

El acompañamiento en la adolescencia

Algunos hechos concretos que pueden ayudar a la comprensión de adolescentes hombres y mujeres en conductas de riesgo, para poder hacer un enfoque integral en el acompañamiento a cada adolescente en particular son:

- Las causas de conductas de riesgo son complejas y múltiples
- La información no basta, el acompañamiento debe ser integral
- Los factores protectores y la adquisición de estilos de vida saludable son componentes esenciales del buen acompañamiento
- Es necesario educar en el ejercicio de los derechos y responsabilidades
- El conocimiento, la actitud y las prácticas coherentes son fundamentales en cualquier proceso de crianza

En la adolescencia se suele disponer de mayor tiempo libre sin la supervisión parental, lo que provoca incremento en la exposición a las tecnologías de información y comunicación como la televisión y sobre todo la internet, lo cual facilita el acceso a modelos de vida frecuentemente descontextualizados de la realidad inmediata, esto es, la familia.

Aunado a lo anterior, la curiosidad propia de la etapa adolescente se ve exacerbada por el cúmulo de mensajes que muestran modelos de vida en donde de manera implícita o explícita se legitima el consumo de sustancias dañinas lícitas e ilícitas.

Es necesario que desde edades tempranas se trabaje con ahínco en la elaboración de una base conductual que posibilite, en la adolescencia, tener herramientas para enfrentar el medio, que muchas veces es hostil y poco tolerante.

Se debe reforzar la adquisición de destrezas para establecer vínculos seguros, sentido de eficacia para orientar la conducta hacia objetivos, interacción con pares y adquisición de habilidades sociales, que en última instancia deben contribuir a la construcción de una identidad definida y diferenciada, por lo que es fundamental acompañar para el desarrollo de habilidades para enfrentar la realidad de una manera positiva y no verse afectado por el entorno esto es, el tejido de resiliencia.

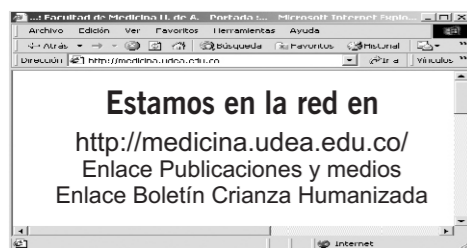
De tal suerte que es el núcleo familiar, sea cual fuera la estructura del mismo, el encargado de acompañar para el desarrollo de herramientas y habilidades para que en la adolescencia se pueda transitar en el proceso de desarrollo de una manera exitosa, independientemente del ambiente en que se viva. Por supuesto, el ambiente como parte relevante del triángulo productor de factores de riesgo deberá ser modificado de manera positiva.

Es preciso, además, que los cuidadores adultos no renuncien a su rol de acompañantes, tanto con la palabra como con el ejemplo, además de que es necesario que desarrollen habilidades para la negociación de los conflictos propios de la familia, erigiéndose como la principal fuente de apoyo emocional.

Lecturas recomendadas

Cornellà J, Llusent A. La atención a la salud integral de los adolescentes desde los servicios de Atención Primaria de Salud. *Rev Pediatr Aten Primaria* 2001; 3: 561-76. Disponible en: <http://www.pap.es/files/1116-194-pdf/201.pdf>

Educarchile. El Portal de la Educación. *Cómo prevenir el consumo de drogas en el hogar y la escuela*. Disponible en: <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=209973>



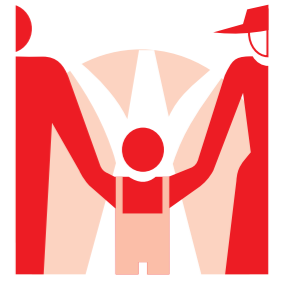
El problema con la familia es que los hijos abandonan un día la infancia, pero los padres nunca dejan la paternidad
Chandra Mohan Jain (Osho)



nutrimos vidas



La crianza Humanizada



Editorial

¿Qué está pasando con los adolescentes hoy?

La adolescencia es una etapa llena de sueños y ambiciones, a la vez que de angustia y temores tanto para los hijos como para sus padres. Y lo es más en la actualidad porque los niños crecen en un mundo que se caracteriza por cambios radicales y vertiginosos. Ellos ya no viven en un medio urbano rodeados de parientes y amigos sino en el ciberespacio, es decir sin límites y a merced de una cultura sobresaturada de sexo y violencia. Ya sus familias no son uniones estables regidas por tradiciones y normas inflexibles, sino familias emocionales que los individuos construyen y vuelven a construir libremente cuando se les da la gana y como se les viene en gana.

Ya la vida sexual no es un tema tabú y pecaminoso reservado para el matrimonio sino una forma de expresarse y divertirse que poco tiene que ver con el amor. Ya sus padres no son figuras superiores que imponen su parecer y exigen reverencia, sino individuos que quieren ser sus "amigos" y hacen lo posible por ganárselos para poder controlarlos. Así, los jóvenes hoy no solo son más listos y poderosos que las generaciones anteriores, sino que además son muy distintos: más auténticos, creativos, persuasivos, más amantes de la naturaleza y tolerantes de las diferencias. Pero también son más irreverentes, poderosos y beligerantes, y se sienten más solos y perdidos que nunca.

Por ello, urge dejar de temerle a la adolescencia para comenzar a entenderla de una manera distinta a como se ha venido haciendo. Con sus comportamientos, a menudo insólitos, los adolescentes nos están diciendo todo lo que necesitamos saber sobre ellos y también sobre nosotros. Por ejemplo, me pregunto si ¿la forma como los jóvenes se involucran sexualmente unos con otros sin ningún compromiso no será una evidencia de la trivialidad con que los medios les están hablando y los adultos estamos asumiendo la sexualidad?

La manera en que crece su admiración por las celebridades y decrece su respeto por nosotros ¿no será el resultado de vernos tan perdidos como ellos cuando lo que esperan de nosotros es madurez y seguridad? El descontrol con que consumen trago o drogas para divertirse y escapar de sus angustias ¿no será producto de vernos abusar del alcohol para olvidarnos de las nuestras? O si la forma como las niñas se están obsesionando con su cuerpo, y poniendo en riesgo su salud, ¿no será un reflejo de nuestro exagerado interés por tener una figura perfecta?

A pesar de que los adolescentes tienen hoy una visión muy distinta del mundo que hace que su interpretación de la vida sea muy diferente a la nuestra, ellos no quieren ser nuestros enemigos y nos necesitan más que nunca. Urge que los padres seamos figuras dignas de emular para los hijos porque sabemos a ciencia cierta que necesitan ellos de nosotros para crecer sanos, porque podemos hablarles con credibilidad sobre los asuntos que los agobian. (efectos de las drogas, complejidades de la sexualidad, sentido que tiene su vida) y porque somos una autoridad, no que los domina, sino que los guía porque tenemos la madurez, la sabiduría y la supremacía moral para hacerlo.

Ángela Marulanda
Autora y Educadora

Acompañamiento en la adolescencia para prevenir conductas de riesgo

Héctor Valderrama Rodríguez

Residente de Pediatría de la Universidad de Antioquia

Zenaida Pérez Restrepo

Licenciada en Educación Infantil

Puericultora especialista en intervención de los procesos familiares



La adolescencia, que es el tránsito de la niñez hacia la adultez, es una etapa del desarrollo humano cuya finalidad es la consolidación de la identidad individual dirigida a la realización de la persona, basándose en la posibilidad de ejercer sus derechos y cumplir sus responsabilidades.

Es muy frecuente que por las características propias en la adolescencia haya exposición a ciertos comportamientos o conductas de riesgo que pueden tener consecuencias inmediatas o a largo plazo sobre la salud, el desarrollo psicosocial y la interacción social.

Panorama actual del uso de sustancias en la adolescencia

La curiosidad propia de la etapa adolescente se ve exacerbada por el cúmulo de mensajes que muestran modelos de vida en los que de manera implícita o explícita se legitima el consumo de drogas. De diversos estudios colombianos es posible extraer que:

- La edad promedio de inicio del consumo de sustancias psicoactivas es dieciséis años
- El uso de tabaco en los adolescentes es de 32% y en las adolescentes es de 14,6%
- El alcohol es usado por 49% de los adolescentes y por 24% de las adolescentes
- Las sustancias psicoactivas más usadas son, en su orden, marihuana, cocaína y bazuco
- Los principales motivos para iniciar el consumo de sustancias psicoactivas son la curiosidad y la búsqueda de diversión y nuevas sensaciones

Conductas de riesgo y factores protectores

Una **conducta de riesgo** es cualquier alteración en la conducta, actuación repetida y fuera de determinados límites, que pueda afectar o desviar el desarrollo psicosocial normal durante la niñez o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura. Algunos ejemplos son: inicio precoz de relaciones sexuales, uso de alcohol y tabaco, así como consumo de sustancias psicoactivas. Se deben entender las conductas de riesgo como un fenómeno complejo y multicausal, en el cual interactúan situaciones personales, familiares, socioeconómicas, educativas y del microambiente.

Los **factores de protección** son aquellos recursos personales o sociales que atenúan o neutralizan el impacto del riesgo. Pueden ser de índole individual (autonomía, autoestima, proyección social), familiar o social.

Consecuencias de conductas de riesgo en adolescentes

Son múltiples las formas en las cuales las conductas de riesgo pueden afectar el desarrollo del adolescente. No solo repercuten en su estado de salud, sino que pueden afectar también la familia y la sociedad. Algunas consecuencias adversas son:

- Dificultad en la relación familiar
- Gestación precoz no deseada
- Accidentes de tránsito, homicidio, lesiones personales
- Enfermedades de transmisión sexual
- Trastornos mentales (depresión, ansiedad) y conductas suicidas
- Consumo y abuso de sustancias psicoactivas
- Trastorno de conducta alimentaria

Es necesario poder reconocer ciertos signos que indican que un adolescente está en una conducta de riesgo:

- Disminución de la eficiencia académica
- Ausencias escolares reiteradas
- Cambios en el patrón de sueño
- Aislamiento de los amigos o la familia
- Cambios radicales en la personalidad
- Síntomas de ansiedad o estrés excesivo
- Persistentes quejas somáticas
- Huidas del hogar

Todas estas situaciones obligan a estar alertas, indagar y dialogar sobre posibles situaciones en particular que generen algún tipo de estrés o dificultad, con el fin de ofrecer alternativas de solución.

Prevención de conductas de riesgo

Para poder lograr la prevención, es necesario saber:

- Como es su interacción con el microsistema
- La capacidad de ubicación y participación en los escenarios donde se interactúa
- La capacidad de análisis sobre la influencia de las tecnologías de información y comunicación
- El conjunto de creencias y valores
- La capacidad para decir NO
- El desarrollo de habilidades sociales

Cuando se habla de prevención, se debe trabajar sobre una base construida desde los primeros años de la crianza, que involucre aspectos relevantes, como autoestima; educación; desarrollo de habilidades; información y comunicación; y familia y valores.

La **autoestima** es la manera como cada uno se ama, se respeta, se siente, opina, piensa y se califica a sí mismo. La autoestima es confianza, satisfacción consigo mismo, así como valorarse.

La **educación** para los estilos de vida saludables tiene un contenido mucho más amplio que aquello que, a menudo, se entiende por educación para la salud. Debe incluir elementos claves que promuevan ciudadanía activa y cohesión social.

El **desarrollo de habilidades** pasa por el desarrollo del conocimiento de sí mismo, la autoestima, el pensamiento creativo, la capacidad para resolver problemas, la capacidad para la toma de decisiones, la capacidad para establecer relaciones interpersonales y el manejo de las emociones.

A pesar de definir nuestra era como la de la información y la **comunicación**, se puede afirmar que en la adolescencia con mucha frecuencia se carece de habilidades comunicativas, lo que representa mayor vulnerabilidad.

La **familia**, como unidad funcional, sigue siendo el lugar del intercambio afectivo y de la convivencia cálida que propicia el crecimiento y la maduración armónica. El acompañamiento para la apropiación de los **valores** de la sociedad facilita la maduración personal de cada individuo, por lo que se puede afirmar que es en la familia donde se tienen las primeras experiencias de vida y se educa en la responsabilidad para formar personas libres.

La construcción y reconstrucción permanente de las metas de desarrollo humano integral y diverso (autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud) desembocan en el tejido de resiliencia, característica que permitirá sobreponerse a las dificultades de la vida diaria y a actuar de una manera positiva.

Adolescencia, familia y riesgo intrínseco

En la adolescencia ocurre una situación caracterizada por distanciamiento de la familia y rechazo a la imposición de reglas, lo cual genera conflicto con los padres o cuidadores, llevando finalmente a ser un detonante en el inicio de conductas de riesgo.

Además, en la adolescencia se está inmerso en muchas presiones sociales, psicológicas y culturales que determinan gran vulnerabilidad, de tal modo que se puede afirmar que las conductas de riesgo no son gratuitas, pues responden a necesidades psicológicas y sociales, por lo que no basta enseñar a rechazar conductas de riesgo: se deben desarrollar alternativas que las hagan innecesarias.

La función de los padres y cuidadores reside en la promoción de estilos de vida saludable por medio del ejemplo, con conocimientos suficientes, actitudes preventivas y prácticas adecuadas.

Otro aspecto que influye en la aceptación de normas por parte del adolescente es que no tienen que ser planteadas como una imposición y, por el contrario, se debe conseguir una conciencia de la necesidad y la utilidad de la norma, basadas en un proceso educativo (autodisciplina) más que en la represión.

La comunicación es un factor que refleja el acompañamiento y el grado de compromiso de los cuidadores, en un ambiente de confianza y respeto, acompañando siempre en la expresión de ideas, pensamientos y sentimientos, así como en la aceptación de conductas y comprensión de dificultades durante la adolescencia, para lo cual los adultos deben procurar:

- Promoción de estilos de vida saludables
- Disciplina familiar adecuada con normas claras, pocas, permanentes, cumplibles y acordadas
- Facilitar relaciones vinculares, saludables y gratificantes con trato digno y afectuoso, de tal modo que se viva la participación
- Acompañamiento en cantidad y calidad, con apoyo incondicional
- Demostración de una conducta y una actitud preventiva sobre consumo de sustancias psicoactivas
- Espacios de diálogo familiar

