

Claves para entender la "edad del pavo"

Blanca Sánchez Carrascosa



Sábado, 15 de Octubre de 2016

En esta etapa la relación entre padres e hijos puede verse dificultada.

La adolescencia es el paso de ser niños a convertirnos en adulto en la vida de todas las personas. **En esta etapa ocurren la mayoría de los cambios físicos, emocionales, sociales y fisiológicos y es importante porque en esta fase se forja la personalidad.**

En este mismo momento suele producirse lo que se conoce como “*edad del pavo*”, que comienza entre los 11 y los 13 años, proyectándose durante la adolescencia hasta la fase de madurez, que en algunos casos puede llegar antes, en torno a los 16 años, o más tarde hasta los 18 o 19 años.

Es un período donde los adolescentes se hacen más autosuficientes aunque, paradójicamente, establecen relaciones de dependencia con sus amigos más cercanos.

De este modo, se producen conductas heterogéneas que varían en función de la personalidad del adolescente y del sexo. Jesús García Pérez, vocal de la [Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria](#), explica como las chicas se sitúan en actitudes entre la dominancia y la sumisión, reafirmando en ellas a medida que aumenta la edad. Además, suelen ser más sentimentales y con un nivel mayor de idealismo. Son más racionales y, por regla general, maduran antes. Por otro lado, los chicos suelen madurar después y adquieren actitudes más dominantes.

Cambios en el adolescente

Para el propio adolescente los cambios físicos que se producen de manera repentina en su cuerpo suponen un contraste que a veces les resulta difícil de encajar. Les hace creer que ya son maduros y “*mayores*”. Por tanto, la conducta en esta etapa normalmente está condicionada por las relaciones sociales y la necesidad del adolescente de hacerse independiente.

“Suele producirse una actitud de carácter grupal que viene dada por la interrelación con adolescentes semejantes a ellos mismos. El papel del grupo adquiere importancia hasta el punto de **fortalecer su ego e intentar equipararse a su grupo de iguales**”, indica el experto de la Sepeap.

Además, se debe tener en cuenta que en esta etapa los adolescentes dependen más de la opinión de sus amigos que de la de sus padres. Atraviesan un momento de gran inestabilidad emocional e inseguridad a la hora de tomar decisiones, lo cual puede producir conflictos con sus padres como

consecuencia de la búsqueda de libertad, tal y como especifica García Pérez. Comienzan a diferenciar sus verdaderas amistades y a favorecer el contacto con aquellos que consideran que serán para siempre. Así, **piensan que el único sostén que tienen son sus amigos y que son los únicos que les entienden.**

¿Cuál debe ser la actitud como padres?

En esta etapa en la que a veces la relación entre padres e hijos se ve dificultada por los cambios en la personalidad de los adolescentes, los padres deben adquirir una actitud empática para ponerse en su lugar y no demonizarles.

No se debe tomar una postura con la que intentar establecer una relación de “*amistad*”, pero **sí se debe ayudarles a crecer, transmitirles autoestima, valores, normas y respeto, manteniendo siempre un cierto grado de respeto y de autoridad sin llegar al autoritarismo.**

En la gran mayoría de casos, los adolescentes se sienten incomprendidos porque sus padres no les toman en cuenta y les ponen límites. “Esta postura por parte de los padres es errónea, porque aunque no deben posicionarse como amigos, **es fácil pasar de una imposición a una negociación**, escuchando y ayudando a los hijos para que recurran a ellos”, explica María Salmerón, especialista en la Unidad de Adolescencia del Hospital Universitario La Paz, en Madrid.

Es necesario tener sentido del humor para comprender los cambios repentinos de personalidad que se producen debido a descargas hormonales y que dan lugar a trastornos de tristeza, alegría o amabilidad.

Salmerón explica la **existencia de cuatro factores que disminuyen la posibilidad de la aparición de problemas mentales en los adolescentes:**

- Trabajar el **fortalecimiento de la autoestima**, que es vital en esta etapa.
- Es importante que **no se produzcan mensajes encaminados a catalogar a los hijos** por parte de los padres, sino mensajes que cataloguen sus actitudes. Es decir, no es lo mismo “eres malo” que “lo has hecho mal”.
- Es positivo que los adolescentes practiquen **actividades de ocio o tiempo libre**, destacando la importancia de colaborar en equipo y cumplir unas reglas.
- Por supuesto, la **comunicación entre padres e hijos** es vital y si se mantiene es poco probable que haya problemas.

Los padres tienen que permitir que los adolescentes cometan errores para que puedan subsanarlos por sí mismos y de esta manera busquen su propia forma de ser y su independencia. Es decir, deben actuar como “*padres guía*”, no como padres que resuelvan todos sus problemas. Como expresa García Pérez: “Si les sacamos a los adolescentes su capacidad de denuncia y de ser irreverentes, ¿les dejamos la capacidad de pensar en un mundo diferente?”.