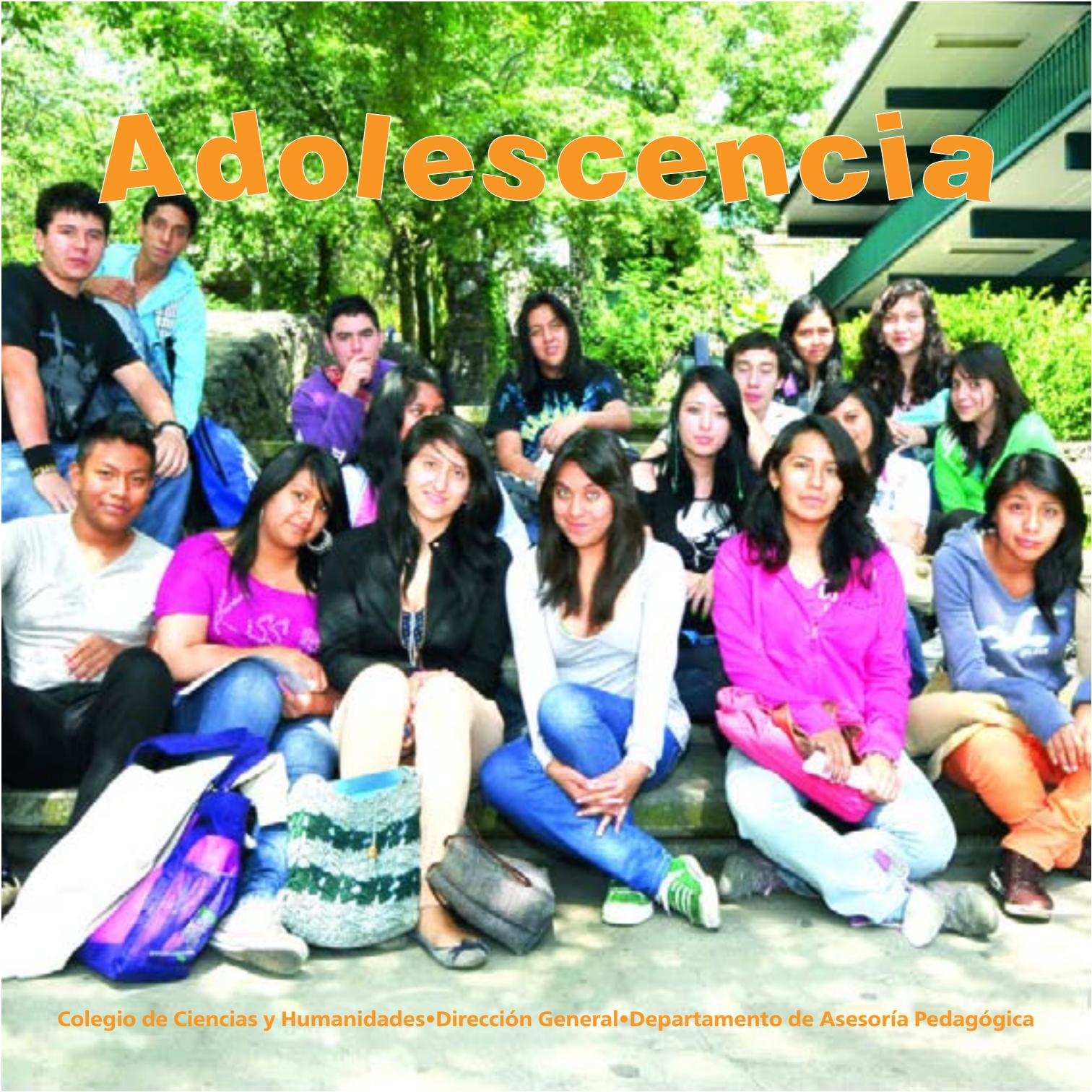


Adolescencia



**RECTOR**

Dr. José Narro Robles

SECRETARIO GENERAL

Dr. Eduardo Bárzana García

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez

SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

Dr. Francisco José Trigo Tavera

SECRETARIO DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Enrique Balp Díaz

ABOGADO GENERAL

Lic. Luis Raúl González Pérez

DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Renato Dávalos López

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

**DIRECTORA GENERAL**

Lic. Lucía Laura Muñoz Corona

SECRETARIO GENERAL

Ing. Genaro Javier Gómez Rico

SECRETARIA ACADÉMICA

Mtra. Ma. Esther Izquierdo Alarcón

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Lic. Juan A. Mosqueda Gutiérrez

SECRETARIA DE SERVICIOS**DE APOYO AL APRENDIZAJE**

Lic. Araceli Fernández Martínez

SECRETARIA DE PLANEACIÓN

Lic. Laura S. Román Palacios

SECRETARIA ESTUDIANTIL

Lic. Guadalupe Márquez Cárdenas

SECRETARIO DE PROGRAMAS INSTITUCIONALES

Mtro. Trinidad García Camacho

SECRETARIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Mtro. Jesús Nolasco Nájera

SECRETARIO DE INFORMÁTICA

Ing. Juventino Ávila Ramos

EDITOR

Mtro. Jesús Nolasco Nájera

COORDINADORA

Judith Adriana Díaz Rivera

ELABORACIÓN

Adriana Juárez Villar

REVISIÓN

Nuria Ruiz Reyes

Claudia Durán Olmos

Rubicelda Lira Pérez

Maricruz Solano Neri

DISEÑO Y FORMACIÓN

Ma. Elena Pigenutt Galindo

Adolescencia

Estimado padre de familia, a continuación le daremos a conocer información que le ayudará a comprender y reflexionar sobre los cambios físicos y psicológicos por los que está atravesando su hijo adolescente.

La adolescencia es la etapa de la vida que acontece entre la infancia y la adultez. Es difícil establecer la edad exacta en la que transcurre, pues existen variaciones; no obstante, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (oms), abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años. Este periodo se caracteriza por la presencia de un conjunto de cambios físicos y psicológicos que experimenta el individuo en forma acelerada, los cuales analizaremos en detalle más adelante.

Sin embargo, vale la pena mencionar que, aunque los adolescentes comparten características, no existe un modelo único de adolescencia, ya que la forma en la que ésta se vive varía según la cultura y el momento histórico de que se trate. Es decir, no es lo mismo ser un adolescente en Estados Unidos, que un adolescente en China, ni ser adolescente en el siglo XXI o haber vivido en el siglo XVIII.

Incluso puede haber casos en los que no se experimente la adolescencia. Por ejemplo, si una mujer de 12 años contrae matrimonio puede convertirse desde ese momento en adulta, pues adquiere responsabilidades y obligaciones por su nueva condición.

Una vez aclarado lo anterior, abordemos los cambios físicos que son característicos de la adolescencia.



Cambios físicos

El inicio de la adolescencia viene marcado por modificaciones físicas visibles, que constituyen lo que se denomina pubertad. Pero la pubertad es un fenómeno físico que debe diferenciarse de la adolescencia, la cual depende mucho de factores del ambiente social. La adolescencia es un fenómeno psicológico que se ve determinado por la pubertad, pero no se reduce a ella.

Los cambios que se presentan en el cuerpo de los adolescentes son generados por la acción de ciertas hormonas: la testosterona en el caso de los hombres, y los estrógenos y la progesterona en el caso de las mujeres. Estos cambios preparan¹ físicamente a los jóvenes para la reproducción.

En la siguiente tabla se presenta una síntesis de las modificaciones físicas que experimentan hombres y mujeres en la pubertad:

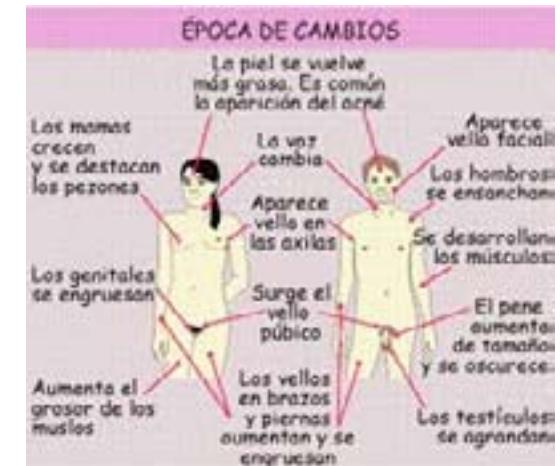
Hombre	Mujer
Aumento en el vello facial (barba y bigote).	Aparición de vello axilar y púbico.
Crecimiento del vello en brazos y piernas.	Crecimiento de las glándulas mamarias.
Desarrollo de los testículos y aumento de las dimensiones del pene.	La piel de genitales y pezones se vuelve más oscura.
Aumento en la masa muscular y fuerza física.	Su piel es suave y aterciopelada, de una tonalidad y aspecto más fresco.
Cambio en el tono de la voz (se vuelve mucho más grave).	Inicio de la menstruación.
Ensanchamiento en la zonas del tórax y hombros.	Aparición de acné (producto de la actividad hormonal).
Presenta las primeras eyaculaciones.	Acumulación de grasa en muslos y caderas.
La piel es más gruesa y áspera.	Crece la vulva, el clítoris e interiormente la vagina y el útero.
Aparición de acné (producto de la actividad hormonal).	Se produce la primera menstruación.

¹ Aunque en teoría una mujer está preparada biológicamente para procrear desde el momento en que comienza a menstruar, los embarazos previos a los 15 años son considerados de alto riesgo.

El desarrollo físico no se presenta con la misma velocidad en todos los adolescentes, pues existen grandes diferencias individuales. Estos cambios suelen traerles preocupaciones sobre su imagen (la forma en que se miran y su aspecto físico). En algunos estudios se ha encontrado que los que maduran lentamente suelen ser más inquietos y necesitan continuamente atraer la atención de los demás. En cambio, los que maduran pronto suelen sentirse más seguros y convertirse en los individuos dominantes de su grupo.

El hecho de que usted mantenga comunicación con su hijo será importante para que le ayude a comprender y asimilar por lo que está transitando. MotíVELO a querer y cuidar su cuerpo. Por ejemplo: platique sobre las bondades que tiene para el organismo hacer ejercicio o realizar actividades físicas y acompañelo a hacerlo o permítale que lo haga solo.

Hablarle sobre los cambios físicos implicará al mismo tiempo abordar temas vinculados con la higiene personal, amistades y relaciones sexuales, entre otros. Por ejemplo, decirle que antes su transpiración no tenía un olor característico y que ahora tendrá que usar desodorante o talco para los pies, además de hacer hincapié en el aseo diario, el uso de métodos anticonceptivos, etcétera.



Principales cambios físicos en los adolescentes



Para reflexionar...

¿Qué diferencias existirán entre la forma en que usted vivió su adolescencia y lo que vive su hijo actualmente?
 ¿De qué manera influyen los cambios económicos, políticos y culturales que se han presentado en los últimos años?

¿Recuerda usted cómo vivió el proceso de asimilación de un "nuevo" cuerpo?

En la sección de Salud de este sitio puede encontrar más información acerca del cuidado del cuerpo en la adolescencia.

Cambios en la forma de pensar

Además de los cambios físicos, su hijo adolescente modificará su manera de pensar. Por lo general, en la adolescencia se desarrolla la capacidad para formular hipótesis (suposiciones de lo que puede pasar en el futuro a partir de las evidencias actuales) y plantear teorías más sofisticadas (explicaciones de ciertos fenómenos o hechos). Además, los jóvenes se vuelven más observadores en los detalles, mejoran su habilidad para resolver sus problemas, comienzan a reflexionar sobre sí mismos y elaborar sus propios sistemas de creencias tanto en el terreno personal como en el ámbito sociocultural.



Este incremento intelectual le permite enfocar el mundo que lo rodea desde una perspectiva que va más allá de sus intereses inmediatos y replantear sus relaciones con el medio en el que se desenvuelve. Ahora consigue analizar doctrinas filosóficas o políticas, o formular nuevas teorías. Si en la infancia sólo podía odiar o amar cosas o personas concretas, ahora puede amar u odiar cosas abstractas, como la libertad o la discriminación, tener ideales y luchar por ellos. Mientras que los niños luchan por captar el mundo como es, los adolescentes se hacen conscientes de cómo podría ser. Además puede:

- Tener una visión de las relaciones familiares, la comunidad y la ciudadanía e intentará comprenderlas y hasta cierto punto querrá cambiar las cosas.
- Desarrollar sus capacidades y tener sus propios conceptos intelectuales para participar en la vida cívica.
- Hacer adecuaciones en su manera de pensar y actuar para lograr una conducta socialmente responsable.



- Comprender las relaciones humanas.
- Aprender a “ponerse en el lugar de otra persona”, es decir, desarrollan una mayor empatía, aunque no siempre la demuestran.
- Tener en cuenta sus propias ideas sobre las cosas y también las ideas de los demás.
- Usar sus nuevas capacidades para resolver conflictos y problemas en las relaciones.
- Razonar sobre cuestiones abstractas, es decir, sobre aquellas que no se refieren a objetos concretos, como la libertad, el amor o la valentía.

Ejemplos:

1. Si presentamos esta imagen a algún niño de siete a 11 años y a un adolescente, y les pedimos las causas del accidente, las respuestas serían muy distintas. Veamos:

“Sólo a los pilotos valientes se les permite volar sobre las montañas altas. Un piloto de combate, durante un vuelo, chocó con un funicular aéreo y cortó un cable importante, provocando que cayera en un glaciar.” (Ejemplo extraído del libro *Psicología* de Diane Papalia y Sally Wendkos Olds.)



El niño respondería: “Creo que el piloto no era muy bueno volando. Hubiera sido mejor que continuase en el combate.” (Considera sólo la ineptitud del piloto.)

Respuesta del adolescente: “Seguro que no estaba informado de la existencia del funicular o estaba volando muy bajo, también pudo ocurrir que los instrumentos de vuelo se hayan dañado antes o después del despegue, y que por eso se haya salido de su ruta causando el choque con el cable”. (Considera todas las causas posibles del accidente).

2. Si a un niño le pedimos que se arregle para una comida formal, seguramente elegirá el atuendo que más le agrade; pero, si hacemos la misma petición a un adolescente, éste hará una valoración sobre todo lo disponible en el armario: el color, la textura, cómo se le ve, si es nuevo o viejo, moderno; en fin, hará diversas combinaciones en función del lugar, las personas que verá y cómo se sentirá con la ropa elegida.

Esta forma de pensar es lo que le ayudará a darse cuenta de qué cosas elige por sí mismo, qué es lo que más le gusta y qué es lo que decide hacer, aceptando la responsabilidad de su elección.

Los estudiosos también han documentado la existencia de formas particulares de pensamiento en la adolescencia.

El egocentrismo consiste en la tendencia a considerarse el centro del universo y querer aplicar lo que sabe del mundo circundante. Para ello ya cuenta con ciertas ideas y concepciones, que en ocasiones no tienen correspondencia con sus ideales, por lo que quiere modificar la realidad (es idealista).

Usted podrá identificar el egocentrismo mediante la observación de ciertas conductas:

La audiencia imaginaria. Es la situación en la que el adolescente se encuentra muy preocupado por lo que los demás piensen de él. Quizás se preocupe por algunas cualidades personales o “defectos” que para él son algo muy importante, pero que para otras personas son irrelevantes. Puede pensar “No es posible que vaya a la fiesta esta noche porque todos se van a reír de la espinilla tamaño pelota que traigo en la frente.”

La fábula personal. Es la tendencia de los adolescentes a considerar sus experiencias, negativas y positivas, como especiales o únicas y, en cierto sentido, incomprensibles o incomprensibles para otras personas. De ahí esa disposición a sentirse incomprensidos y pensar que les ocurren cambios enormemente especiales. Por ejemplo, puede creer que nadie se ha enamorado como él, con gran pasión y entrega total; en consecuencia nadie lo comprende; o bien puede exacerbar otro tipo de sentimientos.





Por otro lado, el hecho de que los adolescentes elaboren sus propios sistemas de creencias y valores, tiene implicaciones en su razonamiento moral.

La moralidad es algo que se aprende con los años. Su hijo adquirió, gradualmente, los conceptos y las normas que el grupo social al que pertenece encontró útiles o valiosos. Las enseñanzas morales que usted proporcionó a su hijo le permiten desarrollar la actitud, el deseo y la voluntad de hacer aquello que es aceptable desde el punto de vista de la moral colectiva. Su hijo ha aprendido a ser moral en la medida

en que se comporta consistentemente de acuerdo con las normas prevalecientes en el grupo, empezando por la familia, y en la medida en que sus impulsos lo conducen a una conducta socialmente aceptable.

Por ejemplo, amar y respetar a los padres, auxiliar a las personas de la tercera edad y respetar a los animales, son conductas socialmente aceptadas que los individuos aprenden desde pequeños a partir de sus experiencias en la familia y el medio que los rodea.

Cabe preguntarse lo siguiente: ¿cuál es o ha sido su conducta moral, qué ejemplo que le ha dado a su hijo o hija adolescente?, ¿cambiaría alguna conducta?, ¿cuál?

A diferencia de la infancia, en la que los individuos aceptan con facilidad los conceptos morales establecidos por los adultos, en la adolescencia tales conceptos comienzan a cuestionarse; surgen entonces, las diferencias entre las normas y los principios morales de los padres y los que predominan entre sus amigos y compañeros. Las normas que surgen de los grupos adolescentes representan un acuerdo mutuo logrado mediante la discusión entre individuos que se consideran iguales.

El adolescente observa las incongruencias que hay entre lo que la sociedad exige y lo que ésta es y hace; es decir, no se limita a asimilar meramente la moral que se le ofrece, sino que reflexiona y critica según su



punto de vista, creando un sistema de normas para valorar su conducta.

Recuerde que usted es el ejemplo de su hijo, por lo que es recomendable ser congruente entre lo que dice y hace. Cuando su hijo observa las incongruencias de los adultos, la confusión y la inseguridad se apoderan de su mente; empieza a afrontar las situaciones con rebeldía, contra los códigos de los adultos. Todo esto forma parte de las manifestaciones de los procesos de liberación, autonomía y separación de los adultos por los que atraviesa.

Ahora, su hijo cuestiona y analiza rigurosamente las pautas y normas que antes seguía al pie de la letra. Debido al desarrollo de su capacidad mental, está más preparado para pensar por cuenta propia sobre asuntos morales. Asimismo, observa lo fácil que es violar las reglas para ajustarlas a los intereses personales, y ve en las contradicciones de los adultos un motivo para rechazar la autoridad externa.

Veamos un ejemplo: el padre o la madre pueden señalarle que ingerir alcohol en exceso es dañino para el organismo y que no debe tomarlo, pero al mismo tiempo es él o ella quien bebe delante del chico o la chica. Ésta es una incongruencia que el adolescente toma en cuenta, y puede ser que en otra ocasión él ingiera alcohol en exceso y, ante el reclamo del padre, conteste “tú también lo haces, ése es el ejemplo que me das”, o puede que no le diga nada, pero usted debe procurar tener siempre conductas responsables, pues su hijo lo mira.



Cambios emocionales



Los adolescentes también experimentan cambios en sus emociones, las cuales pueden parecer exageradas: en ocasiones se encuentran muy tristes o muy alegres; pueden llegar a sentirse inseguros, se comparan, se valoran, expresan temor; ocasionalmente están de mal humor y tienen una gran necesidad de privacidad.

Aunado a lo anterior, exploran varias formas para expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y a las visitas con abrazos afectuosos, de repente saluda sin más simpatía que la necesaria.

De igual manera, puede ser que alguien que antes expresaba el amor por sus padres con abrazos y besos, ahora se aleje de ellos y cuando lo abracen exclame: "¡Ya déjame!" Hay que tomar en consideración que no cambian los sentimientos, sino la manera en cómo éstos se expresan.

Usted puede ayudar a su hijo reflexionando junto con él sobre estos cambios y compartiéndole su propia experiencia, pero asegúrese de aportar únicamente la información relevante para ayudarlo a comprender la situación por la que atraviesa.

Comunicarle su amor a su hijo es la cosa más importante que usted puede hacer. El adolescente



decide cómo se siente acerca de sí mismo en gran parte según la manera en que sus padres reaccionan ante él. Por este motivo, es importante que los padres ayuden al adolescente a que se sienta bien consigo mismo. También es importante comunicarle sus valores y establecer expectativas y límites; por ejemplo insistir en la honestidad, el auto control y el respeto por los demás y al mismo tiempo permitirle tener su propio espacio.

Los padres de los adolescentes con frecuencia solamente notan los problemas y hasta pueden caer en el hábito de tener reacciones y críticas negativas. A pesar de que los adolescentes necesitan una reacción con información, ellos responden mejor cuando la reacción es positiva. El elogiar los comportamientos apropiados puede ayudar a su adolescente a sentir la satisfacción de un logro y reforzarle sus valores familiares.

Según Catalano, hay tres pilares que usted puede poner en práctica con sus hijos adolescentes para fomentar una relación fuerte con ellos: *proporcione oportunidades para crear participación positiva, enséñele a sus hijos las habilidades que necesitan para estar involucrados en forma activa y ofrezca reconocimiento por sus esfuerzos.*

Proporcione oportunidades a los adolescentes:

Las tareas en el hogar son una buena manera de hacer que los niños pequeños participen en la vida familiar diaria. Pero cuando usted es padre de adolescentes, usted debe entender que ellos requieren un nivel más alto de participación y responsabilidad. Ellos necesitan la oportunidad de ayudar a tomar decisiones familiares. Puede ser tan simple como preguntarle a su hijo adolescente adónde quiere ir de vacaciones familiares o, si va a





comprar algún electrónico, pídale que investigue los últimos modelos.

Enséñele las habilidades. Prepare a su hijo adolescente para ser tener éxito. Si le da nuevas responsabilidades en la casa, enséñele cómo hacer la tarea necesaria. Si quiere que lo ayude a tomar una decisión sobre una nueva compra o un evento familiar, dele los criterios que necesita para tomar una decisión informada. Por ejemplo, si va a investigar un nuevo teléfono celular para usted, dígame qué características busca y pídale que le enseñe a usarlo. Y si le está pidiendo que le compre ropa nueva, enséñele cómo manejar su

presupuesto para lo que necesita comprar. “Usted tiene que darle a los adolescentes las herramientas para desarrollar las habilidades para participar en la toma de decisiones específicas”, dice Catalano. Cuando tiene hijos adolescentes, ellos no son los únicos con lecciones que aprender.

Reconozca sus esfuerzos. Después de que su hijo adolescente termine una tarea, o que por lo menos demuestre que realmente ha tratado de hacerla, asegúrese de reconocer su esfuerzo. “Ese reconocimiento realmente le proporciona a los niños la motivación que necesitan para continuar”, dice el mismo autor. Pero agrega: “El reconocimiento es un terreno resbaladizo. Haga que el reconocimiento vaya de acuerdo con el niño”. No trate de abrazar a un adolescente que palidezca al sentir afecto físico. En vez de hacer eso, reconózcalo verbalmente o con un choque de mano.

Cuando se es padre de adolescentes, usted debe ver cada situación como una oportunidad para aprender. Darle las herramientas para tomar buenas decisiones dentro de un ambiente familiar, los ayudará a tomar buenas decisiones en todos los aspectos de su vida.

Identidad

La identidad es la experiencia interna de ser uno mismo; es la forma en que nuestro actuar y pensar están acordes, a pesar de los cambios internos y externos que se enfrentan en la vida. Es saber quién es uno, hacia dónde se dirige en la vida y en qué forma encaja en la sociedad. Esto quiere decir que es la sensación de ser un individuo único.

Durante muchos años se afirmó que, debido a los acelerados cambios físicos y psicológicos que experimentaban, los adolescentes vivían una “crisis de identidad”. En consecuencia, se sostenía que una de las tareas esenciales de los adolescentes era superar dicha crisis y poder definir su identidad, la cual permanecería estática y se conservaría el resto de su existencia.

Actualmente se sabe que el proceso de construcción de la identidad no es exclusivo de la adolescencia, sino que se presenta a lo largo de toda la vida. Un niño tiene idea de quién es y cuáles son las características que lo distinguen como persona; asimismo, en diferentes momentos de su vida, los adultos pueden cuestionar y cambiar los principios, los valores y las metas que lo definieron previamente.





Por lo regular, durante la adolescencia los sujetos hacen preguntas importantes sobre su vida, llevan a cabo ajustes en la forma de actuar en su infancia, establecen compromisos y realizan elecciones acerca de ciertos valores y metas de su vida sentimental y sexual, y acerca de su futuro profesional. De este modo, la identidad actúa como una fuerza moldeadora que orientará la forma en la que su hijo ve el mundo, así como sus planes y proyectos.

Por lo anterior, se espera que el adolescente:

- desarrolle una identidad que refleje un sentido de individualidad y la conexión con personas y grupos valorados;
- consolide una identidad positiva con respecto al género, los atributos físicos, la sexualidad y la etnia, y
- tenga conciencia de la diversidad de grupos que conforman la sociedad.

Finalmente, es importante mencionar que algunas investigaciones destacan como características comunes de los adolescentes las siguientes: el ser atrevidos, aventureros, idealistas, optimistas, liberales, críticos de la situación actual de las cosas y deseosos de ser adultos (por la autonomía que esto supone). No obstante, estas características se hallan en gran medida determinadas por la cultura.

Para reflexionar

¿Qué características personales recuerda que usted tenía en la adolescencia?, ¿qué cambios experimentó posteriormente?



El papel de los padres en el desarrollo de la identidad

Las condiciones favorables que a su paso encuentre su hijo determinarán, en buena medida, las posibilidades de consolidación exitosa y saludable de una identidad.

Advierta que en esta etapa su hijo quiere hacerse más independiente de ustedes, los padres, tanto en la forma de pensar como en la de actuar. Él necesita libertad y autonomía, ser independiente, tener derecho a guardar cosas para él mismo o a estar solo si es eso lo que quiere.

Sin embargo, el adolescente sigue necesitando a la familia; saber que sus padres están disponibles cuando él los requiera y, si es el caso, que se enorgullezcan de él, porque también necesita que lo admiren y quieran, así como que en casa haya normas claras que ayuden a crear un buen ambiente familiar.

Por lo anterior es conveniente que su hijo cuente con un lugar propio en el que pueda reflexionar y pensar en él mismo, en sus ideas y concepciones, y donde la presencia de adultos no suele ser bien recibida. ¡Usted puede ayudarlo! ¿Cómo? Si es posible acondicionar un lugar específico para su hijo y sus pertenencias, un cuarto o habitación, proporcióneselo, o permita que ocupe un espacio por cierto tiempo para él mismo.



De igual modo, hablar y razonar en forma diferente con su hijo o hija adolescente le permitirán a él o a ella conocer de qué manera ven el mundo los adultos. Tome en cuenta que a él le cuesta trabajo encontrar las palabras y el momento adecuado para contar lo que le sucede y en otras no lo querrá expresar. Hay que darle tiempo. Si quiere que le hable y establezca un diálogo, escúchelo primero. Cuando le esté comentando algo, préstele atención: apague el televisor, deje el periódico, la computadora o el celular. No muestre rechazo, oposición o crítica, permita que se exprese y después hágale los señalamientos pertinentes y oriéntelo o ponga límites, ya que es muy importante conservar la disciplina, normas bien definidas y razonables. De lo contrario, perderá la confianza en usted y conseguirá que no quiera contarle algo.

Cuando no haya acuerdo, no hay que intentar de entrada imponer el criterio del adulto, porque en ocasiones el adolescente puede parecer provocador al discutir. Es básico dialogar y negociar, buscando soluciones en las que ambos queden satisfechos, pero sobre todo, evitar ser un padre controlador.

A continuación le presentamos una lista de conductas para que identifique si es un padre controlador.

Características:

- Se niega a tener discusiones o a escuchar el punto de vista de su hijo.
- Si permite a su hijo expresar su punto de vista, difícilmente aceptará que tiene razón.
- Vigila y analiza cada acción de su hijo.
- No permite que su hijo tome sus propias decisiones y critica sus opiniones.
- Espera perfección en todo lo que hace su hijo.
- Investiga todo acerca de las actividades de su hijo y de sus amigos.
- Si su hijo tiene ganas de salir, intenta disuadirlo y, si sale, estará comunicándose constantemente.

La importancia de los amigos

Durante la adolescencia es importante confiar en uno mismo. Su hijo está confiando en sí mismo, pero también transfiere su confianza a ustedes los padres y a otras personas, como amigos íntimos o parejas. Para el adolescente un vínculo fundamental ahora es su grupo de amigos.

Si bien las personas 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.
- Pasar de amistades basadas en gran medida en compartir actividades e intereses a otras en las que se comparten ideas y sentimientos, para el desarrollo de la confianza y el entendimiento mutuos.
- Lograr relaciones nuevas y más maduras con amigos de su misma edad y de ambos sexos.

Las amistades de su hijo ejercen numerosas influencias en su personalidad:

- contribuyen al desarrollo moral, pues permiten la capacidad de tomar una perspectiva social;
- ofrecen la seguridad emocional necesaria para afrontar situaciones nuevas o difíciles, ya que desarrollan la capacidad empática: es más fácil compartir los sentimientos con los amigos que con los desconocidos;





- ofrecen un apoyo confiable que sirve como un espejo para conocerse y afirmarse a sí mismo; en este sentido, también facilitan el desarrollo de la identidad. Para que el adolescente siga construyendo su identidad es muy importante que se reúna con otros adolescentes, pues al compararse con ellos, se enorgullece y se siente menos angustiado frente a los cambios que le ocurren.

Además, las interacciones con los amigos, al ser igualitarias e íntimas, permiten experimentar una amplia gama de sentimientos y valores, tanto positivos –cariño, apoyo, afecto, confianza, lealtad– como negativos (celos, enojo, resentimiento, tristeza), contribuyendo a la diferenciación de estas emociones y al control de las relaciones negativas.

Las amistades también son logros sociales significativos; son índices de competencia social, y es probable que propicien un aumento de la autoestima. Por ello es importante que le refuerce a su hijo el valor de la amistad, la cual supone lealtad y dedicación a los amigos.

En ocasiones, el acercamiento entre el adolescente y sus amigos se traduce en un distanciamiento de la familia. Por ejemplo, el adolescente puede recurrir a distintas personas (su mejor amigo, profesor o hermano) para intentar solucionar ciertos problemas. No debe pensar que su hijo trata de excluirlo de su vida, sino que a veces puede identificarse también con otras personas. Es común que el adolescente trate de parecerse a otra persona en uno o varios aspectos; al hacerlo, busca identificarse.

Como todo cambio, este proceso provoca contradicciones y conflictos. Es fundamental permanecer cerca de los hijos y establecer un equilibrio entre la autonomía que usted le da sin perder la conexión con él, además de estar atentos a las influencias (positivas y negativas) que otro(s) tenga(n) sobre él.



¿Qué hacer?

- Interesarse por sus amigos. Evite criticarlos o provocará el distanciamiento de su hijo.
- Favorezca las relaciones con amigos, que amplíe su círculo y permita que se desarrolle con ellos. Usted puede invitarlos a su casa para conocerlos; así se enterará de la forma en que se relacionan y los intereses comunes; pero no habrá que ser excesivamente controlador de sus relaciones. La constante intromisión y crítica disminuyen la confianza, así que puede ser muy fácil cruzar la frontera entre la preocupación genuina de unos padres responsables y la represión a la libertad del adolescente.
- Enséñele a valorar su criterio y a defender con naturalidad sus opiniones ante otros; con eso le ayudará a afirmar su personalidad dentro del grupo. Es importante que sepa decir “no” cuando no quiera algo; que aprenda a no dejarse arrastrar por inercias sociales que puedan resultarle perjudiciales.
- Los verdaderos amigos no son fruto de la casualidad, sino de la generosidad. Permítale a su hijo ser generoso con otros adolescentes.

No olvide que en esta Escuela para Padres necesitamos apoyarnos, por lo que lo invitamos a continuar leyendo sobre los temas que le presentamos a fin de que pueda contar con un amplio panorama que le ayude a comprender a su hijo. De igual manera, si desea información sobre algún otro tema no dude en enviarnos un correo electrónico.



Bibliografía para padres

- Bayard, Jean Pierre, y Bayard, Robert T. "Socorro Tengo un hijo adolescente", Madrid, Temas de hoy, 1988.
- Cassell, Caroll, *Con toda sinceridad. Cómo hablar con tus hijos sobre sexo*, Barcelona, Granica, 1987.
- Castillo Ceballos, Gerardo, *Claves para entender a mi hijo adolescente*, Madrid, Pirámide, 2003.
- _____, *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*, Madrid, Pirámide, 1999.
- Chávez, Martha Alicia, *Tu hijo tu espejo*, México, Grijalbo 2007.
- Elzo Imaz, Javier, *El silencio de los adolescentes*, Madrid, Temas de Hoy, 2000
- Elzo Imaz, Javier, Carles Feixa Pàmpols; Esther Jiménez- Salinas Colomer, "Jóvenes y Valores, la clave para la sociedad del futuro", Barcelona, Fundación La Caixa, 2006.
- Faber Adele; Elaine Mazlish, *Como hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen*, Barcelona, Medici, 1997.
- Fleming, Don, *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente. Guía práctica para resolver los problemas cotidianos*, Barcelona, Paidós, 1992.
- Lansky, Vicki, *Ideas prácticas para padres*, Barcelona, Medici.
- Marina, José Antonio, *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*, Barcelona, Anagrama 2004.
- _____, "Aprender a vivir". Ed. Ariel. Barcelona. 2004
- _____, "La Inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez". Ed. Anagrama. Barcelona. 2004
- Pérez S., R., *Lo mejor y lo peor de la adolescencia*, cahoba, 2007.
- Samalín, N., "Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia". Ed. Ediciones Medici. 1997
- Saz-Marín, A.I., "S.O.S. Adolescentes. (... y de repente llega un día en el que no lo reconoces)". Ed. Aguilar. Santillana de Ediciones Generales S.L. Madrid. 2007.
- Somers, L. y S., F. "Cómo hablar con tus hijos sobre el amor y el sexo". Ed. Paidós. Barcelona. 1990
- Urra, J., *El pequeño dictador. Cuando los padres son las víctimas*, Madrid, La esfera de los libros, 2006

Imágenes y fotografías

- Página 3. Padre con hijo, caricatura, recuperada el 14 de octubre de 2013 de <<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSa9CPQbgi0P3r7DFWaWiBQlcywteoLwoD1zfRte1vY6Nqa6cE1>>
- Página 5. Esquemas de cambios físicos, recuperada el 14 de octubre de <<http://www.google.com.mx/imgres?biw=1280&bih=603&tbn=isch&tbnid=IJ7nbzIPO4nENM:&imgrefurl=http://www.monografias.com/trabajos76/adolescencia/adolescencia2.shtml&docid=mZ57Hg9-JknKtM&imgurl=http://www.monografias.com/trabajos76/adolescencia/image004.gif&w=370&h=323&ei=eaeLUq34lcio2wWzv4GwDQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:8,s:0,i:108&iact=rc&page=1&tbnh=180&tbnw=206&start=0&ndsp=12&tx=124&ty=83>>
- Página 6. Quino. Mafalda con su papá, recuperada el 14 de octubre de 2013 de <<http://www.adolesweb.org/Portals/0/IMAGES/Genericas/Adolescencia/Mafalda.png>>
- Página 7. Joven pensando frente a su cuaderno, recuperada el 21 de noviembre de 2013 de <<http://us.cdn4.123rf.com/168nwm/tonobalaguer/tonobalaguer1306/tonobalaguer130600358/20097454-amrica-latina-chica-adolescente-pensando-con-un-l-piz-que-hace-la-preparaci-n-en-el-patio-trasero.jpg>>
- Página 8. Funicular, recuperada el 19 de noviembre de 2013 de <<http://img481.imageshack.us/img481/8459/cerrodemonserate036s6hx.jpg>>
- Página 9. Joven con celular (s.f.) recuperada el 5 de diciembre de 2013 de <<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR4qNTg6B0dL0StoEK0wFK2Y7Cb4TzJKz4M2luQXgjmwnrl6kb4A>>
- Página 10. Madre e hija pensativa, recuperada el 19 de noviembre de 2013 de <<http://www.reconstruye.com/wp-content/uploads/2013/02/madre-de-adolescente.jpg>>
- Página 10. Joven ayudando a un adulto en las escaleras, recuperada el 14 de noviembre de 2013 de <http://bp3.blogger.com/_qWZxjXmc87M/R_AVBSqgMII/AAAAAAAAAY/das2qsyfTqE/s400/ad.bmp>
- Página 11. Joven oyendo música recuperada el 14 de octubre de 2013 de <<http://adolescentes.blogia.com/upload/20091018193606-adolescente-puerta-habitacion.jpg>>
- Página 12. ¿Por qué no me entienden? recuperada el 14 de octubre de 2013 de <http://www.psicodiagnosis.es/images/adole2_590.jpg>

Página 12. Joven e interrogante con sombra, recuperada el 14 de octubre de 2013 de <http://www.educacionsexual.org/images/adolescencia_1.jpg>

Página 15. Joven con interrogación en el rostro, recuperada el 21 de noviembre de 2013 de <http://www.conducef.gob.mx/Revista/images/psd_145/identidad2.jpg>

Fotografías cortesía del Departamento de Difusión Cultural, CCH Plantel Azcapotzalco.

- Krauskopf, D. (s/f), Procesos Psicológicos del Adolescente. Recuperado el 20 de noviembre de 2012 de <<http://es.scribd.com/doc/63432397/Procesos-psicologicos-de-los-adolescentes>>
- Sánchez, H. E. S. (1967), Psicología Educativa. Ediciones de la editorial Universitaria Río Piedras, Puerto Rico. Impreso en México.
- s/a. Adolescencia (s/f) Profesor en línea. Recuperada el 27 de febrero de 2013 de <<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/Adolescencia.htm>>
- Salud, D. G. (s/f), Su Salud es Primero. Recuperado el 5 de Mayo de 2013, de <<http://www.minsa.gob.pe/portal/Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/tareas.asp>>
- El Desarrollo Moral (2006). Recuperado el 4 de marzo de 2013 de <<http://es.shvoong.com/books/230195-el-desarrollo-moral/#ixzz2MbMOGLSa>>
- Cambios cognitivos y sensaciones de los adolescentes II (). Recuperado el 5 de marzo de 2013 de <<http://marina1992.wikispaces.com/Cambios+cognitivos+y+sensaciones+de+los+adolescentes+II>>
- Tu hijo está cambiando (s/f). Recuperado el 6 de marzo de 2013 de <http://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/fa1e0118-6cfa-4ed0-8d90-9a638286fdf6/tu_hijo_esta_cambiando.pdf>
- Amistad y grupo de pares (s/f). Recuperado el 6 de marzo de 2013 de <http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/amistad.pdf>