Estas son las “banderas rojas” a las que hay que poner atención cuando se tiene hijos adolescentes

Académica de la Escuela de Psicología de la PUCV y especialista en terapia familiar, aporta datos para poder identificar los importantes cambios que se dan en esta etapa de la vida.

Existe consenso en que la adolescencia es una de las etapas más complicadas emocionalmente por las que atraviesa el ser humano. Pasar de las necesidades que requiere un niño de 5 o 10 años, a la búsqueda de identidad e independencia que solicita un adolescente no es un desafío sencillo, tanto para el propio joven como para los padres.

En este tránsito lleno de cambios existen distintos índices o “banderas rojas” a las que los padres deben estar atentos. Así lo señala la psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Sonia Muñoz: “Hay varios escenarios y conductas que muchas veces pasan desapercibidas, y que pueden significar que los adolescentes estén pasando por alguna complicación; ante esto, uno como padre debe estar atento”.

Para Muñoz “puede significar una señal de alerta cuando hay cierta información que los adolescentes le ocultan a sus padres, por ejemplo, cosas que están haciendo, con quién se están juntando o a dónde están yendo; especialmente con aspectos que tienen que ver con grupos de pares. Es importante ponerle atención”.

La académica, quien también forma parte de la Clínica Psicológica de la PUCV, añadió que “otro factor importante al que hay que estar alerta, tiene que ver con las conductas de riesgo en donde ellos mismos no logran evaluarlos. Es una señal cuando los adolescentes no temen enfrentar una situación en donde eventualmente les pueda suceder algo, incluso a nivel físico”.

Como indicador importante de que algo no anda bien, Muñoz, identificó las relaciones interpersonales que los adolescentes puedan generar. “Cuando tienen buena relación con los adultos y mala relación con otros adolescentes, es un signo de que algo no anda bien. Es una etapa en donde la construcción de la identidad está muy relacionada con la validación y vinculación con los pares y si es que no hay una buena relación con su grupo de la misma edad, puede existir una merma en la construcción de la identidad propia”, detalló Muñoz.

REDES SOCIALES Y JUEGOS ONLINE

Para la psicóloga de la PUCV, Sonia Muñoz, las redes sociales y los juegos online no deberían ser una gran amenaza para el mundo adolescente. “En estos últimos años, y en especial durante la pandemia, los adolescentes enfocaban sus relaciones en las redes sociales y en los juegos online; bien regulado no tiene por qué ser un factor tan riesgoso. Los adolescentes, naturalmente, van a tender a distanciarse de sus padres y de su núcleo familiar porque necesitan construirse a ellos mismos en un mundo diferenciado, pero lo importante es que los padres sigamos estando disponibles para ellos en esa distancia”.

Para Muñoz, el adolescente necesita que sus padres confíen en él. “Requieren crear autonomía, pero no estar solos; requieren seguir siendo acompañados, no tal vez físicamente, sino con una disposición emocional para que entiendan que los padres están presentes. Lo importante es que ellos confíen en sus padres para que cuando tengan algún problema o requieran ayuda y les pregunten a ‘quién vas a llamar’, la primera respuesta sea ‘a mis papás’”, sostuvo la especialista.

La psicóloga PUCV recalcó que “en las terapias que realizo siempre les pregunto a los padres qué es lo que te acerca y qué es lo que te distancia de tu hijo adolescente. Si tu hijo te va a llamar porque tiene un problema y lo vas a retar, eso crea distancia y lo más probable es que cuando le pase algo no seas la primera persona a la que acuda porque sabe que lo vas a retar; ahí tenemos un problema”.