

# LOS ADOLESCENTES



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

# LOS ADOLESCENTES



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES  
[www.paraelcamino.com](http://www.paraelcamino.com)

© 2020 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,  
las citas bíblicas han sido tomadas  
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,  
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

# INTRODUCCIÓN

La adolescencia es el complicado paso de la niñez a la adultez. La naturaleza no pregunta si deseamos crecer o no, simplemente comienza a transformar el cuerpo y las ideas comienzan a cambiar. Quizá el mayor dilema de la adolescencia es decidir qué es lo que se quiere hacer de la vida, qué será lo mejor.

Los adolescentes están rodeados de personas que opinan qué es lo mejor. Con buenas intenciones o no, esas personas intentan orientarlos o presionarlos para que hagan o sean tal o cual cosa. Por su parte, sus propios impulsos, características, deseos y sueños también los presionan para adoptar una determinada forma de vida.

Un joven comentó: *“Tengo diecinueve años. En cierta forma, los últimos siete años han sido divertidos, pero también han sido años de tensión. Crecer no ha sido fácil para mí. Y cuando miro a mis amigos me doy cuenta que para ellos también tampoco lo ha sido... Ahora sé que si hubiera discutido mis inquietudes con alguna persona mayor confiable, me habría ahorrado muchas preocupaciones y dolores de cabeza. Ojalá que otros jóvenes busquen y encuentren algún mayor que los escuche y aconseje”.*

Seguramente tus hijos, u otros adolescentes, están buscando la mejor forma de ser. Dios ofrece su guía para que los acompañes responsablemente mientras ellos van descubriendo sus capacidades y el propósito de sus vidas. En este folleto encontrarás información, análisis y sugerencias para ayudar a tu adolescente a transitar este momento especial.

## LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa de la vida que se inicia con la pubertad (entre los 10 y 12 años) y que termina en la adultez (entre los 18 y 25 años). Durante esta etapa surgen importantes cambios físicos y psíquicos que son los que producen conflictos en los propios adolescentes y en las personas que los rodean, especialmente en la familia.

Cuando se piensa en esta complicada etapa de la vida, la característica que más sobresale es el cambio. En esta etapa todo ocurre vertiginosamente y, a menudo, más de lo que los adolescentes y sus padres pueden afrontar. Se producen cambios físicos y se adquieren nuevos hábitos:

- la resistencia al aseo diario;
- el mordisquearse constantemente labios y uñas;
- la tendencia al aislamiento (pasar largas horas encerrados en sus cuartos);
- inestabilidad emocional (pasan de la alegría a la tristeza sin causa aparente).

El nuevo esquema corporal denuncia que hay una explosión hormonal, por lo que aparecen comúnmente las fobias al cuerpo (no se gustan a sí mismos):

- les cuesta aceptar la pérdida del cuerpo de niños;
- se avergüenzan de sus cuerpos adolescentes;
- se sienten torpes en sus movimientos por el crecimiento vertiginoso.

En esta etapa también se intensifica la tendencia grupal (la barra, el grupo de pares). Comienza así la ruptura del equilibrio que existía con los adultos; se vuelven cada vez más difíciles de enseñar, más inaccesibles.

En esta edad es cuando se dan los primeros encuentros, las primeras relaciones con el otro sexo, los primeros pasos para encontrar el amor fuera del ámbito familiar. Por lo tanto, los adolescentes están muy distraídos porque aparecen:

- “el amor imposible”;
- los enamoramientos apasionados y fugaces;
- las amistades intensas (que pueden durar o no);
- la preocupación por la sexualidad.

Los intereses de los adolescentes cambian dramáticamente:

- pasan a ocupar el centro de la escena con una actitud egoísta con respecto a sus padres;
- se preocupan por lo que les sucede a ellos y a sus amigos;
- aparecen los grandes planteos filosóficos referidos a temas morales, religiosos, políticos, económicos;
- sus posturas suelen ser extremistas: el mundo se vuelve blanco y negro, bueno y malo, y las idealizaciones son muy intensas.

¿Cuáles son los motivos que llevan a esos niños afectuosos, prolijos y amables con

sus padres a volverse contradictorios, por momentos malhumorados y tan difíciles de comprender para los adultos? ¡Están creciendo! Por primera vez tienen la oportunidad de integrarse en el mundo de los grandes. Están madurando física y psicológicamente, están en camino de ser adultos.

Muchas veces lo que se hace por primera vez no se hace bien de entrada. Los adolescentes necesitan tiempo, espacio y ayuda para ir desarrollándose. Necesitan romper con lo conocido, dejar atrás a los padres de la infancia para construir su propio lugar en el mundo.

Este es un momento de gran vulnerabilidad, pleno de grandes oportunidades pero también de grandes dudas, ya que lo conocido cambia y el mundo adulto está aún por descubrirse; se genera así una crisis. Es un momento de desorganización, originada simplemente por el pasaje de una etapa vital a otra, que culmina con la reorganización y se sintetiza en el crecimiento de los jóvenes y su ingreso en la vida adulta. Ésta es la salida deseable. En ciertas circunstancias, la crisis se torna patológica y no existe una salida sana. Esta situación, con la enorme frustración que trae aparejada, detiene el desarrollo y coarta oportunidades futuras.

Entonces, ¿qué necesitan los jóvenes?

- una base firme donde apoyarse para despegar;
- límites precisos, pero no autoritarismo que los lleve a tener conductas desafiantes y autodestructivas o a un sometimiento que les reste capacidad creativa para su vida;

- necesitan aprender a amar, a trabajar, a sostenerse;
- necesitan padres receptivos a los que les puedan enseñar con su vitalidad, frescura e intensidad.

Acompañar a los adolescentes en este tránsito es especialmente difícil. Pero también es una oportunidad privilegiada para que los ayudemos a convertirse en seres humanos plenos y felices.

## **RELACIÓN CON LOS PADRES**

Cada cambio va acompañado de una situación crítica e implica una desorganización, ya que cuando se rompe un equilibrio, se produce cierto grado de padecimiento.

La familia es lo que sostiene al ser humano. En ella se entrecruzan la singularidad de cada cónyuge con su historia familiar; el desarrollo del matrimonio, los primeros años de casados; el nacimiento de los hijos, el ingreso de los hijos al preescolar, a la primaria, etc.

Cuando llega la adolescencia todo es cuestionado, por lo que aquello que está prendido con alfileres cae. La crisis de la adolescencia toca todo, convirtiéndose en una crisis familiar.

A los padres también se les mueven cosas; ellos habitualmente están sufriendo su propia crisis: la de la mediana edad. Entonces ambos, padres e hijos, deben enfrentar inevitables trabajos de duelo.



El proceso adolescente comienza como un hecho biológico que luego desencadena las transformaciones psíquicas. Las tareas fundamentales de los adolescentes son:

- conquistar espacios extra familiares;
- consolidar su identidad sexual,
- definir su identidad laboral y profesional;
- participar activamente en lo cultural y social.

Para los padres, esto muchas veces implica la pérdida de los ideales puestos en sus hijos (muchos padres quieren que sus hijos sean lo que ellos no pudieron ser, o lo que ellos son). Además, deben aceptar la caída de su lugar de padres idealizados, algo que, en el diario vivir, se traduce en reclamos, cuestionamientos y fuertes discusiones.

Los padres se quejan de que sus hijos han dejado de ser lo que eran. Los adolescentes dicen que sus padres no entienden nada. Se producen muchos cambios físicos y anímicos en poco tiempo, rodeados de una intensa inestabilidad emocional. Los padres sienten estos cambios como ataques, como una situación que se les va de las manos, como una gran exigencia.

Por su parte, los padres padecen sus propios procesos de duelo. Tienen que dejar la vieja estructura familiar centrada en la crianza de los hijos (éstos están poco en casa, ya no salen con ellos). Hay replanteos del vínculo matrimonial y de la realización personal, especialmente en las mujeres que centraron su vida en la crianza de los hijos. Pero lo más difícil de afrontar, sin duda, es la toma de conciencia de lo no realizado en la mitad de la vida.

La situación de los padres no es fácil, menos aún si tienen demasiadas cosas pendientes en sus vidas. Es fácil caer en comportamientos represivos y prohibiciones que no hacen otra cosa que resistir un hecho que inevitablemente sucede: el crecimiento, o en una permisividad que, en lugar de ayudar, los deja expuestos ante tantos cambios.

Los padres crecen con los hijos, y crecer es sinónimo de replanteos y cambios. Deben elaborar el duelo en ese momento para poder entregar a sus hijos la posta que habilita la continuidad de la vida.

Los adolescentes nos prueban. Nos necesitan para decirnos que no nos necesitan. Es una etapa difícil, pero hay que acompañar y lidiar, sea con el adolescente o con uno mismo. Si se los deja solos se los puede tragar el mundo exterior, proponiéndoles ideales peligrosos o abusando de la fragilidad adolescente. No se trata de combatir la crisis adolescente, sino de aceptarla, acompañarla y diferenciarla de otras crisis, para superarla de la mejor manera posible.

En la adolescencia la vida fluctúa entre la inestabilidad emocional, derivada de las transformaciones psíquicas y físicas, y la búsqueda de un ámbito estable que brinde garantías ante la inseguridad. En este camino, padres e hijos deben aprender a establecer nuevos modos de relacionarse. El logro de la autonomía y la conquista de un espacio extra familiar no implica que abandonen los vínculos familiares, sino que estos se reacomoden. Los adolescentes necesitan una base segura y estable, una plataforma desde donde despegar y, a la vez, volver cuando lo necesitan.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ADOLESCENTES

Existen diversos factores que caracterizan la crisis de la adolescencia. Entre ellos se destacan:

### Sentimientos de inferioridad

Tal vez en ninguna edad son más intensos estos sentimientos que en la adolescencia, y en ninguna otra edad parece ser tan difícil ganar amigos y conservar su respeto. Estos sentimientos aparecen por lo general en tres áreas diferentes.

En primer lugar, se pueden sentir inferiores porque no son atractivos ni tienen un porte atlético, como otros. Una chica puede sentirse avergonzada porque tiene acné. Un joven puede sentirse mal porque es demasiado delgado o gordo. Estos sentimientos se acentúan cuando los demás compañeros se desarrollan con mayor rapidez.

En segundo lugar, durante la adolescencia existe una marcada tendencia a sentir que uno es tonto. Por ejemplo, en el colegio tienen miedo que el profesor los desapruebe delante de la clase. O en el grupo de pares, temen aparecer como faltos de experiencia o conocimientos.

En tercer lugar, el sentimiento de inferioridad también se presenta como resultado de no tener tanto dinero o pertenencias como otros. Al carecer de estas cosas, símbolos de éxito social, es posible que sientan que no valen nada.

Para que los adolescentes no caigan en la trampa de la inferioridad, presentamos algunas sugerencias para ayudarlos a reconocer su verdadero valor:

1. Explicarles que no son ellos los únicos que se sienten inferiores. Muchos otros jóvenes también están luchando con esos mismos sentimientos. Algunos son tímidos. Otros se comportan tontamente. Hay quienes cubren la impresión negativa que tienen de sí mismos, siendo prepotentes o engreídos.
2. Ayudarles a cultivar verdaderos amigos, esos amigos que estarán a su lado en cualquier situación.
3. Pedirles que hagan una lista con todas las cosas que no les gustan de sí mismos. Luego, discutir esa lista con ellos. Un adulto puede ayudar a fortalecer la autoestima de un adolescente rescatando las cosas positivas que posee.
4. Pedirles que hagan una lista de sus puntos fuertes y luego dialogar sobre cómo pueden optimizarlos. Nadie es bueno en todo, pero todos tenemos puntos fuertes y podemos sentirnos mejor si desarrollamos esas áreas.
5. Animarlos a que se acepten como son. Aunque puedan sentirse inferiores, ellos tienen un valor infinito. Dios nos creó y Él no hace copias. Cada uno de nosotros es único. Además, Jesucristo dio su vida para salvarnos del pecado y la muerte. Dios nos ama y tenemos un valor incalculable para Él.

## Conformidad al grupo

Aunque muchos adolescentes no se den cuenta, o no quieran aceptarlo, son víctimas de la conformidad al grupo de pares. Tienen una marcada tendencia a querer agradar a la multitud; miedo a ser diferentes a los demás y que por ello nos los acepten. Este deseo también está presente en los adultos, pero es más fuerte en los adolescentes porque todavía no definieron su identidad, ni maduraron lo suficiente como para hacer prevalecer sus convicciones.

No siempre es malo que quieran conformarse al grupo de pares, pero a veces corren el peligro de que los demás tomen decisiones importantes por ellos. Los adolescentes enfrentan a diario la presión que el grupo ejerce sobre ellos. Para ayudarlos a manejar esta cuestión se recomienda:

1. Explicarles que es difícil pensar claramente cuando se está en un aprieto. Es mejor pensar en los posibles problemas antes que éstos se presenten. Preguntarles cómo se sentirían si cedieran a la presión de los demás.
2. Mostrarles que sus amigos tienen la misma presión para conformarse a los demás. Y aunque los llamen cobardes, ellos también temen mostrarse diferentes.
3. Enseñarles que, aunque los ridiculicen en el momento de imponer sus creencias, a la larga los respetarán como a quienes tienen opinión propia y confianza en sí mismos.
4. Hablarles sobre la probabilidad de que en el grupo también existan otros que quieran decir “no”, pero que necesitan

apoyo. Y ellos pueden ser ese alguien que los ayude a librarse de las ataduras de la conformidad.

5. Enseñarles a tener en cuenta lo que Dios recomienda respecto a la conformidad: *“Y no adopten las costumbres de este mundo, sino transfórmense por medio de la renovación de su mente, para que comprueben cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, agradable y perfecto”* (Romanos 12:2).

Este párrafo de la Biblia enseña que la voluntad de Dios y la de las mayorías suelen ser diferentes, y que es bueno conocer y confiar en Dios, que es lo mejor para nosotros. Él nos ama desde siempre y envió a Jesucristo para ser nuestro Salvador. Ayuda al adolescente a confiar en Cristo, es el mejor camino a seguir.

## **Enamoramiento y amor**

Muchas veces se presenta al amor como una “afinidad química”, que nace espontáneamente como dos sustancias que se activan o detonan al entrar en contacto. Las parejas que se forman creyendo esto tienen serios problemas. Pronto el sentimiento romántico desaparece, llevándose la felicidad.

Muchos sueñan con que el romanticismo hará que vivan “felices para siempre”, pero los sentimientos románticos no son lo suficientemente fuertes como para formar una base sólida para un matrimonio que dure toda la vida.

La atracción, la pasión y el enamoramiento son ingredientes que hacen al amor, pero no son amor. Hay que conocer con profundidad a una persona para llegar a amarla. Hay que darse tiempo para saber cómo piensa y siente, para conocer sus actitudes en todos los momentos de la vida, y no sólo cuando se está en una fiesta o paseo, o cuando las cosas marchan bien. Hay que buscar la intimidad de ideas, valores, creencias y metas.

A través de este proceso de conocerse y apreciarse verdaderamente, se llega a sentir el deseo de hacer feliz al otro y de pasar juntos el resto de la vida. Este es el verdadero amor. Dice la Biblia: *“El amor es paciente y bondadoso; no es envidioso ni jactancioso, no se envanece; no hace nada impropio; no es egoísta ni se irrita; no es rencoroso; no se alegra de la injusticia, sino que se une a la alegría de la verdad”* (1 Corintios 13:4-6).

Los sentimientos tienen mucho que ver con el amor, pero el amor no es sólo un sentimiento. Amar es más que estar ilusionado o entusiasmado. Nadie puede amar a quien no conoce. Es fácil decir palabras bonitas, pero se requiere sinceridad y perseverancia para aprender a aceptar a la otra persona con todas sus cualidades y defectos. Amar es entregarse para buscar la felicidad mutua.

Los jóvenes están ansiosos por vivir y eso los lleva a elegir pareja o a tener noviazgos que no duran más que meses y que no se desarrollan afectivamente. Es bueno dialogar con los adolescentes para explicarles que el

amor es más que una pasión momentánea: es un compromiso que exige conocer a la otra persona, entregarse y serle fiel.

## **Necesidad de independencia**

La mayoría de los jóvenes hacen lo posible para ser y sentirse independientes. Quieren poner a prueba las alas de la juventud y volar lejos del control de sus padres. Esto es un deseo natural cuando uno crece y madura.

La obtención de la independencia es un proceso que abarca años. Las fricciones surgen cuando padres e hijos están en desacuerdo respecto a la velocidad en que debe darse el proceso. Por ejemplo, suele ocurrir que los jóvenes están ansiosos por comenzar a salir de noche para divertirse y los padres piensan que todavía son demasiado chicos. Estas diferencias son inevitables, pero eso no significa que se tenga que crear una guerra.

¿Cómo puedes ayudar a tu adolescente a lograr la independencia reduciendo fricciones y frustraciones?

En primer lugar, debes aprender a diferenciar entre cuidar a tu hijo o darle libertad, de manera que llegue a la madurez sin mayores golpes.

En segundo lugar, trata de explicarle con amor tus puntos de vista. Dile que quieres que sea independiente, pero que también quieres de cometer dolorosos errores. Muéstrale que cuando dices “no”, lo haces motivado por amor.



En tercer lugar, invítalos a hacer una evaluación honesta del nivel de responsabilidad que tienen. Una escuela secundaria tiene escrito en su entrada: “A tanta oportunidad, igual responsabilidad”. Esto significa que, conforme vayan ganando independencia, deben también estar preparados para asumir las responsabilidades que vienen con esa libertad. Analicen juntos el comportamiento observado hasta el momento. ¿Cómo han respondido a las oportunidades que se les han dado? ¿Necesitan manejar mejor sus actuales responsabilidades antes de exigir más?

## Búsqueda de identidad

El adolescente tiene que encontrar respuestas a preguntas como: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Cuáles son mis virtudes y mis flaquezas? ¿Qué debo hacer con mi vida? ¿Cuáles son mis creencias?

Aconséjale, ayúdale a investigar las áreas que le interesen. Anímale a involucrarse en actividades. Si tiene éxito, esto le dará un sentido de identidad y dirección en la vida. Anímale a observar a adultos que respete. ¿Qué le gustaría aprender de lo que ellos hacen?

Hay muchas personas a quienes observar, y varias cosas que aprender de cada una de ellas. Pero existe un Hombre, con mayúsculas, que se destaca sobre los demás: Jesucristo. Tal vez tus hijos nunca lo hayan considerado seriamente como un modelo de vida, pero sería bueno que lo hagan. Él brinda identidad y propósito a la vida. La Biblia dice: *“Acuérdate de tu Creador ahora que eres joven”* (Eclesiastés 12:1a).

Jesucristo es el ejemplo perfecto de amor y preocupación por los demás. Él encontró inmensa alegría y propósito en servir a los necesitados, perdidos y apenados que lo rodeaban. También es el ejemplo perfecto de valor y coraje: fue a Jerusalén, sabiendo que lo esperaba una injusta condena, crucifixión y muerte. ¿Por qué lo hizo? ¡Porque nos ama! Cuando iba hacia su crucifixión, veía a las personas que habían vivido y a todas las que vivirán. Nos vio también a nosotros, con nuestros problemas de inferioridad e identidad.

Pero, más que todo, vio el problema de nuestros pecados. Si no reconocemos nuestros pecados, los confesamos a Dios y los dejamos ir hacia la cruz de Jesucristo, la vida no puede enmendarse ni hallar sentido. La Biblia dice: *“Todos perderemos el rumbo, como ovejas, y cada uno tomará su propio camino; pero el Señor descargará sobre él [Jesucristo] todo el peso de nuestros pecados”* (Isaías 53:6).

Con frecuencia los adolescentes se sienten confundidos, errantes y cargados de culpa. Jesucristo pagó en la cruz por todo lo malo que hacemos. Él nos ama, perdona y orienta para vivir con sentido.

¿Quiénes somos? Dios es quien mejor puede ayudarnos a encontrar la respuesta. Como dijo un poeta: *“Señor, tú me has examinado y me conoces; tú sabes cuando me siento o me levanto; desde lejos sabes todo lo que pienso! Me vigilas cuando camino y cuando descanso; ¡estás enterado de todo lo que hago!”* (Salmo 139:1-3).

## Los amigos

Las amistades siempre influyen, pero influyen más aún en la adolescencia, donde la personalidad todavía no está bien definida.

Hay muchas formas en que los amigos pueden influir sobre nuestros hijos adolescentes. Pueden hacerlo en la forma de vestir, de comer, de hablar; en qué deporte participan, qué estudian, o a qué fiestas asisten. Estas son cosas determinadas, en parte, por lo que los amigos decidan hacer. Pero los amigos también pueden influir para que nuestros hijos mientan, desobedezcan, hagan trampas en el estudio, se emborrachen, tengan sexo libre o consuman drogas. Los amigos pueden tener un efecto peligroso cuando los tientan a abandonar sus normas morales.

Es importante que nuestros hijos valoren la amistad, que luchen por sus amigos y que aprendan a vivir con ellos, pero sin renunciar a los valores morales que Dios y la familia les han dado para vivir con dignidad.

## Cómo actuar

Teniendo en cuenta lo recientemente expuesto y lo revuelto que está el mundo, es importante analizar qué actitud tomar para con los amigos de nuestros hijos. Tampoco es cuestión de actuar como investigadores policiales. No hace al buen diálogo esta actitud policial que a veces se adopta innecesariamente.

Existen actitudes erróneas con respecto a los amigos de nuestros hijos. Entre ellas: prejuizarlos, observarlos como quienes

están bajo sospecha, rivalizar con ellos, sentir que nos roban el tiempo de nuestros hijos, encontrar razones mezquinas en su amistad. Esto no significa aceptar cualquier compañía ni desentendernos del tema, sino erradicar una actitud de desconfianza permanente que algunos padres tienen y que resulta un verdadero problema para la buena relación con sus hijos.

Lo adecuado con respecto a los amigos de nuestros hijos es conocerlos, sabiendo que tendrán virtudes y defectos como nuestros hijos. Además, los amigos también pueden ayudar en la tarea educativa. Cuántas cosas dichas por ellos pueden ser más efectivas que dichas por nosotros. Procurar ser amigos de los amigos de nuestros hijos es un objetivo que tenemos que ponernos. Nos dará muchas satisfacciones.

## **LA FUGA DEL ADOLESCENTE**

Hace un tiempo, un padre comentó preocupado: “Mi hijo se pasa el día encerrado en su cuarto. Sólo el olor de la comida lo transporta nuevamente a la realidad. Pero durante la cena no dice palabra, y cuando termina vuelve a su cueva. Si intento iniciar una conversación, contesta con monosílabos. Parece que no vive en nuestra casa”.

Este padre describe una gran realidad: muchos jóvenes no viven en su casa. Mejor dicho, viven, pero no en el hogar. Porque vivir en un hogar es compartir, interesarse por los demás, colaborar. En cambio, vivir en una casa es ocupar un sitio físico. Es verdad: no están, se han ido. ¿Pero adónde?

Hay muchas formas de fugarse, pero tienen un denominador común: no enfrentar la realidad. Es comodidad, es no atreverse a hacer el más mínimo esfuerzo por superar los problemas. A continuación hablaremos de las fugas más comunes que observamos en nuestros hijos.

## **La eterna diversión**

En ocasiones, el divertirse excede el mero distraerse de las actividades habituales, y se convierte en un fin en sí mismo. Precisan ruido, velocidad; empezar en un bar, seguir en una discoteca, pasar a la otra, hasta caer rendidos. Nada que permita un mínimo pensamiento, conversación o reflexión. Esto se observa más intensamente en tiempo de vacaciones. En vez de ser un período de descanso, vuelven agotados.

## **Liberarse**

No quieren estar sujetos a nada ni a nadie. "Hago lo que siento." Cuando en realidad lo que están haciendo es huir de la responsabilidad que implica la verdadera libertad. Van por la vida apenas rozando los afectos, pero sin ataduras: hoy tienen un amigo, mañana otro, hoy una novia, mañana otra. Los padres están para darles alojamiento y dinero.

## **Los medios sociales**

Es el medio más frecuente de evasión de los hijos (y de los padres). El más atractivo, el que está más a mano, el más fácil de usar. Se han escrito ríos de tinta sobre este tema, con lo cual no es necesario explayarse demasiado.

## Encerrarse en sí mismos

Existen en la actualidad muchos elementos técnicos que ayudan muchísimo a este propósito. Los videojuegos e Internet son una excelente vía de escape. Pueden pasar horas enteras frente a ellos aislados de todo lo que los rodea.

## Las cosas buenas

Nadie duda que el deporte es necesario, que es excelente medio para incentivar el esfuerzo, el trabajo en equipo, la salud; pero también puede convertirse en una fuga. Esto ocurre cuando sólo se vive para el deporte, cuando se lo practica como un fin en sí mismo, cuando sirve para eludir el esfuerzo intelectual. Tampoco se discute que el estudio es un bien. Pero, cuántos jóvenes lo utilizan para esconder su incapacidad de relacionarse con los demás.

Muchos adolescentes de hoy no encuentran puntos de referencia para confirmar sus ideales o modelos a seguir. Observan, por ejemplo, que los valores preferidos hoy por muchos adultos (incluyendo quizá a sus propios padres) son el éxito, el rendimiento, el poder del dinero, la comodidad.

Entonces cabe la pregunta, ¿no será que muchas veces también nosotros, los padres, estamos en una casa y no vivimos en un hogar?

## VOCACIÓN: ELEGIR LO MEJOR

Decidir la vocación es más que elegir qué hacer en la vida, significa también elegir quién ser y qué forma de vida llevar.

Elegir implica renunciar. Al optar por algo se deja otra cosa potencialmente elegible. Por lo tanto, toda elección implica un conflicto y un duelo. Conflicto en tanto aquello elegible tiene atractivos que lo hacen deseable, y duelo porque en el momento de la elección algo se resigna, y en ello está implícito aceptar que uno no puede hacer o tener todo. Es renunciar a nuestra omnipotencia con la incertidumbre de no saber, hasta recorrer el camino, si se efectuó una buena elección.

¿Cómo se llega al mundo adulto? El proceso de elección y el aprendizaje no comienza en la adolescencia al tener que decidir qué estudios seguir. Comienza desde la concepción, y la familia aporta mucho. Detrás de cada adolescente que realiza una elección de vida hay una familia que fue marcando su camino. Cómo se lo esperó, qué modelos se le ofrecieron, de qué ideales se lo rodeó, qué expectativas depositaron en ese hijo, son algunas de las marcas que la familia estampa.

En estos procesos de elección algo les sucede a los hijos y a los padres. Los hijos sienten que, además de la turbulencia que deben enfrentar por el proceso adolescente, tienen el peso de la demanda del mundo adulto que los insta a ser alguien y convertirse en uno de ellos. Mundo adulto que además, muchas veces sin registrarlo,

pretende retenerlos en la dependencia por miedo al crecimiento y los logros de los hijos.

Los padres se angustian ante el crecimiento de los hijos, el acceso a la sexualidad, la pérdida de ese mundo infantil que compartían y controlaban, y el sentimiento angustiante del paso del tiempo. A veces los padres desean vivir lo propio relegado a través de los hijos. Entonces, en lugar de acompañarlos en la decisión, pretenden elegir por ellos para “ayudarlos” a no equivocarse y para “protegerlos”.

Existen adolescentes que no se dan cuenta que deben elegir o permiten que otros elijan por ellos. Otros, sumamente ansiosos y angustiados, tienen salidas maníacas eligiendo varias carreras y sintiéndose aptos para cursar dos al mismo tiempo. Otros aceptan su miedo y dolor, y piden ayuda diciendo que no entienden qué les sucede. Y algunos se despreocupan totalmente, lo que puede indicar que existe una profunda preocupación.

El rol de los padres es entender al adolescente, ayudarlo a comprender qué le sucede, reducir su angustia, controlar las nuestras, hablar de sus miedos y de los nuestros, de las preocupaciones, ayudarlos a diferenciar entre la realidad y la fantasía. Enfrentarlos con la realidad de las distintas opciones, mostrarles el compromiso personal que de ello resultará. Cuidar que las elecciones sean propias y no motivadas por algo que sus padres no pudieron lograr. Ayudar a despejar el camino para que realicen una elección propia, no adaptada a padres, profesores o psicólogos.



Muchos adolescentes se sienten solos y desorientados, asustados ante sus propios cambios y ante la disyuntiva de elegir un futuro en una sociedad llena de problemas. El riesgo y la trampa es quedar atrapado en la desesperanza. Trampa porque, aunque parezca que la realidad lo justifica, estos sentimientos se gestan en nuestro interior ante la dificultad de enfrentar y superar ciertas cuestiones emocionales.

Elegir no es fácil, pero es esencial para que construyamos nuestro proyecto de vida. Dios nos creó y desea orientarnos para que desarrollemos las facultades que ha puesto en nuestras manos. Confiemos en Dios y guiemos a nuestros hijos a Él, que es quien mejor puede ayudar a los jóvenes a conocerse, valorarse y decidir lo mejor.

## **CRECER SIN DROGAS**

En la vida hay dolores que parecen insoportables ante los cuales el alcohol y las drogas suelen presentarse como anestésicos. Por otro lado, a los jóvenes les tienta aceptar los desafíos del grupo y les cuesta ser ellos mismos cuando el grupo está en su contra. Incluso los amigos, la familia y la publicidad los incitan a consumir bebidas alcohólicas, cigarrillos y drogas. A veces la presión es tan grande, que sienten que lo único que pueden hacer es consumir estas sustancias para ser aceptados.

Vale aclarar que el consumo de drogas es consecuencia y no causa. La droga no es el problema. Son nuestras actitudes frente a nuestros problemas las que nos llevan hacia

las drogas. Todas las personas, en mayor o menor medida, tenemos problemas; y todas buscamos superarlos. Lamentablemente, muchas veces nos equivocamos y buscamos la solución en cosas que, en vez de ayudarnos, nos destruyen. Este es el caso de las sustancias adictivas.

## ¿Cómo saber si nuestros hijos consumen drogas?

A continuación detallamos algunos síntomas que pueden indicar consumo de drogas:

- Cambios significativos en la personalidad y en el modo de relacionarse con los demás.
- Actitud errante y evasiva en el hogar.
- Aparición de nuevas amistades y desinterés por las antiguas.
- Pérdida de interés en actividades que antes desarrollaban con entusiasmo.
- Búsqueda de aislamiento y soledad dentro de la casa. Permanencia prolongada en cuartos cerrados.
- Dificultad para concentrarse y pérdida de la atención en forma reiterada.
- Uso constante de ropa con mangas largas.
- Salidas imprevistas y regreso al hogar a altas horas de la madrugada.
- Búsqueda o pedido periódico de dinero.
- Frecuentes ausencias en el estudio o trabajo.
- Cambios de estilo en la vestimenta, generalmente volviéndose desprolijos y descuidados en el aseo personal.

La existencia de estos signos no siempre significa que estén abusando de algún tipo de droga. La aparición de varias de estas referencias en forma conjunta puede ser una pauta para estar alertas. Hay que tener cuidado y estar muy atentos. Quienes consumen drogas habitualmente conocen estos síntomas y saben disimularlos. Tampoco se deben confundir rebeldías adolescentes y la reestructuración de la personalidad, con síntomas de drogadicción.

## Cómo comunicarse mejor

No es fácil lograr una buena comunicación entre padres e hijos adolescentes, ya que utilizamos diferentes códigos y maneras de mantener un diálogo. Además, no siempre resulta sencillo encontrar el momento oportuno para establecer con éxito la comunicación. Pero existen actitudes que contribuyen a entender y conocer más a nuestros hijos a partir del diálogo. Por ejemplo: saber escuchar, prestar atención, no interrumpir, no preparar lo que vamos a decir mientras nos hablan, reservarnos las opiniones hasta que las pidan.

También es conveniente observar, fijándonos en las expresiones y el lenguaje corporal: ¿están nerviosos, se sienten incómodos, hacen sonar los dedos, golpetean con el pie en el piso? ¿O parecen relajados, sonrían, nos miran a los ojos? Saber leer estos signos ayuda a determinar cómo se sienten nuestros hijos.

“Estoy preocupado por...” o “Sé que a veces es difícil...” son maneras recomendadas para comenzar el diálogo. Olvidemos los

“Deberías...”, “Si yo estuviera en tu lugar...”, “Cuando yo tenía tu edad...”. Hablar por nosotros mismos y no por ellos favorece la comunicación y suena menos a sermón.

Escuchemos lo que nos dicen, aun cuando sea algo que no nos gusta escuchar. Tampoco les ofrezcamos consejos ante cada cosa que digan o hagan. Es mejor tener paciencia, escuchar con atención lo que están diciendo y tratar de entender los sentimientos que hay detrás de esas palabras. Antes de responder o terminar el diálogo asegurémonos de haber entendido lo que nos quisieron decir. Si es necesario, repitamos las cosas para confirmar que entendimos bien.

La comunicación es esencial para entender a nuestros hijos, permitirles expresar sus dudas y conflictos y orientarlos para superar los mismos. Y ésta, para que sea eficaz, debe ocurrir en un ámbito de amor y comprensión.

## Una solución diferente

Dios ofrece soluciones para nuestros problemas, fuerzas para nuestros momentos de debilidad, ánimo para superar las dificultades, consuelo en los momentos de pérdida. Dios se acerca a nosotros para que no desviemos nuestra mirada en busca de soluciones equivocadas y nos alienta a buscar en Jesucristo la solución para nuestra vida. La Biblia dice: “... *estamos atribulados en todo, pero no angustiados; en apuros, pero no desesperados; perseguidos, pero no desamparados; derribados, pero no destruidos...*” (2 Corintios 4:8-9).

Si ayudamos a nuestro adolescente a confiar en Dios, podrá valorarse y fortalecerse para

solucionar sus problemas sin la necesidad de recurrir a drogas para olvidarlos o evadirlos. Es un desafío para todos nosotros aprender a vivir en libertad. Pero es posible hacerlo si entendemos que la vida tiene un sentido y que ese sentido lo da Dios por medio de Jesucristo.

## SEXUALIDAD

En la actualidad, aunque no hayan tenido relaciones sexuales, los jóvenes saben muy bien en qué consisten. Los medios de comunicación se encargan de informarlos de todo, y generalmente en demasía.

Algunos jóvenes, atrapados por el instinto y la curiosidad y tentados por la pornografía disponible, se inician sexualmente a muy temprana edad, poniendo en juego su vida y la de otros.

Cada cosa en la vida tiene un tiempo y un momento para ser vivido. Dios quiere que el sexo permanezca reservado para el amor, la intimidad y el matrimonio. La Biblia dice: *“Por eso el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán un solo ser”* (Génesis 2:24).

Existen muchas filosofías que invitan a asumir el mando de la vida, sin tomar en cuenta los propósitos de Dios. Para que esto no ocurra en nuestra vida ni en la de nuestros hijos, es importante conocer el propósito que Dios le ha dado a la sexualidad. Su intención es dar a todos los hombres y mujeres el más completo sentido de la vida. Despreciar, distorsionar o ignorar

este propósito es un grave error que rebaja la sexualidad. Lamentablemente, el sexo se ha convertido en algo con lo cual se vende y se compra. Es triste ver cómo algo que tiene tan hermoso propósito, y cuya expresión física es para la exclusiva intimidad matrimonial, se pervierte y se publica a los cuatro vientos.

Muchos jóvenes reciben información sexual en el ámbito biológico, psicológico y médico. Esta información es válida y necesaria, pero es preciso completarla con educación para el amor verdadero.

Dios creó al ser humano con sexualidad, y una función de ella es ayudarnos a formar una relación de pareja estable, donde el sexo cause placer y sea motivo de felicidad. Dios nos creó hombre y mujer para que uniéramos nuestras vidas y formáramos una pareja capaz de desarrollar una íntima armonía, primero descubriendo quiénes somos y luego aprendiendo a amarnos mutuamente. En esta comunión tenemos la oportunidad de disfrutar intensas experiencias sensuales, tener hijos, expresar compañerismo y apoyarnos y crecer mutuamente. Además, Dios nos da su amor como base fundamental para construir una relación de pareja.

Para orientar a nuestros hijos en este tema, es preciso:

- ayudarlos a respetar la sexualidad y la vida humana;
- enseñarles a colocar la sexualidad en una perspectiva sana y responsable;
- ayudarlos a que desarrollen un concepto sano de sí mismos;

- animarlos a que no consuman materiales pornográficos, ni se expongan a situaciones sexualmente insanas.

Si no hacemos esto, puede que pierdan mucho antes de comenzar a vivir.

La sexualidad es una excelente creación de Dios. Y la orientación sexual de los hijos necesita de un hogar donde exista amor, buena comunicación, el ejemplo de padres sexualmente responsables, y de una familia que respete el orden establecido por Dios.

## CONCLUSIÓN

Todo adolescente grita, silenciosamente o con rebeldía: ¿Quién soy? Y cada generación responde a través de sus padres, educadores, líneas de pensamiento, vida espiritual, arte, logros y miserias.

¿Qué está pasando hoy? ¿Qué les decimos?  
¿Qué escuchan y ven los adolescentes?

“Tú vales”, es el slogan de muchas campañas publicitarias. Pero este “vales” equivale a: vales por la marca de ropa que usas; vales por lo que tienes: un cuerpo escultural o un automóvil último modelo. Vales porque te destacas en un deporte o en la música. Pero, si no tienes, no usas o no eres exitoso no vales, sino que eres apenas un anónimo más, un desconocido que no recibe la atención y la estima de los demás. Esto lleva a la melancolía, al aislamiento, la depresión, la fuga, y finalmente al refugio en la droga, el alcohol y el sexo.

Pero pueden escuchar algo diferente: “Vales por lo que eres”. Seas lo que seas, tengas lo que tengas, estés donde estés, ¡vales porque Dios te creó!

El mensaje de toda la Biblia, resumido en Jesucristo, se concentra en esto: vales porque Dios desde siempre te pensó, te amó, te dio el fuego sagrado de la vida. Todo tu código genético, de generación en generación, fue preparado para que “hoy seas”. Este es el fundamento de tu valor.

Y a nosotros, como padres, nos corresponde tener el corazón a la escucha, no ser pasivos sino activamente distantes, estar atentos a sus necesidades y al momento oportuno para hablarles, y acompañarlos a descubrir, en Jesucristo, el sentido de la vida.





CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

*tel.:* **1-800-972-5442**

*e-mail:* **camino@lhm.org**

*web:* **www.paraelcamino.com**

**LHM**

**660 Mason Ridge Center Dr.**

**St. Louis, MO 63141-8557**

*Impreso en EE.UU.*



Seguramente tus hijos, u otros adolescentes, están buscando la mejor forma de ser. Dios ofrece su guía para que los acompañes responsablemente mientras ellos van descubriendo sus capacidades y el propósito de sus vidas. En este folleto encontrarás información, análisis y sugerencias para ayudar a tu adolescente a transitar este momento especial.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442