

# Los cambios en la adolescencia, ¿cuáles son?



Para **fortalecer la relación** con las **hijas o hijos adolescentes**, puede ser que como padre o madre de familia hayas utilizado **distintas tácticas** que parecen no tener un **buen resultado**.

Ante ello, la psicóloga **Julia Borbolla** brindó en la charla “**¡Auxilio! Vivo con un adolescente**” algunas **recomendaciones** y cómo propiciar que las y los jóvenes **sean conscientes de sus propios cambios**.

*“Cuando llega la adolescencia todo lo que les dijeron (a las y los hijos) que no ahora es sí, empieza a haber una **serie de cambios**; es la etapa de desacreditar lo que les han dicho.*

*“Para los padres esto es durísimo. (Esto) tiene que ver con la figura paterna y materna, ‘tengo que separarme para ser independiente’. **No te alarmes**. No has fracasado. **Es parte de probar**”, dijo la especialista.*

Borbolla, quien participó dentro del [Congreso Familias que Transforman 2021](#), organizado por la [PrepaTec Monterrey](#), indicó que existen diversos **tipos de cambios** en adolescentes.



width="900" loading="lazy">

Entre ellos destacan los **emocionales, físicos y sociales**, donde influyen los cuestionamientos, miedos, soledad, sexualidad, salud, labilidad, cambios de reglas y roles.

**“Trabaja los propios miedos y profecías**, esto quiere decir que como mamá o papá traes tu propia historia adolescente. **Es mejor analizar cuáles son:** a la sexualidad, alcohol, permisos, engaño, drogas.

**“(Esto) para que bajas la intensidad y para que ante tus propios miedos los debes verbalizar, habla del lenguaje ‘tú’, esto es válido, pero analizando que es tu miedo. Esto le puede servir al adolescente”**, dijo Julia.

De acuerdo con la ponente, tanto padres como madres deben **reforzar la jerarquía familiar**, es decir, no buscar ser amigo o amiga de las hijas e hijos, pues requieren de una autoridad.

**“Parece mentira, pero los adolescentes quieren límites. A pesar de los regaños, el adolescente quiere saber que hay alguien que se preocupa, espera y alguien que le pone límites.**



width="900" loading="lazy">

*“Tiene que haber esta jerarquía que los padres y madres determinen las reglas. **Canjea. Acuerda.** No es premio ni castigo, **es concesión por obligación**, entonces todos estamos parejos”, comentó Borbolla.*

La conferencista señaló que para que los y las adolescentes se formen con grandes valores, los padres y madres de familia deben de **demostrar y reflejar los mismos en su vida diaria**.

*“A nuestros hijos **no les heredamos palabras**, sermones, **les heredamos ejemplos**. Si tú quieres que tu hijo sea honrado, tienes que demostrar honradez, **tienes que mostrarlo en tu conducta**, es fundamental.*

*“La adolescencia es una gran oportunidad para preparar, acercarte, renovar el contrato de padre, madre y para tu hijo o hija”, comentó Julia.*

### **Reflexiona sobre adolescencia**

Al cierre del **Congreso Familias que Transforman 2021**, **Crisantos Martínez**, director de PrepaTec Monterrey, indicó que la confianza con los adolescentes puede trabajarse a través del cariño.



width="900" loading="lazy">

*“Siempre el **acompañamiento es bueno**, y la congruencia es más importante. Como padre o madre de familia el **ser congruente habla de ser ejemplo**. Dicen por ahí que **el ejemplo arrastra**.”*

*“Esta es una recomendación para jóvenes adolescentes, pues se basan en lo que ven y observan en sus padres, profesores, en todas las personas, en sus amigos por supuesto, con las que interactúan y colaboran”,* indicó Martínez.

El directivo agradeció al comité organizador del congreso, a los conferencistas como el doctor **Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#), la doctora **Jane Nelsen**, y a los talleristas por ser parte del evento.

El **Congreso Familias que Transforman** es un evento dirigido a **madres y padres de estudiantes** de secundaria y preparatoria, en el cual expertas y expertos nacionales e internacionales presentan **herramientas para el desarrollo de habilidades** para entender el mundo de las y los adolescentes.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**