

La adolescencia



La **adolescencia** es la edad 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.

Desde el punto de vista biológico es el periodo más sano de la vida y la mayoría de los jóvenes se sienten con buena salud.

Sin embargo, es una etapa de grandes riesgos, ya que la mayoría de los problemas y necesidades de salud del adolescente se extenderán a la edad adulta: uso de drogas, conductas sexuales arriesgadas, obesidad, embarazos, violencia, problemas nutricionales, de salud mental... y tendrán una repercusión en su estilo de vida y salud futura.



La adolescencia se suele dividir en tres etapas:

- **Adolescencia temprana:** abarca aproximadamente desde los 10 u 11 años hasta los 14. Se caracteriza fundamentalmente por el inicio de la pubertad, donde se producen los grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual.
- **Adolescencia media:** entre los 15 y los 17 años. Caracterizada, sobre todo, por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo.
- **Adolescencia tardía:** desde los 18 a los 21 años. Caracterizada por la re-aceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad adulta.

Crecimiento y desarrollo

En la adolescencia se logra el 25% de la talla adulta y el 25-50% del peso ideal del adulto. Los cambios más llamativos tienen lugar en la esfera sexual, ya que en esta etapa se adquiere la fertilidad.

En las **chicas**, el primer signo de desarrollo puberal es el aumento del botón mamario que se inicia a los 8 años. El pico máximo de velocidad en altura ocurre pronto, mientras que la primera menstruación es un evento tardío (12,8 años) y señala la disminución del crecimiento (media 7 cm).

En los **chicos**, la pubertad puede suceder 2 años más tarde. El primer signo de desarrollo puberal es el aumento del volumen testicular, que puede aparecer alrededor de los 9 años. El pico de máxima velocidad en altura es tardío.

Es importante saber que hay **grandes variaciones individuales entre los adolescentes**, lo que aumenta la confusión al compararse con sus compañeros continuamente.

Desarrollo psicosocial

Existe un amplio rango de normalidad en la conducta y en el desarrollo psicosocial. La adolescencia constituye una etapa puente, en la que se abandonan comportamientos y actitudes infantiles para encaminarse a formar la identidad de un individuo joven.

Adolescencia temprana: 10-13 años

Los adolescentes tienen menos interés por los padres y cambian su comportamiento y su humor. Se produce un vacío emocional que en ocasiones se

manifiesta por la disminución del rendimiento.

Sienten preocupación por su cuerpo y los cambios. Se hacen **preguntas como “¿soy normal?”**. Los padres debemos saber dar respuesta y tener cuidado con los comentarios para mantener su autoestima y su seguridad.

Tienen un gran interés por amigos del mismo sexo, cuyas opiniones adquieren gran importancia. Por eso es importante procurar que sean relaciones que aporten valores positivos: deporte, música... Existe una **gran presión del grupo en la toma de decisiones**.

En esta etapa mejoran las capacidades cognitivas, aparecen objetivos vocacionales idealistas e irreales como convertirse en modelos, estrellas de rock..., y tienen una necesidad de intimidad (diaria). Además, empiezan con la falta de control de impulsos, desafiando a la autoridad y dando lugar a conductas arriesgadas o peligrosas.



Consejos para padres:

- Mantener una buena comunicación con los hijos, interesándonos por sus amigos, el colegio y sus logros alcanzados.
- Estimular el sentido de la responsabilidad, del respeto hacia los demás y ayudarles a desarrollar su criterio de lo que es correcto y lo que no.
- Favorecer la realización de deporte de grupo, lectura, hacer cosas en familia...
- Utilizar la disciplina para guiarlos y protegerlos, estableciendo reglas claras.



Aumenta su capacidad intelectual y creativa. Los objetivos no son tan idealistas y van notando sus limitaciones. Es importante tener mucho cuidado con la autoestima. También aparecen los sentimientos de omnipotencia e inmortalidad que conducen a comportamientos de riesgo: accidentes, drogadicción, embarazos...

Adolescencia media: 14-17 años

Es la época de máximo conflicto con los padres, ya que tienen afán de contradicción. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque los padres todavía son muy importantes.

Comienza la aceptación de sus cuerpos y tienen interés por hacerlos más atractivos. Hay que extremar la precaución porque son **muy sensibles a los mensajes publicitarios y a las modas**.

Esta es la etapa de máxima interacción con los amigos y sus valores, las diferentes formas de vestir... y se separan más de la familia. Empiezan, también, las relaciones heterosexuales.

Consejos para padres:

- Ser honesto y directo con nuestros hijos cuando le hablemos de temas delicados como las drogas, el alcohol, el hábito de fumar y las relaciones sexuales.
- Ayudarles a tomar decisiones saludables y, a su vez, animarlos a tomar sus propias decisiones.
- Respetar las opiniones de los hijos y tener en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepan que les escuchamos.

- Animarles a realizar actividad física. Pueden entrar en un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el césped, sacar el perro a pasear y lavar el automóvil también sirven para que se mantengan activos.
- Alentarles a que duerman lo necesario, a que hagan suficiente ejercicio, y a que se alimenten de forma saludable y equilibrada. Es importante comer en familia.

Adolescencia tardía: 18-21 años

En esta época los adolescentes reaceptan los valores y consejos paternos. Siguen dependiendo de los padres, ya que tienen dificultades para conseguir la independencia económica.

Se completan el crecimiento y el desarrollo puberal, los cambios son aceptados, pero la imagen preocupa si hay alguna anomalía.

Los amigos y el grupo son menos importantes. **Empiezan las relaciones íntimas y se establecen las parejas.**

Durante esta fase, los adolescentes desarrollan sus propias opiniones y su personalidad. Se muestran más **preocupados por sus estudios, planes y trabajo futuros.** Hay una delimitación de

valores religiosos, morales y sexuales y se establece la capacidad de comprometerse y fijar límites.

Hay que saber conocer todos estos cambios e intervenir cuando se generen conflictos que puedan repercutir en su salud y en la familia.

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Los adolescentes no forman un grupo homogéneo y **cada uno responde a las situaciones de la vida de forma personal y única**, influido por diferentes factores de riesgo y protección (resiliencia).



El comportamiento de los jóvenes ha cambiado. Son consumidores de moda y tecnología, la cultura del ocio ha sustituido al esfuerzo personal, hay una tendencia al aislamiento social y al uso de redes sociales. Los adolescentes de hoy en día no son mejores ni peores que en otras épocas, sino que su comportamiento es el reflejo de la sociedad que les ha tocado vivir.

La **familia** es un pilar básico en los jóvenes que también **ha cambiado**. Se ha reducido su tamaño, hay nuevas formas familiares, han aumentado las separaciones, los padres son más permisivos...

Por tanto, ya que los adolescentes son el reflejo del entorno y la familia que le rodea, será importante:

- **A nivel familiar:** dedicarles tiempo de calidad y hacerles sentir queridos, premiar sus logros y favorecer el desarrollo de amistades. En definitiva, desarrollar un equilibrio entre apoyo, tolerancia y límites adecuados.
- **A nivel comunidad:** promover actividades recreativas, educativas, deportivas y sociales para adolescentes, dar apoyo a las familias y ofrecer servicios integrales de salud y educación para adolescentes.

Ocio



Deporte

La actividad física en la adolescencia suele implicar la realización de un deporte, con sus reglas y sus normas. Es importante **incentivar la actividad física** de forma regular **para evitar el sedentarismo**. Además, favorece las relaciones sociales y la autoestima.

Es importante elegir un deporte adecuado a sus gustos y sus habilidades. Por lo que a veces habrá que probar diferentes actividades físicas hasta encontrar la adecuada.

Un buen ejemplo es que los padres practiquen alguna actividad física y es muy adecuado realizarlas en familia: excursiones, rutas de montaña, bicicleta...

Lectura

Mantener un buen hábito de lectura es importante, ya que nos enseñará a escribir, hablar y pensar mejor. Este hábito va disminuyendo según avanza la adolescencia y **una manera de fomentarlo** como padres es **predicar con el ejemplo**.

Videojuegos

Los videojuegos son una fuente de entretenimiento y diversión. Es importante elegir el adecuado para su edad y con unas normas claras de uso.

Los aspectos positivos son que favorecen la alfabetización digital, el uso de lógica, las estrategias, el juego colaborativo...

Sin embargo, buena parte de la culpa de los **aspectos negativos** de los **videojuegos** reside, precisamente, en su **capacidad para atraer y focalizar el interés de los jugadores**.

Es necesario destacar que **el fracaso escolar sí está relacionado con el uso excesivo de videojuegos** y especialmente en aquellos adolescentes que consumen contenidos violentos.



Nuevas tecnologías

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se definen como aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten información mediante soportes tecnológicos.

Los soportes más utilizados en los adolescentes son los smartphones y las tabletas. Internet es un medio más de comunicación y las redes sociales son una herramienta de socialización con sus iguales.

Son muy útiles, pero con riesgos potenciales que deben ser conocidos por los padres y profesores para poder educar a los menores.

Además, los menores son nativos digitales y muchos hijos están más preparados que sus padres, pero eso no significa que hagan un uso responsable o saludable de las tecnologías. Como padres tenemos el deber de estar actualizados.

El uso del **teléfono móvil propio debe retrasarse lo máximo posible**. En el momento que se decide dar el paso, deben establecerse límites claros de su uso y saber qué aplicación le van a dar.



Decálogo de buenas prácticas con el uso de la tecnología:

1. Los dispositivos tecnológicos han de ser adecuados al nivel de desarrollo del niño y a sus necesidades de aprendizaje.
2. Las oportunidades, riesgos y normas de uso de las tecnologías se tratarán con los menores.
3. Las tecnologías se situarán en espacios comunes y se recomienda que su uso sea compartido con los adultos.
4. El tiempo de conexión con la tecnología se debería compartir con el de no conexión.
5. Enseña a tus hijos a tratar a los demás en las redes sociales como les gustaría que les trataran a ellos.
6. No toda la información que existe en Internet es fiable o válida: enseña a tu hijo a ser crítico.
7. Estar al día de la evolución de la tecnología te facilitará acompañar a tu hijo en su incorporación.
8. Sé un ejemplo del uso responsable de Internet. Enseña a tu hijo las utilidades que tú haces servir.
9. Permanece atento ante cualquier situación que pueda ser síntoma de adicción.
10. Haz un uso razonable de la tecnología y sé coherente con las conductas que exiges a tu hijo.

Sueño

Los **adolescentes necesitan dormir** más que los adultos, unas **9-10 horas** al día. Se acuestan y se levantan más tarde. Los despertares por la noche merman.

El uso de pantallas antes de dormir disminuye significativamente el tiempo de sueño, aumenta la sensación de tener un sueño no reparador y eleva la probabilidad de despertar precoz.

Dormir pocas horas o tener una **mala calidad de sueño influye** de forma negativa en la **esfera física, psicológica y de conducta**, y puede afectar al rendimiento académico y a las relaciones sociales.

La medida más eficaz es apagar el dispositivo y sacarlo fuera del dormitorio.



Accidentes

Al tener más independencia y menos supervisión de un adulto, corren más riesgo de sufrir lesiones por caídas y otros accidentes. Los **accidentes automovilísticos** son la **causa más común** de **muerte por lesión no intencional** entre los adolescentes.

Por tanto, en esta época de la vida sigue siendo **importante**:

- Proteger a los adolescentes cuando viajen en automóvil y usar el cinturón de seguridad.
- Saber dónde está nuestro hijo y si va a haber adultos presentes en ese lugar, ponernos de acuerdo sobre

cuándo nos debe llamar, dónde podemos encontrarlo y a qué hora debe regresar a casa.

- Asegurarnos de que usa un casco para andar en bicicleta, patinete o patines, al subir en motocicleta, trineo o un vehículo todoterreno; o para practicar deportes de contacto.

Autora:
Ana María Rubio Álvarez.

