



Conectados

Boletín n° 29

¿Cómo acompañar a nuestros hijos preadolescentes?



-
- Características de la preadolescencia
 - ¿Qué necesitan para sentirse seguros emocionalmente?
 - Herramientas para ser guías efectivos en momentos difíciles
-

CARACTERÍSTICAS DE LA PREADOLESCENCIA



“¡Ay! Era demasiado tarde para desear eso. Siguió creciendo y creciendo, y muy pronto hubo que ponerse de rodillas en el suelo: un instante después no había suficiente habitación siquiera para estar de rodillas y probó tumbarse con un codo contra la puerta y el otro brazo doblado alrededor de la cabeza. Pero seguía creciendo, y como último recurso sacó un brazo por la ventana, metió un pie por la chimenea, y se dijo: pase lo que pase, desde ahora ya no puedo hacer nada. ¿Qué será de mí?”.

Alicia en el País de las Maravillas - Lewis Carroll

- La preadolescencia es la etapa del desarrollo que va desde los **9 a los 13 años aproximadamente**.

- Es un **período de transición**; de la niñez hacia la adolescencia.

- Se da el **2º Período de individuación del yo**, es decir, surge nuevamente la necesidad de diferenciarse de los papás y de buscar el propio camino, de afirmarse como personas independientes; “yo quiero decidir y hacer cosas por mí mismo”.

- Hay muchos cambios a nivel cerebral, psicológico y corporal, lo que explica que haya mayor **inestabilidad emocional**.

Como están viviendo un período de transición hay muchas **ambivalencias**:

- “**Soy niño y soy grande**” (quiero celular, pero sólo durmiendo con un peluche).

- “**Te necesito cerca, pero lejos**” (en el día quiero estar solo en mi pieza con llave, pero en la noche voy a meterme a la cama para que me rasques la espalda).

- “**Me diferencio de ti, pero de igual forma busco identificarme contigo**” (a mí me gusta el básquetbol, pero igual juego fútbol como tú)“.

"Para los niños no es fácil transitar desde la niñez hacia la adolescencia, pues se tienen que desarmar para volver a rearmarse hacia la adultez. Este desarmar genera mucha inseguridad, incertidumbre y miedos. Por una parte, quieren seguir siendo niños buscando lo conocido y, por otra parte, quieren ser grandes, buscando lo novedoso, lo diferente y funcionar de manera más autónoma." (Cardemil, 2021)

¿Qué necesitan los preadolescentes para sentirse seguros emocionalmente?

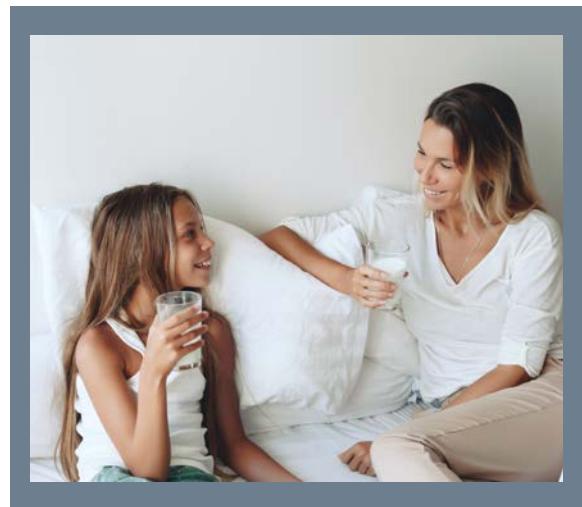


1-Ser acompañados en su ambivalencia: que se les permita transitar entre lo conocido y lo novedoso; la dependencia y la autonomía. Los preadolescentes necesitan que los acepten en esta transición y que transitén con ellos también; ser su base segura cuando tengan necesidades más infantiles, y confiar en ellos cuando tengan necesidades de más grandes como explorar o tener mayor autonomía. Esto implica que como padres ya no podemos tomar tantas decisiones por ellos, no podemos elegirles a qué amigo invitar o a qué casa van a ir, tenemos que hacerlos parte y preguntarles si quieren.



2-Tener más libertades y que se les transmita confianza: los preadolescentes empiezan a emprender su camino y a querer cosas distintas, pero siguen buscando la aprobación de sus padres: “¿crees que soy capaz?, ¿te gusta esto que te estoy mostrando?”. Cuando les damos libertad y luego los criticamos o no los dejamos empezar a tomar decisiones, terminamos anulándolos.

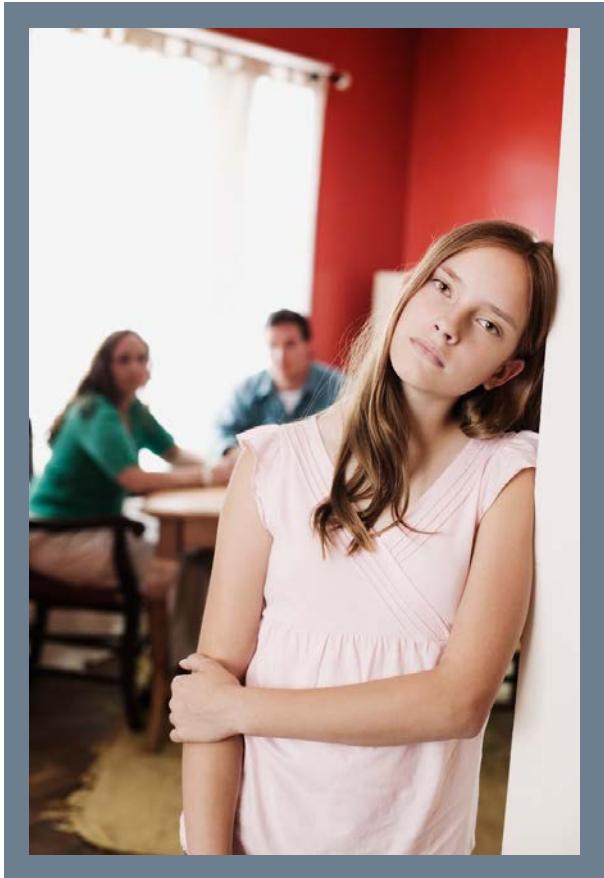
3-Generar un vínculo cercano con sus papás: El vínculo con los papás es muy protector; necesitamos generar un espacio de confianza, aceptación y contención para que puedan desplegarse y expresarse: darle seguridad, acompañarlo, transmitirle que es suficiente. Si los niños no encuentran escucha donde sus papás, lo van a salir a buscar en sus amigos, quienes no tienen aún la suficiente madurez para contenerlos y darles el apoyo que necesitan. Si no tienen quien los sostenga, podrían comenzar a apagarse, a aislarse, a sentirse solos, que es justamente lo opuesto a lo que necesitan en un momento de tanta inestabilidad.



4-Sentirse importantes para sus amigos: necesitan sentir que pertenecen a su grupo de amigos. Los compañeros y amigos pasan por lo mismo que ellos, por lo que son un referente para la identidad personal. Es por esto que como papás debemos permitir que esos espacios de socialización e interacción con los demás niños se den, siendo importante conocer el grupo en el cual se desenvuelven.

¿Qué podemos hacer para no afectar su seguridad?

1-Tomar conciencia que a nosotros como papás nos ocurren cosas con estos cambios que están teniendo nuestros hijos: venimos de una etapa en que uno como papá tiene mucho control y de repente aparece este niño más grande que dice “oye no”, “yo elijo”, “es mi pieza”, lo que puede ser muy desconcertante. Cuando uno ve y entiende que detrás de esa conducta o emoción hay un niño que está afirmando su yo, que se está afirmando como persona, que lo necesita hacer, es capaz de soltar algunas cosas y elegir que batallas vale la pena dar (por ejemplo: suelto que decore su pieza de una forma que quizás no es la que más me gusta, pero no permito que sea falta de respeto con su hermano).



2-Aceptar que nuestros hijos no son como nosotros: quizás no le importen las notas o la apariencia física como a nosotros o quizás no le guste el fútbol como al papá. Si no entendemos que son individuos únicos y no una prolongación nuestra, los vamos a criticar en vez de acompañar. Ellos necesitan que en este nuevo yo o esta nueva persona que está recién apareciendo, los padres lo miren, escuchen, acepten y guíen.

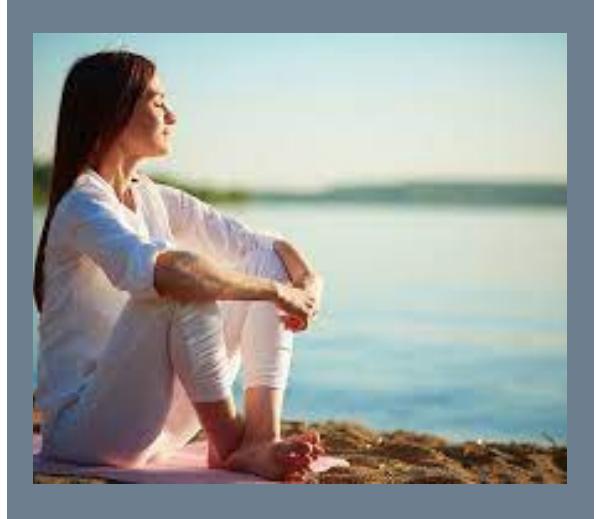
3-Poner límites: como están más grandes, los papás esperamos que se porten mejor a cuando tenían siete u ocho años, pero retroceden. Lo anterior genera muchas discusiones en un momento que necesitan mucho apoyo y compañía. Es importante que los papás aprendamos a guiar la conducta, a regularla, estableciendo rutinas, acuerdos, más que estar batallando o criticando todo el día. Es distinto decir “tu pieza parece un basurero”, “qué asqueroso está acá”, a decir: “por favor bota la basura en el basurero”, “recuerda que la ropa sucia va en el canasto”, “¿te pusiste desodorante?”.



4-Generar instancias de encuentro y conexión con nuestros hijos: es importante no confundir el que necesitan estar solos o con sus amigos, con no necesitar tiempo de calidad y encuentro con su familia. Ellos siguen necesitando compartir y conectar con los distintos miembros de su familia, necesitan sentir que siguen siendo parte de la familia con sus nuevos intereses, gustos y pasatiempos.

Herramientas para acompañarlos y ser guías efectivos en los momentos difíciles:

1-Calma: es probable que estén muy reactivos, con la emoción a flor de piel. Si nosotros reaccionamos como ellos, nos vamos en escalada (“qué te pasa”, “cállate”, “no me hables así”, “ándate a tu pieza”). Necesitan que nosotros estemos en calma, para poder conectar con ellos.



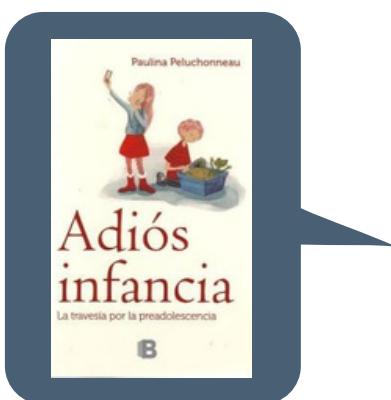
2-Conexión: en momentos de estrés es lo más importante. Si se sienten entendidos, la emoción baja y se vuelven más receptivos que reactivos. “Estás enojado, te entiendo”. Conectar y entenderlos no significa estar de acuerdo con lo que está haciendo o que no se va a hacer valer una consecuencia o norma. Conecto, entiendo y voy guiando permanentemente; “Te enojaste porque tu compañero no te dejó jugar fútbol, lo entiendo, pegar no te ayudó, ¿qué otra cosa podrías haber hecho?”. Si en lugar de conectar, reaccionamos, no van a querer contarnos lo que les ocurre.

3- Guía: nos siguen necesitando pues aún están aprendiendo a expresarse. Podemos decirles: “yo sé que estás enojado, pero no me grites, dime lo mismo de buena manera”. El mensaje que se busca dar es que cuando se empieza a desbordar, yo como adulto lo contengo y le pongo límites. Nuestros hijos aprenden más por lo que hacemos que por lo que decimos, y nuestra forma de comunicarnos actúa como modelo para ellos. Recuerda usar un lenguaje adecuado y respetuoso y ser consecuente. (Ejemplo: no le puedo decir “no me grites” si yo le estoy gritando).



"Lo fundamental es visualizar el cambio que implica esta etapa; mi hijo va a cambiar, por lo tanto, yo también tengo que cambiar. **Tengo que aceptar esta transición** y esta nueva forma de ser de mi hijo **y aprender a transitar con él**; siendo su base segura cuando tenga necesidades más infantiles y confiar en él cuando tenga necesidades de más grandes como explorar o tener mayor autonomía"

(Cardemil, 2021)



Si quieren tener más información sobre la preadolescencia, los invitamos a leer **“Adiós Infancia”** de Paulina Peluchonneau.

Fuente: Cumbre Sabia Preadolescencia “Calma y estabilidad en tiempos de intensidad y ambivalencias”, Ps. Andrea Cardemil, 2021.