

# Adolescencia: una etapa de grandes cambios tanto para los jóvenes como para los padres

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Desarrollo adolescente



**Durante la transición entre la infancia y la adultez**, pasarás por muchos cambios físicos, emocionales y conductuales. Es posible que estos cambios te preocupen o confundan.

**Eres una persona** con una personalidad única, intereses especiales y preferencias.

**Te desarrollarás a tu propio ritmo.** Las tareas y habilidades que dominas indican en qué etapa te encuentras. Jóvenes de la misma edad suelen estar en diferentes etapas del desarrollo.

**El desarrollo adolescente puede dividirse en dos etapas: adolescentes jóvenes (de 12 a 14 años) y adolescentes (de 15 a 17 años).** En cada etapa, se hace frente a una serie de tareas. Puede resultarte útil el sitio del **Centro ACT (Assets Coming Together) para jóvenes** en [actforyouth.net/adolescence/](https://actforyouth.net/adolescence/). Algunas tareas del desarrollo adolescente incluyen las siguientes:

- **Dar el paso hacia la vida independiente.**

- Es común que lidies con tu sentido de identidad. Puedes sentirte raro o extraño contigo mismo y con tu cuerpo. Tus intereses y forma de vestir suelen estar influenciados por tu grupo de pares.
- A medida que avanzas hacia la educación superior o en el mercado laboral, es importante que aprendas a hacerte valer (defenderte).

- **Satisfacer las necesidades básicas.**

Tal vez te preguntes cómo ganarte la vida, cómo gestionar el tiempo y cómo planificar actividades significativas. Los jóvenes tienen una necesidad concreta de:

- Comunidad.
- Que la vida tenga un sentido.
- Seguridad física y emocional; es decir, tener una estructura básica en las relaciones y la vida.

- **Sobrellevar el estrés.**

Los cambios emocionales y sociales que experimentas pueden hacer que te cueste más hacer frente a los desafíos de la escuela y del trabajo. Sobrellevar el estrés está relacionado con otras habilidades; por ejemplo, resolución de problemas y confianza en uno mismo.

- Entre las maneras de disminuir el estrés se encuentran las técnicas de relajación, el pensamiento motivacional, el uso de sistemas de apoyo, y la toma de decisiones y planificación activas.
- Los amigos brindan apoyo emocional, pero este es un momento en el que los patrones de amistad comienzan a cambiar.
- Es útil hablar de lo que sientes. Puedes elegir hablar con tus médicos, maestros, clérigos u otros adultos que te conocen bien. Si fuera necesario, también puedes encontrar un especialista como un consejero.

- **Información y acceso a la información.**

Necesitarás información actualizada sobre carreras, programas de educación y tendencias laborales. Además, necesitarás desarrollar habilidades para evaluar la importancia de la información.

A medida que creces, seguirás necesitando a tus padres a modo de apoyo emocional, material e informativo. Al mismo tiempo, tus padres deberán darte espacio suficiente como para que desarrolles tu propio sentido de identidad.

La búsqueda de independencia de un adolescente es normal y los padres no deberían considerarla un rechazo o una pérdida de control.

Los padres pueden esperar que sus hijos adolescentes pongan a prueba las reglas y los límites. Las líneas de comunicación abiertas deben ser claras y negociables. Los límites o las restricciones pueden ayudar a atenuar los grandes conflictos.

Los padres suelen ser los primeros en reconocer un problema a través de las emociones o la conducta.

Pueden ayudar con estos cambios al guiar a sus hijos adolescentes a encontrar un sentido de propósito y a comprender cómo se están abordando sus necesidades actuales y futuras. Los consejeros escolares, consejeros entre pares y mentores pueden aclarar estas cuestiones. Este tipo de ayuda puede desarrollar la resiliencia y facilita el desempeño en la escuela y el trabajo.

## **Estamos para ayudarle.**

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu)

