

Tener una visión clara de lo que le está pasando a tu adolescente de 10 a 14 años

**FORWARD
TOGETHER**

Una mejor comprensión de las fases clave de los primeros años de adolescencia podrán ayudarte a entender cómo conectarte mejor con la gente joven en tu vida.

¿La Adolescencia? Puede ser un momento difícil de atravesar con tu hijo aún para un “superpadre”. La cosa es que todos batallamos con esa parte de la creación de relaciones con la gente joven. No estás solo.

Afortunadamente, los investigadores han invertido décadas tratando de ayudar a que los padres puedan conectarse con la gente joven, y entender por qué es tan difícil. Y, de hecho, han obtenido algunas respuestas. Las pautas descritas aquí abajo hablan de la mayoría de la gente joven, pero cada joven es único en su desarrollo. No existe un momento exacto en que los padres puedan esperar que ocurran estos cambios.

La buena noticia es que, la gente joven siempre está cambiando y creciendo. Aquí hay algunos consejos con los que puedes contar para apoyar a la gente joven que está en tu vida a medida que se desarrollan.

Desarrollo de la adolescencia temprana, edades 10 a 14:

La adolescencia es el momento en que los cuerpos, cerebros, actitudes y personalidades pueden cambiar muy rápidamente. Si tú crees que estás confundido con tan solo mirarlo, imagínate que tan confuso puede ser todo esto para una persona joven. Están atrapados y sin salida. Quieren crecer y hacer cosas de adultos, pero todavía se aferran a algunas cosas que consideran “infantiles”. Aquí hay algunas ideas para entender lo que les está pasando internamente:

Cuerpos: La gente joven nota un crecimiento rápido y un cambio a esta edad hace que la mayoría necesite privacidad para entender esos cambios que les están ocurriendo a sus cuerpos. Cuando están preocupados por los cambios en sus cuerpos, los padres pueden tranquilizarlos y decirles que dichos cambios son “normales”.

Cerebros: Si bien los cerebros continúan desarrollándose hasta los 25 años, el crecimiento cerebral alcanza un pico entre los 11 a 12 años, cuando realmente comienzan a “recortar” las partes menos usadas. La gente joven comienza a desarrollar habilidades a largo plazo, como el pensamiento complejo, y a entender emociones. Es ahora cuando comienzan a ver como sus decisiones pueden afectar su futuro. Ten esto en mente cuando te preguntes por qué están batallando para entender cómo es que sus acciones pueden tener resultados buenos o malos más adelante.

Actitudes: La lucha por la independencia ha comenzado (probablemente esto no te tome por sorpresa). Probar cosas nuevas y llevar algo al límite es normal. La gente joven se muestra interesada en aprender cosas “de adultos” por sí mismos, bien sea cocinando o manejando o probando ciertas sustancias (como beber o fumar). Todavía tienen dificultades para ver las dos caras de un asunto. Están probando con su género, su origen étnico y su sexualidad.

“Sería genial si ellos (los padres) podrían ponerse en mi lugar por un día para que vean realmente cómo es y que entiendan lo difícil que es. ‘Oh, yo ya sé cómo te sientes.’ Ellos no saben cómo me siento, por lo tanto, realmente no saben que me hará sentir mejor.”

– Estudiante de Durango de Escuela Intermedia

Relaciones: Con todo lo que les está pasando, necesitan contar con seguridad y estabilidad en sus relaciones. También se dan cuenta que pueden tener relaciones con diferentes personas, y de diferentes maneras. Esto puede verse diferente a las conexiones tradicionales con padres y cuidadores. Ellos podrán demandar independencia y entristecerse al ver que las relaciones de familia están cambiando a medida que ellos crecen.

Como padre y cuidador, date crédito por intentar comprender cómo es que los cuerpos y cerebros que están en tu casa están desarrollándose. ¡El simple hecho de leer esta guía es un gran paso para demostrar que te interesa trabajar en lograr que esa relación con tu hijo se fortalezca!

No olvides que cada joven se desarrolla a su propio ritmo. Está bien si tu hijo está madurando a un paso diferente en comparación con otros jóvenes. Al establecer una relación más profunda con ellos desde ahora, estarás más cerca de saber cómo ayudarles mejor.

Descubre ideas adicionales y consejos: ForwardTogetherCO.com