

Hoy por hoy, ayer mismo y seguramente desde siempre, en un momento dado los adultos nos hemos planteado una clara pregunta, repetida hasta el hartazgo por generaciones y generaciones de padres: ¿cuándo llegará el «bendito» día en que nuestros hijos e hijas dejarán, de una vez por todas, de pertenecer a esa conflictiva etapa de la vida, genéricamente conocida como la «edad del pavo»?

En efecto, con todos nosotros... ¡la *temible* adolescencia!

Parece que fue ayer cuando los problemas de la tranquilidad hogareña se veían trastocados por los berrinches nocturnos, los cambios intempestivos de pañales y los sofisticados pedidos de juguetes a los Reyes Magos de Oriente.

Vislumbrados desde el aquí y el ahora impuestos por la adolescencia en la que han entrado tus hijos, éstos constituían una serie de dificultades que, en la distancia, parecen tan sencillas de solucionar que indudablemente estarías dispuesto o encantada de pagar el precio que fuera necesario para que esa «edad dorada» volviera a la realidad de la familia.

Pero, además, la adolescencia no parece tener fin y consigue, al parecer, extenderse indefinidamente en el tiem-

po, manifestándose con leves —¡o no tan leves!— modificaciones de conducta en los chicos y las chicas, cambios que constituyen un arrebató a la nunca tan añorada tranquilidad familiar.

## Esos «locos»... no tan bajitos

Claro que, si tú te quejas de lo difíciles que se han puesto los chavales de hoy en día, ellos no se quedan atrás, ni mucho menos, al pensar en ti.

En ocasiones la afrenta menor que suelen dispensarte cuando, eso sí, se dignan mínimamente a hacerte caso, es espetarte un «Es que no te das cuenta de que eres un *pesao*...».

Quizá en otros términos, con mayor o menor «agravio comparativo», según el caso y la circunstancia, estas opiniones enfrentadas entre los diversos integrantes del club de los *pavos* y del club de los *pesaos* se elevan, en realidad, como una cuestión sobradamente cotidiana y natural desde que el mundo es mundo, año más, año menos...

Sin ir más lejos, tus quejas y devaneos sobre la forma acertada de tratar a tu hijo en edad adolescente comienzan, frecuentemente, en ese preciso instante en el que tú notas que el lúgubre personaje que va envuelto en sus cascos del iPod viste una camiseta demasiado raída para tu gusto y ha cambiado los afiches de futbolistas por pósters de tías sugerentes o de estrellas de rock en las paredes de su habitación, ya es casi tan alto como su propio padre y no le interesa en lo más mínimo que te hagas la interesante al proponerle que, como en un teatro de la Gran Vía se ha estrenado un espectáculo

musical con las canciones del grupo Mecano, podríais acudir juntos uno de estos sábados por la noche.

«Tú sí que te has quedado desfasada... Ni pensarlo. ¿Qué significa eso de salir un sábado por la noche con los viejos?», obtienes entonces como única respuesta a tu solícita estrategia de comunicación.

O el Día D se hace presente cuando entras sin llamar a la puerta en la habitación de la «niña de tus ojos» para avisarle de que un chico con acné y vestido de manera bastante ridícula ha venido a buscarla y, tras darse la vuelta bruscamente para ocultar su pudorosa semidesnudez, observas anonadado que se ha puesto una falda demasiado corta para tu gusto. Y, antes de que puedas articular palabra, te cierra la puerta en las narices avisándote «por última vez, papá» de que jamás vuelvas a entrar en su habitación sin llamar antes a la puerta.

Es, pues, en ese preciso instante cuando comienzas a plantearte seriamente que algo extraño ha ocurrido en los últimos años y tú, de más está decirlo, no te has enterado de aquella cadena de sinsentidos que se estaba cocinando... ¡en tu propia casa!

El insomnio compartido en pareja, los crudos remordimientos y las dudas más catastróficas asaltan tu mente y te preguntas, en efecto, dónde has estado escondido en los últimos años para que, de buenas a primeras, la situación familiar haya cambiado tanto.

«Porque los niños van creciendo, eso es un dato más que evidente», piensas constantemente en voz alta. «Pero ¿tanto crecen? ¿Y tan deprisa?», te repites una y otra vez sumido en la perplejidad, frotándote los ojos tal vez con la intención de aclarar el espejismo que crees estar presenciando.

Cierto es que, desde luego, un adecuado seguimiento en el desarrollo y el crecimiento de los hijos por parte de los padres contribuye a que las sorpresas sean menores.

Pero, a pesar de ello, aunque tú creas haber sido un padre paciente y comunicativo o una madre constante y esforzada, aunque ambos estéis firmemente convencidos de haber sido de esos padres ejemplares que, en realidad, nadie conoce porque no existen, de pronto en ese Día D tu solícito hijo o tu encantadora hija te pega un inesperado desplante.

De este modo te quitan tu corona para ofrecérsela sin más a una pandilla de «locos» no tan bajitos con los que se encuentra de día y de noche para hacer, imaginas dramáticamente, vaya uno a saber qué cosas.

A la realidad nos remitimos entonces: un hijo no es siempre un hermoso bebé que ríe y llora, que dice primero «papá» o «mamá» según las conveniencias y que se acomoda siempre a nuestros ritmos y necesidades.

En absoluto.

Ese precioso bebé crece y crece hasta convertirse en un semiadulto que pretende imponer su ley —y se trata de una *lex, dura lex*— y para el que, durante los próximos años, tú serás su enemigo más reconocible, el mayor obstáculo que hay que saltar, el rey de los *pesaos* que hay que batir.

## Nada es tan catastrófico

Pero relajémonos por un momento y digamos que la visión ofrecida en líneas anteriores es, desde luego, una visión tan pesimista como poco realista, tan catastrofista como visceral.

Exageraciones que empleamos únicamente como método para fijar la idea, como forma de relajar las inevitables tensiones que surgen en el momento en que la adolescencia entra sin pedir permiso en la vida familiar.

Es cierto que «tener» un adolescente en casa supone un verdadero reto de paciencia y de comunicación. Pero se trata sin duda de un reto positivo, lleno de nuevas pruebas que hay que superar en las que resulta preciso que pongas tu constancia y tu seguridad adultas en juego.

Conseguir afianzar su propia personalidad es la complicada tarea que los hijos adolescentes están intentando fraguar, de manera que consigan enfrentarse adecuadamente con los rigores que presenta la edad adulta. Rigores que, como bien sabemos a estas alturas, aun siendo adultos no siempre podemos cumplir.

Para ello, nada mejor entonces que mostrarles y ofrecerles acertados caminos vitales con el declarado objetivo de ayudarlos a que, en definitiva, alcancen la madurez con la menor cantidad de conflictos sobre la espalda y con la mayor cantidad de confianza en sí mismos que sea posible.

Una de las tareas más importantes que hay que reconocer entonces es que los hijos adolescentes, además, cumplen una misión similar con sus padres: les muestran caminos y senderos alternativos, les enseñan nuevas visiones del mundo y nuevas formas de ver la vida.

Para apreciarlo es necesario, qué duda cabe, mantenernos suficientemente despiertos para no perdernos nada de lo que ellos y ellas tienen también que ofrecernos.

La adolescencia es una gran etapa de la vida en la que, en más de un sentido, se conforma nuestra identidad y en

la que nos sentimos capaces de rebelarnos ante todo y ante todos.

En esta compleja etapa la vida se torna grandiosa o se transforma en un infierno en cuestión de segundos, nuestra visión del mundo se amplía, nos enfrentamos con fantasmas que nos parecen invencibles entre los que, por supuesto, el amor está sin duda entre los más despiadados...

En la adolescencia todo es cambios incomprensibles, los demás dejan de tratarnos como niños, pero pronto nos damos cuenta de que, por un lado, no somos lo suficientemente pequeños como para eximirnos de las responsabilidades y, por otro lado, tampoco somos lo suficientemente mayores como para poder decidir por nosotros mismos.

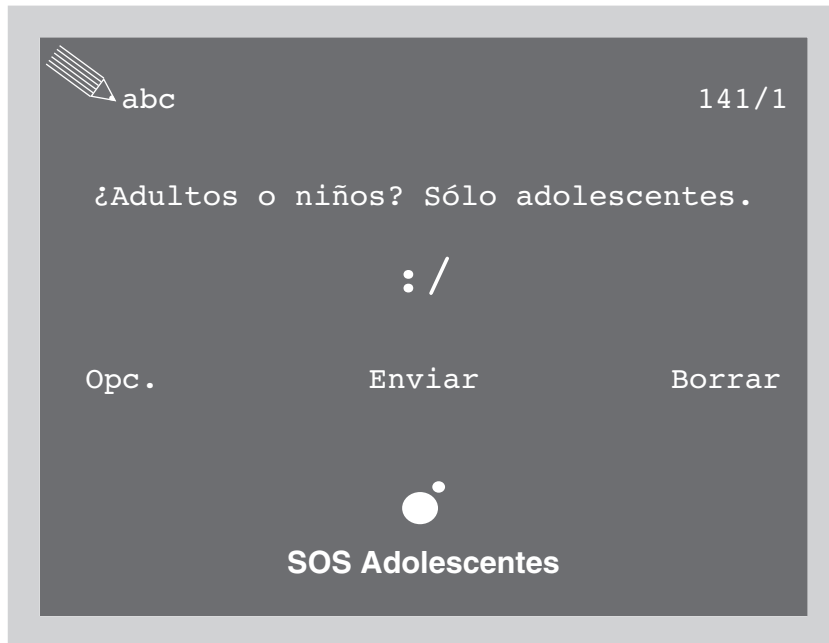
Pero he ahí el verdadero desafío, ya que en unos pocos años el adolescente tendrá que demostrarse, y demostrar a los demás, que es capaz de valerse por sí mismo.

Y ese complicado pero a su vez maravilloso proceso de aprendizaje, crecimiento y autonomía es sencillamente grandioso.

¿O no os acordáis ya de todo aquello?

## Capítulo I

# El cuerpo cambia...





Si como padre has sobrevivido a mil noches de insomnio, a múltiples quebraderos de cabeza, a una cantidad ya incontable de preocupaciones cotidianas debido, sobre todo, a la interminable serie de rabietas incontroladas de tu hijo en edad adolescente, enfocadas casi siempre a la elaboración de más o menos ingeniosas tretas para evitar, por ejemplo, acudir al colegio o llegar, aunque sea, diez minutos más tarde a casa de la hora consensuada previamente de mutuo acuerdo con él o con ella, no deberías estar demasiado preocupado.

Si como madre has tropezado mil veces con la misma piedra y tu hijo adolescente ha dejado sin respuesta a tus pacientes sugerencias, o si no dejas de culparte a ti misma por lo mal que parece que has hecho siempre las cosas a pesar de tus denodados esfuerzos por hacerlas bien, no deberías estar muy preocupada.

Suponiendo que recibieras una carta de alguien en quien confías y que ha pasado ya por el *amargo* trago de lidiar y educar durante años a sus hijos en edad adolescente, una suerte de «amigo invisible» que quisiera transmitirte su experiencia, esta carta seguramente diría más o menos algo así:

Queridos padres:

Os quedan por delante unos cuantos años, con suerte como máximo unos seis o siete, para sufrir y lidiar con vuestros hijos adolescentes.

Pero, sobre todo, os quedan unos cuantos años para disfrutar de ellos, para aprender a apreciar toda la magia que pueden regalaros si, claro está, aprendéis a calibrar convenientemente vuestra paciencia, vuestra serenidad y vuestra madurez personal.

No os angustiéis entonces porque yo sé lo que os digo: aunque la adolescencia pueda parecer una etapa interminable, también tiene un fin.

Y de lo que se trata en definitiva es de poder ayudar a vuestros hijos para que el tránsito a la edad adulta, un tránsito que en ocasiones es tan complejo y tan difícil de sobrellevar para ellos, se transforme en una fuente rebosante de experiencias intensas de las que consigan beber en un futuro cercano.

Con amor,  
Vuestro amigo invisible

## Revisando (otra vez) nuestro papel como padres

Como padres, como adultos que somos, vemos quizá demasiado lejana la adolescencia, nuestra propia adolescencia.

¿Tanto esfuerzo supone hacer un poco, sólo un poco de memoria para recordar cómo ha sido de difícil y de trau-

mática aquella época personal que ahora idealizamos sin remedio?

¿Podemos, entonces, permitirnos el lujo de no ponernos en el lugar de nuestro hijo o de nuestra hija adolescente para percibir lo que realmente está sintiendo?

¿Hemos apartado hasta tal punto la posibilidad de comprender lo que están viviendo, sumidos en problemas mucho menos relevantes, por supuesto, que la educación de nuestros hijos?

Y es que cuando, como padres, reflexionamos sobre las diferencias que observamos entre nuestra propia vida adolescente y la que están viviendo ahora nuestros hijos siempre llegamos a idéntica conclusión: lo que nos tocó vivir a nosotros siempre fue mejor, éramos más responsables, más maduros, más reflexivos, éramos menos rebeldes y mucho más educados...

En suma éramos unos auténticos angelitos.

Será que la memoria cumple en esas ocasiones una función selectiva que resulta solamente restrictiva, porque nos olvidamos de las continuas discusiones con nuestros padres por motivos irrelevantes —¡algunas de estas discusiones se siguen produciendo hoy en día!—, de la sensación de abandono e incompreensión por parte de absolutamente todo el mundo que nos rodeaba, de la necesidad de creer que la libertad y la decisión propia se conseguían haciendo lo que hoy consideraríamos una soberana tontería...

Quizá sea éste entonces un excelente momento para que te replantees tu papel como padre, como madre, para poder analizar con más paciencia y tranquilidad la actitud que tienes hacia tus hijos y las maneras de desenvolverte mejor en ese caos que ahora te parece la vida de tus hijos y, en consecuencia, la vida familiar.

Porque, con una mano en el corazón, no es cierto que nuestra generación fuera tan diferente a la de ellos.

Puede ser, es cierto, que las circunstancias históricas y sociales hayan cambiado mucho, pero no así la «locura» adolescente, su sinrazón, la energía y el aguante psíquico y físico infinito de esas edades, las ganas de comerse el mundo a bocados, la pasión irrefrenable o el odioso sentimiento extremo que la caracterizan.

Porque todas estas sensaciones son prácticamente idénticas a lo largo del tiempo y de la historia, y probablemente lo único que en realidad sea global en este mundo tan supuestamente globalizado de hoy en día, sobre el que tanta tinta se derrama en periódicos y en Internet y tantas voces de gurús se alzan defendiéndolo sea la adolescencia.

Y porque, por otra parte, ese «choque generacional» tan común siempre a las diferentes generaciones en liza puede resultar, bien encauzado y controlado por tu parte, un choque constructivo tanto para ti como para tus hijos.

Dicen que la adolescencia sólo se recuerda feliz cuando ya se ha vivido, cuando ya se ha terminado. No en vano es considerada como una de las épocas de mayor estrés tanto para los adolescentes como para sus padres.

El término «adolescencia», muchas veces (mal) relacionado etimológicamente con el verbo *adolecer* («padecer»), proviene, sin embargo, del latín *adolescencia*, del verbo *adolezco*, derivado de *ad* y *oleo*, que expresa la idea de «el crepitar de los fuegos sagrados; los que llevan y transmiten el fuego; el crecer; desarrollarse, el ardor».

De ahí que se trate de un periodo importante de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de

la niñez y preanuncia la edad adulta, un periodo marcado esencialmente por las incertidumbres, los grandes cambios y los continuos despertares.

La transición, los cambios más destacables que se generan en esta etapa de crecimiento suceden tanto a nivel físico como psíquico y emocional.

El término «adolescente» se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 12 y los 18 años. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega a adquirir el pleno estatus sociológico del adulto.

Por término medio la adolescencia abarca desde los 12-13 años hasta los 16-18 años, pero cuando hablamos de cambios corporales debemos distinguir entre dos términos: pubertad y adolescencia.

Hablemos ahora, pues, de los cambios físicos que se desarrollan en la adolescencia en chicos y chicas.

## Cambios físicos en la pubertad

Pubertad y adolescencia son dos términos que a veces se confunden, ya que ambos conceptos están estrechamente unidos.

Debemos considerar la pubertad como un fenómeno biológico mediante el cual el cuerpo experimenta una serie de transformaciones sexuales que permiten la procreación, entre otros procesos.

La adolescencia se deriva de la pubertad, ya que se trata de la respuesta psíquica y social originada por dichos cambios corporales.

Las características más sobresalientes de la pubertad pueden considerarse las siguientes:

- ▶ **Prepubertad.** Se habla de prepubertad como del estadio que comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como son, por ejemplo, el vello púbico y el vello en las axilas, o el aumento de los senos en las chicas.
- ▶ **Pubertad.** Está constituida por los cambios físicos que permiten que el cuerpo infantil se transforme en un cuerpo adulto. Se produce en la segunda década de nuestra vida y se trata de un fenómeno *universal* y *biológico*. Es una de las transformaciones físicas más importantes que se dan en nuestra vida.

A su vez, las diferencias que se dan en la pubertad entre los chicos y las chicas, entre ellos y ellas, son las siguientes:

- ▶ **Ellos.** Generalmente los niños empiezan su periodo de pubertad entre los 12 y los 13 años, y culminan su desarrollo hacia los 16 o los 18 años. La pubertad propiamente dicha comienza en ellos con el cambio en la voz y su primera eyaculación.
- ▶ **Ellas.** Las niñas comienzan su periodo de pubertad entre los 10 y los 11 años, y culminan dicho desarrollo en los 14 o los 16 años. La pubertad propiamente dicha comienza en ellas con la primera menstruación o menarquía, la popularmente conocida como regla.

## Cambios físicos en la adolescencia

La adolescencia es, como decíamos, un fenómeno psicosociológico que abarca más años que la pubertad.

No se trata de un fenómeno *universal*, de ahí que cada cultura haya establecido su modo de abordarlo, y en algunas culturas incluso este periodo ni siquiera se contempla.

De niños a hombres, de niñas a mujeres: he aquí la clave para comprender las transformaciones que suceden en la adolescencia.

Sus características físicas son las que se detallan a continuación:

► **De niños a hombres.** El primer signo puberal es el aumento del volumen testicular. El inicio de la producción y la liberación de espermatozoides no ocurrirán hasta los 13 años, como término medio. El escroto adelgaza y comienza a pigmentarse, aumenta el tamaño y el grosor del pene, aparece el vello púbico y axilar, así como también el olor axilar. Posteriormente sale el vello facial y corporal, y más adelante se engrosan las cuerdas vocales, lo que produce en la adolescencia el particular cambio en la voz de los chicos. Se desarrolla la masa muscular y, básicamente debido a la testosterona, se presenta el tan temido acné.

► **De niñas a mujeres.** El primer signo de la pubertad en las niñas es la telarquía o botón mamario, proceso físico que tiene lugar entre los 8 y los 13 años. Meses después se produce la aparición del vello púbico. Las niñas también experimentan un acelerado crecimiento. Su masa corporal se redistribuye: se concentra en glúteos, muslos y caderas, lo que proporciona las características formas femeninas a sus cuerpos. A su vez, los senos crecen y aumenta la extensión del vello púbico. Este proceso viene acompañado de un aumento de las distintas partes del aparato reproductor, tanto internas como externas. Al igual que en los chicos, puede aparecer en ellas el enemi-

go público número uno: el acné. La primera menstruación puede aparecer entre los 10 y los 16 años.

Cuando la pubertad llega a su fin, entonces el cuerpo del niño y de la niña ha cambiado totalmente, pues se ha convertido en un cuerpo adulto.

Los caracteres primarios (pene y vagina) y los caracteres secundarios (en los niños, vello facial, cambio de voz, ensanchamiento de los hombros; en las niñas, crecimiento del pecho, ensanchamiento de las caderas, etcétera) hacen que los cuerpos de una mujer y de un hombre sean ahora completamente distintos.

Para las chicas la primera menstruación o regla, o para los chicos el cambio de voz suponen acontecimientos muy importantes que pueden tener lugar en edades diferentes entre los adolescentes.

Todo este crecimiento y desarrollo requiere y utiliza una gran cantidad de energía, y una de las consecuencias de ello puede ser la necesidad que constatamos en los adolescentes de dormir más.

El hecho de que se levanten tarde suele irritar a los padres, pero este periodo de cambios puede hacernos entender que no siempre es fruto de la pereza o de la holgazanería, sino de la gran cantidad de energía que sus cuerpos están necesitando para desarrollarse.

A la vez que se hacen más altos, más fuertes o tienen su primera regla, las personas de esta edad comienzan a pensar y a sentir de forma diferente.

Es la época en la que empiezan a establecer relaciones íntimas fuera de la familia con amigos de su misma edad.

Las relaciones en el entorno familiar también sufren cambios, los padres se hacen menos imprescindibles cuando los adolescentes comienzan a desarrollar su vida fuera de la familia, lo que es fuente de no pocos cambios precisamente en el entorno familiar.

## Resumen

**SOS** Antes que nada, hay que subrayar que la raíz del término «adolescencia» nada tiene que ver con, como suele decirse, la palabra «padecer». Es más, el término latino que define esta palabra posee un significado poético en sumo grado: «crepitar de los fuegos sagrados».

**SOS** Por ello debemos tener en cuenta que la adolescencia es una etapa de transición, un ciclo de crecimiento que se interpone entre la niñez y la edad adulta, y cuyas complejas aristas casi nunca son sencillas de resolver.

**SOS** Los cambios presentes en la adolescencia son físicos y psíquicos. Entre los cambios físicos se encuentran los producidos en la pubertad y en la adolescencia propiamente dicha.

**SOS** En la pubertad el cuerpo infantil comienza a transformarse en cuerpo adulto. Se trata de un fenómeno universal y biológico. En los chicos comienza generalmente a los 12 años y su característica física esencial es el cambio en la voz y la primera eyaculación. En las chicas comienza por término medio a los 11 años y la primera menstruación es la señal de partida.

**SOS** En la adolescencia propiamente dicha los cambios físicos iniciados en la pubertad se van consolidando y «transforman» a los niños en

hombres, y a las niñas en mujeres. La aparición del acné —el enemigo público número uno de chicos y chicas— y la del vello púbico son algunas de sus manifestaciones físicas, así como también el desarrollo del aparato reproductor.

**SOS** Con la pubertad comienza la capacidad sexual propia del organismo humano maduro. Pero lo que hace que el concepto de sexualidad vaya cambiando de unas épocas a otras y de unas sociedades a otras no es el propio desarrollo físico del adolescente, sino los modos o los patrones de ejercer esa sexualidad. A lo largo del presente libro ampliaremos el tan importante tema de la sexualidad en la adolescencia.