



## Resumen Taller 81: ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA ANTE LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

Cuando los hijos atraviesan la última etapa de la infancia, parecen ser lo que los padres siempre habían deseado: obedientes, ordenados, colaboradores, responsables, les gusta escuchar a sus padres y estar con ellos, son ayuda, compañía y alegría de la familia. Pero de un día para otro ocurre un desmoronamiento en estas conductas y los padres quedan desconcertados.

El cambio de conducta de sus hijos se vuelve tan radical, que dudan acerca de la manera en que los han educado y sobre lo que podría estar mal en su hijo o hija. A esta metamorfosis se le llama adolescencia, una etapa natural en el crecimiento natural de los niños, que significa para toda la familia una importante y difícil etapa de transición.

La familia debe ser capaz de adaptarse a las crisis normales de su desarrollo vital, por ejemplo, la transición a la paternidad, la educación de los hijos, el comienzo de los niños en la escuela, la aceptación de la autonomía en la adolescencia, y el ajuste en la jubilación.

La adecuada adaptación de la familia al nuevo estado de las cosas es básica para las buenas relaciones y la armonía familiar, pues es cuando el patrón del funcionamiento y comunicación familiar se ve significativamente alterado, en la adaptación hay que tener en cuenta las necesidades reales de cada miembro de la familia.

Ahora se revisarán tres temas relacionados con la adaptación de la familia

### Manejo del tiempo libre

Como se planteó antes, es frecuente que antes de llegar la adolescencia y de manera natural, los aun niños busquen la compañía de los padres ante cualquier indicio de tiempo libre. Salidas juntos al centro comercial, a comer, al súper, a lugares de esparcimiento, juegos en casa, una película, etc., van desapareciendo paulatinamente o por completo, al menos durante la etapa más fuerte de cambios drásticos que inician normalmente con la pubertad.

Es muy importante en este sentido ser flexibles sin permitir una separación absoluta del adolescente con el núcleo familiar y a menudo resulta bastante beneficioso “escoger” con cuidado los eventos u ocasiones que consideremos más valiosos para de alguna manera exigir la compañía de los o del hijo, ya que si queremos insistir en que sigan acompañándonos como antes, no solamente estaremos desgastando la relación de más, sino que será muy difícil convencerlos que estén en las situaciones o actividades de mayor importancia.

### Uso supervisado de las TIC´s y redes sociales

Resulta lógico pensar que, en esta etapa incipiente de la adolescencia, una de las tendencias más significativas, se centra en el hecho de buscar la aceptación de sus congéneres a toda costa, y esto resulta muchas veces la necesidad de imitar una serie de patrones de conducta de las personas de su edad y género.



En los últimos diez años se ha encontrado que lejos de hacerles un bien a nuestros hijos adquiriendo para ellos lo más novedoso en telefonía celular y con todo el acceso a redes sociales y demás, a los 8 o 9 años, les hemos generado una serie de problemas de adaptación al toparse con situaciones e información que definitivamente no están en edad de controlar.

No va a manejar igual un ciber-acoso sexual por WhatsApp un niño de 7 años que otro de 14 o 15. Después de todo es decisión de los padres generar esto en sus hijos, pero, si bien es cierto que existe alguna edad para poder tener acceso a redes sociales, esta varía entre los 13 y 15 años de edad.

Todavía a esta edad (13 o 15 años) hay que estar conscientes de que aún falta mucho, no solo para alcanzar la mayoría de edad, también para tener un criterio formado o una opinión crítica respecto a diferentes temas. Es conveniente que, como condición al acceso a estas redes, este de por medio la conveniencia de conocer sus contraseñas y poder hacer revisiones periódicas. A los trece años no estamos invadiendo su privacidad, estamos cuidando su proceso madurativo.

Hoy en día, que, sin remedio estamos sumergidos en el uso de la tecnología para poder trabajar, e ir a la escuela, es conveniente, incluso, delimitar tiempos específicos para el uso de las TIC'S y seguir una rutina específica. Por otro lado, se ha vuelto necesario asignar algún tiempo diario al uso del video juego, donde los hijos pueden tener, bajo este esquema de confinamiento, la posibilidad de sociabilizar con personas de su edad.

Acompañar en su entorno, circunstancias y crisis.

El acompañamiento que podemos ofrecer como padres de familia a nuestros hijos adolescentes es primordial en el desarrollo de la personalidad de los mismos, y además, va a marcar la relación paterno filial por el resto de la vida de ambas partes.

Cuando como padres de familia nos orientamos hacia la sobreprotección, nos gusta llamarla "acompañamiento", pero acompañar no es taparles los ojos y los oídos a nuestros hijos, es explicarles de manera afectuosa lo que van viendo y escuchando, no solo en la adolescencia, sino mucho antes, también, acompañar es ir respetando sus habilidades, gustos y preferencias, con la debida orientación, si es necesario.

Acompañar también es tener la capacidad de escuchar cualquier cosa sin perder los estribos. De esta forma tendremos más cerca a nuestros hijos. Quizá no nos cuenten todo (y que bueno) pero podremos estar seguros de que lo más importante, si no lo comentaran.

Es importante reflexionar con respecto a las circunstancias que rodean en específico a nuestro o nuestros hijos, como está conformado el núcleo familiar, a cargo de quien está su educación, ver si la familia cuenta con una estructura "tradicional" o es mamá o papá quien se hace cargo (solo o acompañado) de la crianza.

La adaptación de la familia ante los cambios en la adolescencia es de suma importancia, aunque no debemos olvidar que parte importante y fundamental de la educación es conducir a los hijos a desarrollar justamente la capacidad de adaptarse a diferentes entornos. No obtendremos nada bueno al buscar que las circunstancias se adapten a ellos.