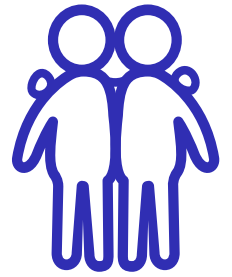


ADO
LES
CEN
TES

unicef 

AMIGOS

La importancia de los amigos



ANTES TODO ME LO CONSULTABA, AHORA NO SÉ
NADA DE SU VIDA

HACÍAMOS ACTIVIDADES JUNTOS, PASÁBAMOS EL TIEMPO
Y NOS DIVERTÍAMOS JUGANDO, AHORA ME PIDE QUE LO
DEJE EN LA ESQUINA.

YA SÉ QUE NO DEBERÍA ELEGIR A SUS AMIGOS, PERO HAY
ALGUNOS QUE NO ME GUSTAN NADA.





Al entrar en la adolescencia es natural y esperable que se dé un corte en el vínculo de padres e hijos.



NIÑOS QUE DEPENDÍAN DE ADULTOS CASI QUE PARA TODO Y VIVÍAN EN UN MANTO DE SEGURIDAD, PASAN A SER ADOLESCENTES QUE QUIEREN RESOLVER SITUACIONES POR SÍ SOLOS Y COMIENZAN A NAVEGAR EN LA INCERTIDUMBRE Y LO DESCONOCIDO.

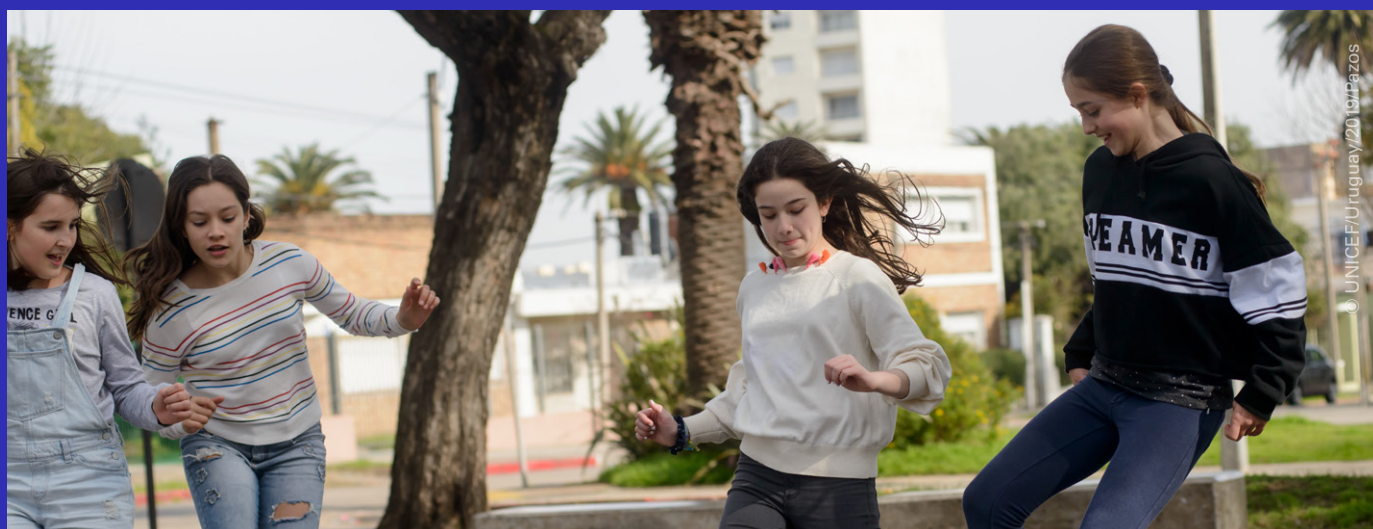
Al separarse progresivamente del mundo de sus padres también es esperable, necesario y saludable que el adolescente comience a acercarse al de sus amigos. Comenzarán a estar más tiempo con ellos, a hacer lo que ellos hacen, a compartir experiencias con ellos y no tanto con sus padres.

Esta es sin duda una de las principales dificultades que se les presenta a los adultos a la hora de atravesar esta etapa. Para muchos resulta muy difícil soltar, dejarle ese espacio a su hijo con cierta libertad y acompañarlo sin ahogar.



¿Por qué? Primero que nada, porque ningún padre quiere ver sufrir a su hijo. Y parte de moverse con libertad es comenzar a tomar decisiones por sí solos, equivocarse y darse contra la pared. A veces, los adultos creemos que lo mejor es ayudarlos a que no se den estos golpes para evitar que se frustren. Lo hacemos con una sana intención, pero acabamos sobreprotegiéndolos.

Por otro lado, para muchos adultos apoyar a sus hijos significa aislarlos de las complicaciones del crecimiento, para impedir que entren en responsabilidades propias del mundo adulto, en una búsqueda inconsciente de que sigan siendo niños. Durante la adolescencia esta postura puede generar mucho daño, ya que favorece un crecimiento de “niños gigantes”: dependientes de



otros, que tienen responsabilidades como adultos, pero que son protegidos como niños.

En esta etapa es habitual que la imagen de padre o madre ideal se vaya deteriorando progresivamente, para dar paso a la imagen real. Durante la adolescencia el hijo deja de vincularse con sus padres desde el rol hijo-niño que pide o demanda, para dar paso

al nacimiento de un nuevo tipo de relación, del rol hijo-adulto, que comprende y conoce a un padre o madre no idealizado, que comete errores y tiene imperfecciones totalmente humanas. Este paso se dará si logran distanciarse en la etapa adolescente. El padre o la madre dejan de existir como ídolos, que ahora pasan a estar en el círculo de pares.



¿POR QUÉ PREFIEREN ESTAR CON GENTE DE SU MISMA EDAD MÁS QUE EN CUALQUIER OTRA ETAPA DE LA VIDA?

Porque junto a sus pares comparten las mismas experiencias, se entienden, empatizan y se sienten escuchados. Comparten la misma mirada del mundo adulto, así como el sentirse señalados e incomprendidos. La adolescencia es la etapa de la vida en la que más necesarios e importantes son los amigos.

Otra de las razones por las cuales suelen relacionarse más con sus pares, y que genera muchísima incomodidad en los adultos, es que los amigos representan su futuro, mientras que los adultos remiten al pasado del cual quieren diferenciarse. Los pares se vuelven la “novedad” y los adul-

tos pasan a ser “lo viejo” conocido. Lo novedoso en esta etapa atrae muchísimo y despierta un valor muy atractivo y deseado para el adolescente, que la familia no puede ofrecer.





¿POR QUÉ LES IMPORTA TANTO SENTIRSE PARTE Y SER ACEPTADOS POR OTROS ADOLESCENTES?

Otro elemento clave para entender por qué crece el interés en sus pares mientras toman distancia de sus padres en esta etapa de su vida, se explica por el funcionamiento del cerebro del adolescente. Cada vez que tienen "éxito" (así es como ellos lo perciben) en algún tipo de relación social, su cerebro segrega oxitocina. Esta hormona, que vinculamos a las relaciones interpersonales, produce sensación de bienestar, confianza y reducción de inseguridades.

Ver guía sobre
neurodesarrollo

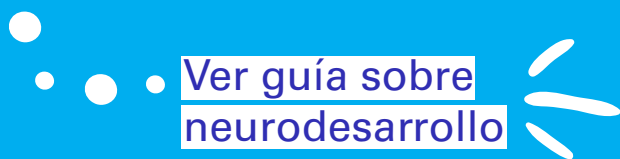
¡Todo lo que un adolescente en pleno desarrollo necesita! Cada invitación que recibe de parte de un amigo, un mensaje de WhatsApp, un "me gusta" en una foto que comparte, ser elegido cuando arman el equipo de fútbol, activa este funcionamiento en su cerebro. Es por esto que para el adolescente es tan importante ser aceptado por sus pares, ya que resulta especialmente gratificante psicológica y biológicamente.

Esta búsqueda de aprobación y de identificación en sus pares tiene la otra cara: la de una alta sensibilidad al rechazo. Nadie quiere ser excluido, pero en la adolescencia esa necesidad de





pertenecer se potencia. Cuando los adolescentes sienten el rechazo de sus pares, se encienden zonas de su cerebro asociadas a la amenaza de salud física o falta de alimentos. **A nivel cerebral perciben el rechazo social como una amenaza real a su propia existencia.**



Los adultos debemos entender esto y repetirlo mil veces, para ponernos en la piel de los adolescentes cuando se sienten tristes porque no los invitaron a un cumpleaños de 15, angustiados porque no están en el grupo de WhatsApp o irritables porque una novia o un novio los dejó. Lo viven y reaccionan como si su vida dependiera de eso.

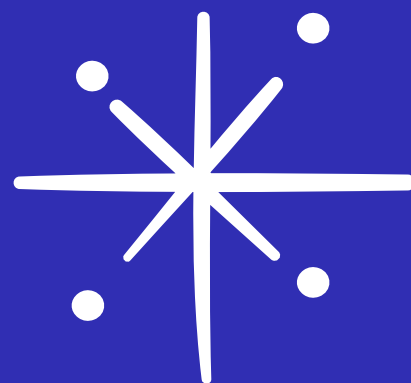
¿POR QUÉ PASAN TANTO TIEMPO CON EL CELULAR O LA COMPUTADORA?

Por medio de la tecnología y las redes sociales los adolescentes suelen encontrar un lugar ideal para socializar. Tienen la misma necesidad de socializar que teníamos nosotros en nuestra adolescencia, de estar en contacto con sus amigos y de identificarse con

ellos, lo que cambia es la plataforma. Al vivir actividades digitalmente o compartiendo intereses con sus compañeros buscan las aplicaciones y las redes sociales que los conectan con ellos, no las que sus padres consumen.



ORIENTACIONES



DEJAR ENTRAR A LOS AMIGOS EN CASA



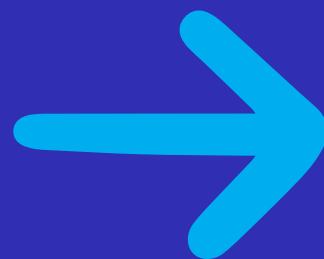
Sin tratar de incidir sobre la elección que los adolescentes hacen de sus amigos, podemos tratar de conocer con quiénes se vinculan. Dejar entrar a nuestra casa a sus amistades significa darles espacio para que se junten y ofrecerles un lugar, donde nosotros sabemos que están, para compartir un rato. Dejar que los amigos y la vida social del adolescente entren a nuestro mundo nos permite acercarnos a ellos.

HABILITAR UNA SANA SEPARACIÓN

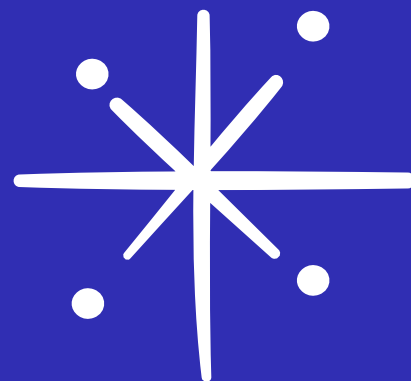


Es esperable que los adolescentes se rebelen, que quieran separarse de nuestro camino, que en el discurso transmitan que papá o mamá ya no son lo más importante de su vida, que ya no los necesitan.

Esto duele, por supuesto, pero es una etapa pasajera y necesaria para que puedan tomar distancia y construir su propio camino. Si esto no pasa, puede ser muchísimo más negativo para el futuro desarrollo del adolescente. Los hijos que no

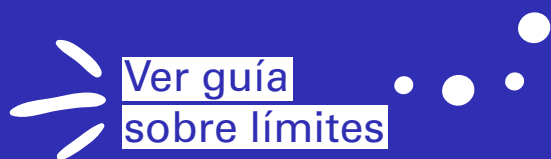


ORIENTACIONES



pueden confrontar sanamente a sus padres, que no pueden contradecirlos, tendrán más dificultades para separarse emocionalmente de ellos. Y

sin esta separación seguirán siendo hijos-niños, inmersos en una relación que no los ayudará a madurar o evolucionar, **ni les permitirá ir afirmando su autonomía.**



El padre que se cree amigo y cómplice de su hijo adolescente no hace más que reforzar esta figura e instalar una dinámica en la que ese hijo nunca podrá ni deseará contradecirlo, ya que será su amigo, no su padre. En ese escenario, el adolescente puede ganar un compañero, pero perderá a un padre.

**PREGUNTAR MENOS,
ESCUCHAR MÁS**



Sin caer en recetas mágicas, es fundamental conocer la dinámica de cada hijo e hija. **Muchas veces preguntar menos al adolescente puede resultar más efectivo.** Es habitual que en esta etapa le hagan sentir al adulto que no es tan importante ni necesario, pero al mismo tiempo, es bueno que sepan que, si necesitan, pueden recurrir al adulto. Por eso, **como madres, padres y adultos de la familia es importante estar y mostrarnos disponibles para ese momento, escuchar, contener, inspirar confianza y seguir siendo referentes en la crianza y el desarrollo de los hijos.**



ORIENTACIONES



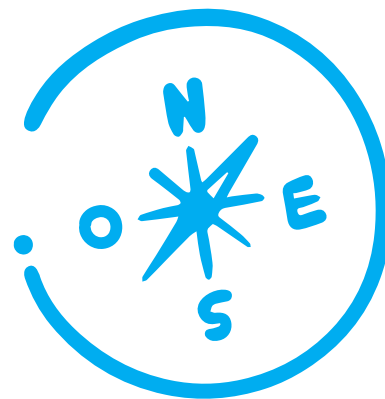
DARLES PARTICIPACIÓN



Hasta la adolescencia, los niños han crecido en entornos manejados y dirigidos por adultos, pero a partir de entonces es fundamental brindarles espacios de participación, escucharlos y hacer el esfuerzo de no hablar por ellos. ¿Realmente los escuchamos? ¿Cuántas veces les preguntamos sobre lo que quieren, piensan o sienten? Y lo más importante, ¿cuántas de esas veces que les damos participación realmente terminamos aceptando sus opiniones o sugerencias?



DIFERENCIARSE PARA GANAR INDEPENDENCIA



Respetar su intimidad y a la vez involucrarnos con sus vidas es la clave de un tiempo que requiere tanto espacios de soledad como adecuadas compañías. Quizás lo más importante para los y las adolescentes es tener claro que en las oportunidades que nos entrometemos en sus vidas lo que estamos buscando no es otra cosa que su cuidado. No es para querer saber, sino para saberles bien y que confiamos y deseamos que, a su manera y con su estilo, lleven adelante su vida.

Hay que recordar que la adolescencia es un proceso que tiene su comienzo y su final, que muchas conductas que pasan durante esta etapa desaparecen con el pasaje del tiempo

y con la madurez. Quienes ya han pasado la etapa de acompañamientos y crianza de adolescentes saben que, cuando se sienten prontos, reanudan un contacto más fluido y espontáneo con quienes conviven y comparten la vida.

Estos tiempos de intimidad, de procurarse un espacio propio, de discriminarse y diferenciarse de padres y hermanos, harán que los adolescentes vayan encontrando un camino personal, una forma singular de ser que los haga únicos e irrepetibles en el mundo. Si los padres y referentes de crianza habilitan el surgimiento de una persona auténtica, entonces su tarea estará cumplida.