

## ¿A QUE LLAMAMOS ADOLESCENCIA?

La adolescencia es la etapa que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales

Sin embargo hay numerosos **factores comunes en el desarrollo** que afectan a todos en esta etapa evolutiva y se divide en tres etapas:

- Adolescencia temprana.- Abarca aproximadamente desde los 11 años hasta los 14, y se caracteriza fundamentalmente por el inicio de la pubertad donde se producen grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual.
- Adolescencia medio.- Ente los 15 y los 17 años, se caracteriza, sobre todo, por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo.
- Adolescencia tardía.- Desde los 18 a los 21 años, se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad adulta.

## ¿QUÉ SE PUEDE CONSIDERAR "NORMAL "EN LA ADOLESCENCIA?

Los padres frecuentemente se preocupan o confunden por los cambios que se producen en sus hijos/as adolescentes. A continuación vamos a señalar unas cuestiones que pueden ayudar a los padres y madres a **entender** esta fase del desarrollo: cada adolescente es un individuo, con una personalidad única y con intereses propios.

### Movimiento hacia la independencia. -

- Lucha con su sentido de identidad.
- Se sienten extraños consigo mismos y con su cuerpo.
- Se creen el centro del mundo y las personas más importantes en su entorno (familiar, escolar, social, etc.).
- Están muy influenciados por sus amigos/as en su modo de vestir y en los intereses que ponen de manifiesto.
- Cambios bruscos de humor.
- Disminuyen las demostraciones de afecto hacia los padres; incluso llegan a ponerse groseros y antipáticos.
- Se quejan de interferencias de los padres en su independencia e intimidad.
- Tienden a regresar a comportamientos infantiles cuando se enfadan ( rabieta, portazos, etc.).

### **Intereses futuros y cambios cognoscitivos.-**

- Manifiestan interés por el presente y pensamientos limitados acerca del futuro.
- En esta etapa adquieren una mayor capacidad para el trabajo ( físico, mental y emocional), por lo que debemos exigirles que la pongan en práctica.

### **Sexualidad.-**

- Muestras de timidez y sonrojo.
- Desarrollo físico de las niñas antes que los niños.
- Mayor interés por el sexo opuesto.
- Preocupación con relación a su atractivo físico y sexual con relación a otros.
- Frecuentes cambios de relaciones.

### **Moralidad y valores.-**

- Pone a prueba las reglas y los límites.
- Se desarrollan los ideales y se seleccionan modelos de comportamiento (positivos o negativos).

**NO HAY RECETAS MÁGICAS PARA SUPERAR ESTA ETAPA, PERO.....CON MUCHA PACIENCIA, COMPRENSIÓN, CARIÑO Y FIRMEZA SE CONSIGUE SUPERAR CON ÉXITO.**