:

“Tu hijo ni es tonto, ni es mala persona solo necesita de tu cariño, tu hijo no está loco y no sabe lo que hace, solo necesita que le des alternativas saludables a su necesidad de riesgo, tu hijo no se siente cómodo siendo un rebelde y un broncas. con calma es más fácil llegar a acuerdos razonables.

Educarle para el amor, la responsabilidad y la seguridad en si mismo empieza por aceptarle como padres con cariño en esta etapa, aunque no le entendamos del todo...”

“No es suficiente con quererles, hay que comprenderles para que *“no nos saquen de nuestras casillas”* y así podamos ser la parte más importante de sus soluciones y no una parte de sus problemas”

