



**ACADEMIA DE CRIANZA
DESARROLLO DE LOS
Y LAS ADOLESCENTES
(12 A 18 AÑOS)**



**PATRONATO NACIONAL
DE LA INFANCIA**

DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES

Los adolescentes son personas mayores de doce años de edad y que aún no llegan a los dieciocho.

En estos años empiezan a aparecer rasgos físicos conocidos como “desarrollo” que caracterizan a los hombres (barba, desarrollo del pene, engrosamiento de la voz) y a las mujeres (aparición de vello en las axilas, vello en el pubis, crecimiento de los senos, llegada de la menstruación).

Estos rasgos físicos se desarrollan durante toda la adolescencia y se llegan a consolidar a veces hasta pasados los 20 años de edad. Esta maduración física juega un papel importante en su maduración general ya que constituye una fuerte motivación para abandonar los modos de ser infantiles y adquirir los modos que son propios de una persona adulta.

Los/las adolescentes se preocupan mucho por su desarrollo físico. Están pendientes de cuánto han crecido, cuán desarrollados están sus órganos sexuales, si tienen barba, vellos en las axilas o si ya les llegó su menstruación.

Esta inquietud es normal. Es importante que padres, madres y otros adultos mantengan una actitud respetuosa hacia sus preocupaciones. No se burle de ellos o ellas ni manifieste que “eso no es nada”. Este tipo de burla puede deteriorar mucho su relación con su adolescente.

Como parte del despertar hormonal, pueden aparecer espinillas y clavillos en la cara. Trate de ayudar a su adolescente para controlar la aparición de estos granitos. En el servicio de salud pueden recetarle algún medicamento que le ayude. Tener este problema sin control, puede causar problemas de autoestima a los/las adolescentes.

A pesar de ser un muchacho o muchacha grande, el/la adolescente requiere que los padres y madres pongan atención a su adecuado desarrollo físico. No dude en llevarle al servicio de salud en caso de que usted note que algo en su desarrollo no está bien, o cuando la adolescencia resulta ser tardía, en cuyo caso habrá que apoyarle, aclararle que no todos los desarrollos son iguales, porque este tipo de circunstancia le puede afectar emocionalmente al joven, haciéndole sentir inferior a su grupo de la misma edad.

LA ADOLESCENCIA NO ES UNA CRISIS

En ocasiones se dice que la adolescencia es una etapa de crisis. En realidad, solo es una etapa de la vida como cualquier otra etapa. Muchas reacciones en esta edad, se comprenden por la inseguridad o posible estado de ansiedad que provocan estos cambios: estatura, cambios en el peso, acné y otros.

Esto puede ser de difícil manejo para las madres, los padres u otros adultos que de pronto empiezan a notar muchos cambios en el carácter de quien fuera una persona dócil.



Es importante que aquellas cosas que se prohíban o controlen no sean muchas y sean muy claramente conversadas con el/la adolescente. Los padres deben saber que ellos y ellas siempre tratarán de retar estos controles. Los padres deben ser muy firmes.

Esto hará que los/las adolescentes se sientan seguros(as) y protegidos(as) aunque con frecuencia se comporten muy molestos(as) y agresivos(as) frente a estos límites.

La imagen externa forma parte del concepto que los/las adolescentes tienen de sí mismos, por eso les preocupa mucho su aspecto: vestido, arreglo personal, silueta, desarrollo, etc.

Requieren apoyo para comprender que alcanzar la adultez significa algo más que desarrollo físico.

Ellos y ellas deben darse cuenta poco a poco de que ser adulto significa además, capacidad de colaboración, iniciativa y responsabilidad en las decisiones que se toman.

Deben comprender que para cada uno de sus derechos corresponde un deber.

Cuando el/la adolescente está bien emocional y físicamente, su estado de ánimo suele ser muy alegre.

Les encanta la música, las bromas y todo lo que tenga que ver con las novedades que ofrece el mundo.

No es necesario que a usted le gusten las mismas cosas que a él o ella, pero sí es necesario que sea muy respetuoso(a) de sus gustos y escogencias.

Disfrute la experiencia de ser el padre o madre de una persona adolescente.

AMISTAD Y AMOR EN LOS ADOLESCENTES

Las amistades son todo para los/las adolescentes. No es bueno que los adultos critiquen sus amistades.

Es conveniente que puedan recibir a sus amigos y amigas en su propia casa sin que se les hagan malas caras. Esto les protege de estar en las calles.

Los/las adolescentes suelen enamorarse profundamente. No es bueno decirles que este amor no es verdadero. Para ellos y ellas, es verdadero. Si pueden recibir a su novia o novio en su casa, se sentirán mucho más seguros(as).

Ellos deben aprender a seleccionar sus propias amistades y entender que una amistad puede llevarles a actividades dañinas.



En este sentido es importante fortalecer en ellos su capacidad de decir NO, para no caer en tentación de probar sustancias peligrosas o hacer cosas que puedan lastimarlo física o emocionalmente.

Es importante que las madres, los padres, maestros y profesores, fortalezcan esta capacidad para decir NO, y confíen en ellos sin bajar los niveles de protección.

Para ellos es importante sentirse protegidos ello implica saber dónde están, saber cómo regresarán a casa y a qué hora.

Padres y madres deben desarrollar la capacidad de cuidar a sus hijos e hijas adolescentes sin asfixiarles y sin irrespetar su derecho a escoger sus propias amistades.

El noviazgo en la adolescencia es una de las experiencias más hermosas que vive el ser humano.

Los padres y madres deben procurar las condiciones de confianza y apertura para que estos primeros noviazgos se desarrollen en el ambiente más seguro posible.

Muchos adolescentes deben vivir su experiencia de noviazgo en parques, esquinas u otros sitios peligrosos porque sus padres no les permiten atender a su novio o novia en su propia casa.

No exponga a su adolescente a estos peligros, apóyelo en su noviazgo y negocie con él o ella las condiciones en que se permitirá esta relación.

Enséñele a su adolescente a vivir un noviazgo caracterizado por el respeto y la ternura. Hable con él o ella de cuál es la forma más feliz de relacionarse en pareja.

Por otra parte, hable con su adolescente sobre el hecho de que alcanzar el desarrollo de los órganos sexuales, no significa que el/la adolescente esté preparado o preparada para mantener una vida sexual activa.

Ellos y ellas deben ser bien informados sobre los riesgos que conlleva la vida sexual activa (sufrimiento emocional, enfermedades de transmisión sexual, embarazo) y de que, aunque esté físicamente capacitado(a) para tener hijos... aún no está preparado para mantenerles, educarles y brindarles toda la atención y afecto que necesitan.

El joven adolescente debe saber que embarazar a una mujer implica responsabilidades morales y legales. La mujer adolescente debe reflexionar sobre las fuertes demandas que el bebé hace hacia su madre. Ambos deben recibir mucha información sobre esto.

Es importante, que se apoye a los/las adolescentes para que puedan valorar la abstinencia sexual como una forma de evitar el embarazo temprano. Sobre todo, tomando en cuenta que una situación de este tipo podría afectar negativamente sus proyectos futuros y los llevará a enfrentar situaciones a las que no estaban preparados. No obstante, es importante que los padres, las madres y otros adultos, tengan clara la responsabilidad de proteger a sus hijos adolescentes aunque ya tenga novio o novia y haya iniciado una vida sexual activa.



Cuando su adolescente tenga novio o novia, integre a esta persona a la vida familiar, comparta con ellos y disfrute su nueva experiencia. Como ya se dijo, lo deseado es que no sean padres adolescentes pero si esto sucede no les quitamos el apoyo e incentivémoslos a seguir estudiando, forma parte de sus derechos.

Una o un adulto que se relacione sexualmente con una persona menor de quince años está cometiendo un delito y debe ser denunciado por ello.

PROTECCION DE LOS ADOLESCENTES

Las personas menores de 18 años, aunque se vean grandes y fuertes, están bajo la total responsabilidad de su padre y/o madre.

La persona menor de 18 años no puede salir de su casa sin autorización de sus padres y control total por parte de estos, del sitio al cual se dirige, hora de regreso, personas con quienes se relaciona.

El padre y la madre son quienes responden legalmente por los/las adolescentes y deben tomar todas las medidas necesarias para protegerlos.

En todas las edades de sus hijos la relación debe estar caracterizada por el respeto y el amor.

Si usted ha cometido en el pasado algunos errores como maltratarle físicamente o herirle sus sentimientos con palabras, es importante que hable con él o ella sobre esto,

Si no trata a su adolescente con amor y respeto, su actitud hacia usted puede ser muy hostil e incluso agresiva y la relación entre ustedes puede volverse muy difícil.

Esta es una edad en la cual ellos se refugian mucho en los amigos y amigas, y es normal para esta etapa, si observamos que tienden a aislarse hay que preocuparse y buscar apoyo psicológico.

Si su casa es un campo de batalla en la cual siempre le están criticando y maltratando emocionalmente, él o ella tendrán más posibilidades de caer en manos de malas amistades, es como lanzarlos a ellas.

Determine usted en compañía de su adolescente y con toda la flexibilidad posible de su parte, cuáles son las normas básicas de convivencia que deben tenerse en la casa: hora de llegada, apoyo al oficio doméstico, a quién se le piden los permisos, etc.

Trate de que no sean demasiadas normas, pero eso sí, sea muy estricto(a) en que, las normas que se han acordado se cumplen. Establezca de una vez cuáles serían las sanciones en caso de que se rompan las normas, siempre tratando de ser flexible la rigidez solo afectará las buenas relaciones entre ustedes.



PREVENCION DE ACCIDENTES Y OTROS CONFLICTOS

En ocasiones, los/las adolescentes sienten que son omnipotentes, piensan que todo lo pueden controlar y pueden hacer cualquier cosa.

Por esa razón, algunos adolescentes realizan actos intrépidos con la patineta, la bicicleta, en el trampolín de la piscina e incluso en un auto, si se lo prestan.

Esto es muy peligroso. Requieren apoyo para comprender que deben tener cuidado con estos sentimientos de omnipotencia y entender que son personas normales sin poderes especiales. Ellos deben aprender a cuidarse para evitar accidentes. Siempre hay que insistirles en que les decimos todas estas cosas porque les amamos y no queremos que nada malo les suceda, y ellos lo entenderán.

Recuerde además que su adolescente mayor de 12 años, puede ser sujeto de la Ley Penal Juvenil y por tanto, puede ser juzgado por delitos tales como robos, vandalismo (dañar carros, casas, parques, teléfonos públicos).

Manténgase vigilante sobre los juegos de video y los cafés internet. No permita que su adolescente permanezca en estos lugares sin supervisión adulta.

Las personas menores de dieciocho años corren mucho riesgo de ser contactadas por internet por personas inescrupulosas que los reclutan para actividades ilícitas.

Si usted nota cambios bruscos en el carácter de su hijo o hija, cambios bruscos de peso (se pone demasiado delgado) o hay cambios importantes en sus hábitos alimenticios o de sueño, llévelo a la consulta médica para que sea valorado y pueda apoyarlo a tiempo en cualquier situación que él o ella esté viviendo. Si algo sucediera no le rechace apóyelo, dele oportunidades es obligación del adulto.

Es normal que en la adolescencia, hombres y mujeres se expresen ocasionalmente en forma altanera.

Esto forma parte de su proceso de autoafirmación y en ocasiones como padres o madres nos sentimos un poco heridos sobre las cosas que nos dicen y debemos de tratar de sobrellevar esto con la mayor madurez posible de nuestra parte, tratando de comprenderle y ayudándole poco a poco a decir las cosas de una forma menos hiriente.

No obstante, si usted nota que su adolescente con frecuencia rompe cosas, maltrata verbalmente a los demás miembros de la familia o amenaza con golpear a alguien, matar a alguien o matarse a sí mismo(a), es importante que usted le busque ayuda en las Clínicas de Atención al Adolescente que tiene la C.C.S.S. a fin de que pueda recibir un tratamiento que le ayude a modificar su comportamiento.



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS

Sustancias adictivas son aquellas sustancias de origen natural, sintético o semi sintético que al ser ingeridas por una persona, pueden producir cambios fisiológicos, psicológicos o de la conducta.

Hay algunas de estas sustancias que sirven para tratar, prevenir o aliviar enfermedades y sus síntomas. A estas las llamamos popularmente medicamentos o fármacos.

También existen otras sustancias que tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso central (cerebro, cerebelo, médula y encéfalo) A estas sustancias se les llama drogas psicoactivas: cafeína, alcohol, tabaco, cocaína , piedra, y otras.

EFFECTOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS

Las sustancias adictivas por parte de personas menores de edad, alteran el desarrollo de las neuronas cerebrales, producen alteraciones en el funcionamiento de algunos órganos, tales como hígado, aparato digestivo, intestinos.

A nivel cerebral, alteran la capacidad de atención, la memoria y la asociación de ideas.

SUSTANCIAS LICITAS Y SUSTANCIAS ILICITAS

En Costa Rica existen algunas sustancias declaradas legalmente ilícitas, a las cuales desgraciadamente tienen acceso personas menores de edad, sin que podamos evitarlo.

No obstante, preocupa el alto consumo de alcohol y tabaco por parte de niños, niñas y adolescentes, muchas veces con la anuencia de sus padres y madres.

Debemos recordar que el alcohol y el tabaco son drogas psicoactivas y causan inmenso daño al desarrollo físico, psicológico y social de las personas.

Los responsables de la protección de las personas menores de edad, debemos conformar un frente de lucha contra el consumo de alcohol y tabaco por parte de niños, niñas y adolescentes.

Para estos efectos, debe tenerse en cuenta que en Costa Rica, la venta de alcohol y tabaco a personas menores de edad está prohibida y que todo negocio (pulpería, supermercado, bar, restaurante, etc.) que venda bebidas alcohólicas o cigarrillos a personas menores de edad, se expone a una sanción por parte de autoridades judiciales.

**No dudemos en censurar la venta
de estas sustancias**

Asimismo, como padres y madres, recordemos que existen obligaciones legales en materia de protección y que cualquier padre o madre que permita la ingesta de alcohol o tabaco por parte de sus hijos u otras personas menores de edad, puede ser procesado por negligencia parental, de acuerdo con los artículos 131,132 y 134 del Código de la Niñez y la Adolescencia y los artículos 158 y 159 del Código de Familia.

Cuando sus hijos o hijas participan en una fiesta, sea en su casa o en casa ajena, la fiesta debe estar supervisada por una persona adulta que se responsabilice de que ahí no se consuma licor ni otras drogas.

Es obligación de este adulto o adulta que supervisa la fiesta, llamar a los padres de las personas menores de edad que hayan traído alcohol u otras drogas a la fiesta e informarles.

Usted debe estar muy vigilante sobre el tipo de fiestas en las que participan sus hijos menores de edad y tener la responsabilidad de recogerlos en el sitio de la fiesta cuando esta termina.



No es conveniente que personas menores de edad viajen en horas de la noche en taxis o vehículos de adultos extraños a la familia y recuerde que usted como padre y madre de familia tiene la obligación legal y moral de proteger a su hijo o hija.

Si usted establece una relación de confianza con sus hijos e hijas, pueden todos disfrutar plenamente de esta etapa de la vida en la cual las fiestas y la diversión tienen gran importancia para ellos y ellas.

En este sentido, el ejemplo que usted de a sus hijos e hijas es muy importante.

**En nuestras manos está
su desarrollo y su
bienestar.**



PATRONATO NACIONAL DE LA INFANCIA

SAN JOSE – COSTA RICA