



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

## Padres y adolescentes: cómo mejorar su relación



Al llegar la adolescencia, la forma de enfrentarse al mundo se encuentra en pleno cambio. El adolescente necesita autonomía, definir sus convicciones, su lugar en la sociedad y en su familia. La relación con el adolescente es, por tanto, especial. Conocer los matices del desarrollo del niño y del adolescente de forma anticipada puede ayudar a los padres a entender los problemas que van a tener que afrontar en la convivencia.

### La nueva etapa

El afecto y las conductas familiares saludables previas constituyen la base de la relación que van a tener los padres con sus hijos adolescentes. Los niños y adolescentes que se sienten queridos de forma segura durante su infancia, mostrarán más tolerancia hacia el mundo, más confianza y más capacidad para afrontar la adversidad. De este modo también serán más capaces de afrontar todos los cambios que supone el paso a la edad adulta.

El adolescente se encuentra rodeado de continuos cambios y muchas posibilidades de elección. Los padres pueden ayudarles durante este proceso mediante pautas saludables, conciliadoras y tolerantes.

Durante la adolescencia se producen cambios en el cuerpo. El joven se encuentra con una nueva imagen corporal que le lleva tiempo asimilar. Así mismo cambian de compañías y redefinen su personalidad a medida que establecen diferentes relaciones sociales. Necesitan experimentar y sentir que son ellos los que deciden. Es esencial que los padres no menosprecien estos aspectos. Si se sienten incomprendidos se mostrarán opositores y desafiantes, así como introvertidos y muy reservados.

### Los adolescentes y la familia

El adolescente necesita separarse emocionalmente de sus padres para madurar. Con frecuencia experimentan pensamientos de rechazo hacia todo lo previamente establecido, incluyendo un enfrentamiento a las normas impuestas y a las expectativas familiares. Ha llegado la famosa **tempestad** del no **dejar**. Los padres se encuentran ante un conflicto: el deseo de autonomía del adolescente frente a su propia percepción de que no están preparados, por lo que continúan intentando controlar sus actividades.

El joven tiene el convencimiento de que puede **hacerlo** por sí mismo **todo** y esto es algo que los padres deben tener en cuenta a la hora de redefinir la convivencia en casa. Es frecuente que los padres sientan que **no** conocen **lo** a su hijo adolescente. Sus aficiones y preferencias están cambiando y además rechazan cualquier intromisión en sus nuevos intereses. Delegan el papel de la familia en sus iguales, los amigos son lo más importante. Los padres deben saber que su círculo social es esencial, de modo que incluirlos y respetarlos sería una buena forma de acercamiento hacia sus hijos. Permitirles espacio, sin abandonar los límites durante esta etapa, les tranquilizará y facilitará su autonomía.

Los jóvenes se tienen que enfrentar a nuevas situaciones. Entre ellas están el contacto con el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco. Se encuentran con que pueden acceder a las drogas ilegales. Cambia el cuerpo y tienen nuevas relaciones afectivas, y deben de aprender a manejar las relaciones sexuales. Además, es la etapa en la que deben decidir su futuro laboral.

Sin duda alguna, necesitan la orientación de los padres. El diálogo abierto sobre estos temas es de gran importancia. No son temas tabú, es bueno que los padres comiencen a tratarlos antes de la adolescencia, con naturalidad y, lo más importante, que escuchen las opiniones de sus hijos. La información nunca es excesiva, todo

lo contrario, les va a dar el poder de elegir con criterio para que disminuya la dependencia de las opiniones de su entorno.

## **Conflictos familiares**

Los conflictos no se pueden evitar, forman parte de cualquier tipo de relación profunda, por lo que son constantes en las relaciones familiares.

Durante el inicio de la adolescencia se produce un aumento en el número de discusiones del adolescente con su familia, que paulatinamente irá disminuyendo conforme el joven se vaya desarrollando. Los motivos de discusión suelen ser temas cotidianos como las tareas del hogar o la forma de vestir, los horarios y los amigos.

La comunicación y entender la posición del adolescente es crucial para la resolución de estos conflictos. Es recomendable expresar los sentimientos hablando con calma, sin enjuiciar al adolescente. Muchas veces, es bueno evitar el enfrentamiento directo, posponer algunas discusiones y utilizar la negociación, haciendo partícipe al adolescente de la búsqueda de las posibles soluciones al conflicto.

La adolescencia es una etapa llena de cambios en la que los hijos continúan necesitando ser acompañados y recibir pautas de los padres para poder enfrentarse a esos cambios con autonomía. Los padres son una figura clave que debe establecer límites y comprender sus nuevas inquietudes.

Artículo publicado el 17-4-2014, revisado por última vez el 21-4-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/padres-adolescentes-como-mejorar-su-relacion>