



COMO DISFRUTAR DE SU PRE-ADOLESCENTE

La pre-adolescencia es la etapa que ocurre entre más o menos los 10 y los 13 años. En el momento en el cual los niños dejan atrás su niñez y empiezan a tener cambios hormonales, de actitudes y de valores. Les empieza a gustar otro tipo de música, se interesan por estar "in" en cuanto a la moda, se interesan por primera vez por el sexo opuesto. La diferencia real que existe entre esta etapa y la adolescencia es que todavía no hay cambios físicos visuales. Continúan con su cuerpo de niños pequeños pero ya su cerebro empieza a ser estimulado por hormonas, lo cual los lleva a los cambios actitudinales ya descritos.

El primer cambio que notamos en un pre-adolescente es que se olvida de cosas que anteriormente no olvidaba. Las tareas o asignaciones escolares se olvidan con frecuencia y por lo tanto baja el rendimiento escolar. Aquí lo que hay que hacer es hacerles ver esto y proveerlos de herramientas organizacionales como una libreta de apuntes, métodos de priorizaciones, etc. No olvidar que ellos no hacen esto a propósito. El problema es que su mente esta ocupada en otras cosas. Se preocupan, en esta etapa mucho por ellos mismos. A veces no pueden conciliar el sueño pensando en un problema que tuvieron con un amigo(a) o novio (a), o pensando en sus cuerpos o en que se van a poner para la fiesta.

Como ven en la pre-adolescencia hay mucho interés por las relaciones con los demás de su propia edad. Las relaciones se tornan mucho más intensas y adquieren una importancia desproporcionada. Aquí hay que escucharlos y apoyarlos. Escuchar con paciencia es primordial, no criticar sino tratar de entender que para ellos esto es de suma importancia. La escucha donde solo se les refleja los sentimientos que están expresando, ayuda muchísimo. Por ejemplo "Veo que te molesto mucho lo que tu amiga te dijo" "Estas triste", etc. No es necesario resolverle los problemas sino escuchar y si el preadolescente lo permite darle consejos.

La irritabilidad es otra característica es estas edades, son irritables porque tienen tanta energía. Siempre se están moviendo, pero con toda esta energía desbordante también vienen los cambios de humor bruscos. Lo que también ocurre es que el mal genio desaparece tan rápido como aparece. Un consejo: Nunca discuta con su pre-adolescente, cuando este de mal genio o enojado. Discutir hace que la situación escale y todo el mundo pierda el control. Hable con él cuando pase el momento de



irritabilidad y verá que funciona. Lo más seguro es que el pre-adolescente se le haya olvidado el incidente.

En este período de la vida, los jóvenes se empiezan a sentir sin ningún tipo de poder. No son lo suficientemente grandes para ser autónomos e independientes. Tampoco son ya aquellos

niños que podían ejercer ese poder que solo tienen los niños pequeños. En general, quedan atrapados en una situación donde dependen totalmente de otros, generalmente sus padres para conseguir dinero, permisos, transporte, etc. Esto los lleva a hacer pataletas frecuentes en un intento de conseguir algo de lo que quiere. Es importante entender esto por que muchos padres viven estos comportamientos como una agresión directa a ellos y no es así. Los padres deben informarse hoy en día de que permisos están dando otros padres para que sus hijos no sean los que se queden sin salir. Acuérdense, las épocas cambian y hay que ajustarse dentro de lo posible a estos cambios. Por ejemplo hoy en día los pre-adolescentes van a fiestas de 6 a 11 p.m., cosa nunca vista en nuestra época. Nuestro pre-adolescente también se esta convirtiendo en una personita ya mayor con la cual se pueden sostener charlas más profundas y lógicas.

Su cerebro desarrolla el uso de los lóbulos frontales, alrededor de los 12 años, los cuales le permiten mayor organización y mejor procesamiento de la información. Disfruten de este cambio e intercambien ideas. Esto puede resultar muy interesante tanto para los padres como para los hijos.

Un último consejo, estos cambios llegan y pasan. No son permanentes, pero el manejo que usted haga de la situación va a resultar en una adolescencia menos revoltosa y una adultez más sana. Recuerden, el pre-adolescente no sabe lo que le pasa, esta llorando la niñez perdida y muerto de susto ante lo que viene. Ayúdelo estando ahí, dándole herramientas y sobre todo grandes dosis de cariño y aceptación. Esa fórmula nunca falla.

Dra. Annie de Acevedo
Sicóloga