

## ¿Serán las hormonas?

Muchos adultos tienen la idea que los adolescentes son regidos por las "hormonas descontroladas". Esto es una exageración. No obstante, esta es una edad que tú tienes que comprender porque está llena de cambios rápidos, puedes pasar de alegría al mal genio, se tiene una gran necesidad por la privacidad, y puedes ser muy temperamental. Esto se debe a que ya empiezas a pensar en cosas del futuro, en posibilidades o en sueños.

Los niños pequeños, al contrario, no pueden pensar en el futuro demasiado, están muy preocupados de su presente. Los adolescentes sí pueden y suelen hacerlo con frecuencia, esto hace que se preocupen por el futuro. Algunos podrían preocuparse excesivamente de:

- su rendimiento en la escuela;
- su apariencia, su desarrollo físico y su popularidad;
- la posibilidad de que uno de sus padres fallezca;
- ser hostigados en la escuela;
- la violencia escolar;
- no tener amigos;
- las drogas y el alcohol;
- hambre y pobreza en el país;
- fracaso en obtener empleo;
- bombas nucleares o ataques terroristas en el país;
- el divorcio de sus padres; y
- la muerte.

Muchos adolescentes son un poco cohibidos, introvertidos o tímidos. Esto es así porque no han terminado de conocerse, de saber cuáles son sus fortalezas y valores. Los cambios físicos y emocionales son drásticos, y a veces suelen ser muy sensibles con sí mismos. Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o "defectos" que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son inconsecuentes. Ellos piensan: "No puedo ir a la fiesta esta noche por



que todos se van a reír de la espinilla tamaño pelota que traigo en la frente." Realidad: La espinilla no es tan grande y lo más probable, es que todos tengan espinillas. Entonces... ¿por qué preocupa una espinilla, un mal peinado o una sencilla t-shirt? Por qué estamos en el proceso de llegar a conocernos!!!!

Un adolescente también puede estar bastante absorto en sí mismo. Puede creer que es la única persona en el mundo que siente así, o que nadie tiene las mismas experiencias, o que es tan especial que nadie más, especialmente su familia, lo puede comprender. Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos. ("¡No puedo soportar que me vean salir al cine con mi mamá!"). Si tienes un enfoque en ti mismo, ¿qué es lo que te preocupa? ¿Lo puedes identificar y resolver tú sólo? ¿Lo quieres platicar con un amigo o adulto?

## LOS ADOLESCENTES CAMBIAN REPENTINAMENTE DE ESTADO EMOCIONAL

---

Así como la con sonrisa contagia, otra emociones negativas también lo pueden hacer. Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones pueden ser inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o no tanto. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica Carol Bleifield, una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, "De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo'". Puede ser beneficioso si un adulto les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con muchos y

grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso."

Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá". Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los sentimientos en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

