



**GUÍA PARA ENTENDER
A TU HIJO O HIJA
ADOLESCENTE**

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**

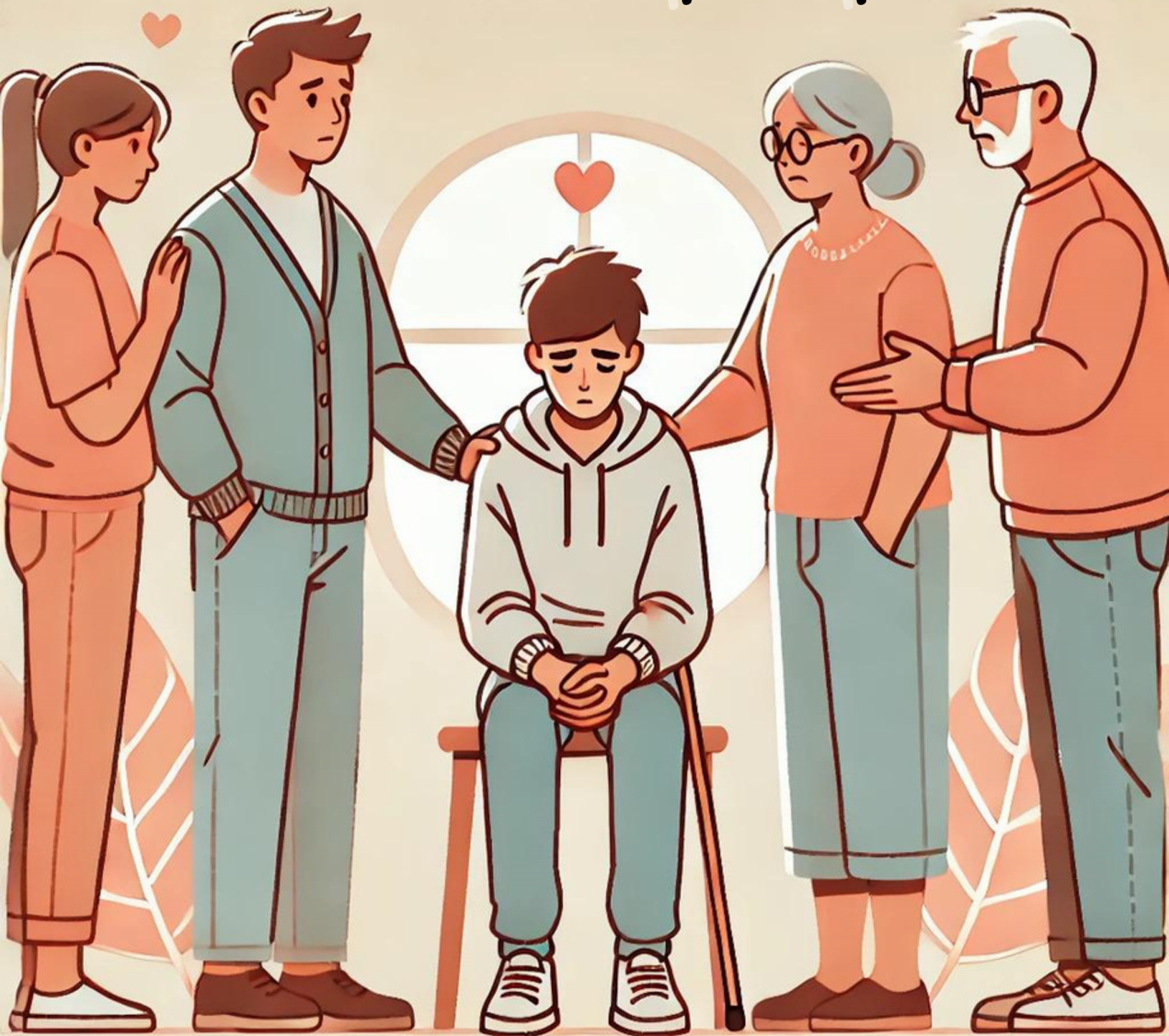


EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES

QUÉ HACER SI FALTA

PAPÁ O MAMÁ



Módulo 13

El desafío de criar a un adolescente sin una figura parental

Criar a un hijo adolescente ya es un desafío en sí mismo, pero hacerlo en ausencia de una figura parental, ya sea el padre o la madre, puede añadir un nivel adicional de dificultad. Esta situación puede surgir por diversas razones: separación, divorcio, fallecimiento, o incluso una ausencia física prolongada debido al trabajo o a otras responsabilidades. Cualquiera que sea la razón, la falta de una figura parental puede generar incertidumbre tanto en el adolescente como en el padre o madre que queda a cargo.

La ausencia de un padre o madre puede afectar profundamente la dinámica familiar y el desarrollo emocional del adolescente. Los jóvenes en esta etapa suelen necesitar modelos a seguir, apoyo emocional y una estructura familiar que les brinde seguridad.

Sin embargo, esto no significa que no se pueda criar a un adolescente con éxito en estas circunstancias. Con las herramientas adecuadas y un enfoque consciente, es posible proporcionar un entorno de apoyo y cariño que supla, en la medida de lo posible, la ausencia de la figura parental.

El impacto neurológico de la ausencia parental

La adolescencia es un período crítico en el desarrollo neurológico, donde el cerebro está en pleno proceso de maduración. Durante esta etapa, las conexiones neuronales se están reorganizando y fortaleciendo, y las experiencias vividas pueden tener un impacto duradero en la estructura y funcionamiento del cerebro.

La ausencia de un padre o madre puede generar un estrés significativo en el adolescente, lo que afecta la manera en que su cerebro procesa las emociones y el estrés. Según el Dr. Eduardo Calixto, neurofisiólogo mexicano, el cerebro adolescente es particularmente sensible a las experiencias de pérdida o ausencia. Estas situaciones pueden activar el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HHA), una red de interacciones que regula la respuesta al estrés. La activación constante de este eje debido a la falta de una figura parental puede llevar a un estado de estrés crónico, lo que, a su vez, puede afectar la liberación de cortisol, una hormona que, en niveles elevados y prolongados,

puede tener efectos negativos en áreas del cerebro como el hipocampo y la corteza prefrontal, responsables de la memoria y la toma de decisiones.

Además, Marian Rojas, psiquiatra española, en su libro "Cómo hacer que te pasen cosas buenas", explica cómo la ausencia de una figura parental durante la adolescencia puede alterar la producción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que son fundamentales para regular el estado de ánimo. La falta de un referente emocional cercano puede llevar a una disminución en los niveles de estos neurotransmisores, aumentando el riesgo de que el adolescente desarrolle trastornos como la depresión o la ansiedad.

La importancia de mantener una red de apoyo

Cuando falta uno de los padres, es fundamental que el adolescente y el progenitor presente tengan una red de apoyo sólida. Esta red puede incluir familiares cercanos, amigos de confianza, o incluso profesionales como psicólogos y consejeros escolares.

María, madre soltera de dos adolescentes, siempre había estado muy unida a su familia extensa. Cuando el padre de sus hijos falleció, sintió que el peso de la crianza recaía completamente sobre sus hombros.

Sin embargo, decidió apoyarse en su red familiar. Involucró a sus hermanos y abuelos en la vida de sus hijos, asegurándose de que no sintieran la ausencia de una figura paterna de manera tan aguda. Esta red de apoyo no solo ofreció a sus hijos figuras adultas en quienes confiar, sino que también le brindó a María el apoyo emocional que necesitaba para seguir adelante.

La psicóloga chilena Pilar Sordo, en su libro **"Lecciones de vida"**, destaca la importancia de una red de apoyo en la crianza de los hijos, especialmente en situaciones donde falta una figura parental. Sordo sugiere que los adolescentes se benefician enormemente de tener múltiples referentes adultos que les ofrezcan diferentes perspectivas y estilos de vida, enriqueciendo así su desarrollo emocional y social.

Estrategias para suplir la ausencia parental

Aunque no es posible reemplazar completamente a un padre o madre ausente, hay varias estrategias que pueden ayudar a llenar, en parte, ese vacío. Estas estrategias no solo están orientadas a cubrir las necesidades emocionales del adolescente, sino también a fortalecer la relación con el padre o madre presente.

1. **Mantén una comunicación abierta y honesta:** Es esencial hablar con el adolescente sobre la ausencia del otro padre, de manera que entienda la situación y no se sienta abandonado. La transparencia en la comunicación ayuda a reducir la ansiedad y las inseguridades que pueden surgir de la ausencia parental.
2. **Fomenta relaciones significativas:** Involucra a otros adultos de confianza en la vida del adolescente. Pueden ser tíos, abuelos, mentores, o incluso amigos cercanos de la familia. Estas figuras pueden ofrecer apoyo emocional y servir como modelos a seguir.
3. **Sé consistente y presente:** Aunque la carga pueda ser mayor, es crucial que el padre o madre presente mantenga una presencia constante en la vida del adolescente. Esto implica no solo estar físicamente presente, sino también emocionalmente disponible, escuchando y apoyando activamente.
4. **Apoya la independencia del adolescente:** Permite que el adolescente desarrolle su independencia, pero siempre desde un lugar de seguridad y guía. Ayúdalo a tomar decisiones responsables y a aprender de sus errores, reforzando su autoestima y confianza.
5. **Busca ayuda profesional cuando sea necesario:** No dudes en acudir a un psicólogo o consejero familiar si sientes que la ausencia del otro padre está afectando seriamente al adolescente. Estos profesionales pueden ofrecer herramientas y técnicas específicas para manejar la situación.

El papel de la resiliencia en la ausencia parental

La resiliencia, o la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, es una habilidad crucial tanto para el padre o madre presente como para el adolescente. Fomentar la resiliencia puede ayudar a enfrentar los desafíos que presenta la ausencia parental de manera más efectiva.

Carlos, un padre que cría a su hija Clara solo después del fallecimiento de su esposa, siempre había temido que Clara no pudiera superar la pérdida de su madre. Sin embargo, con el tiempo, Carlos se dio cuenta de que Clara tenía una fuerza interior que él no había previsto. Juntos, trabajaron en desarrollar su resiliencia, enfocándose en los aspectos positivos de su vida, manteniendo viva la memoria de su madre de manera sana, y apoyándose mutuamente en los momentos difíciles. Esta experiencia no solo fortaleció su vínculo, sino que también ayudó a Clara a convertirse en una joven resiliente y emocionalmente fuerte.

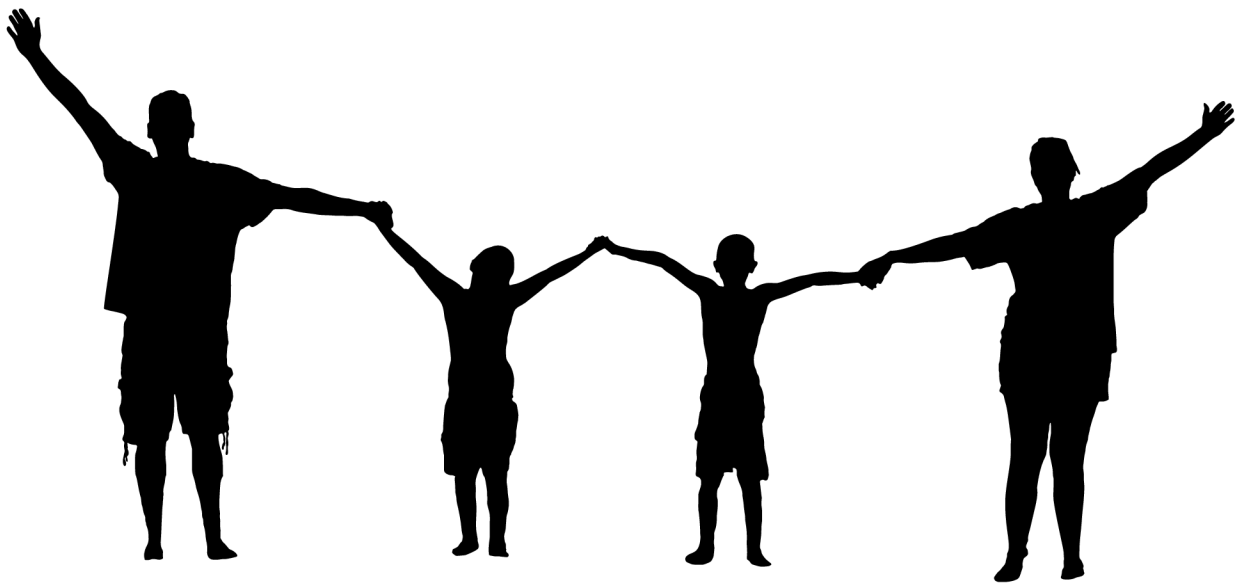
El psicólogo argentino Daniel López Rosetti, en su libro *"Emociones y salud"*, destaca la importancia de la resiliencia en situaciones de pérdida y cambio. López Rosetti señala que, aunque no es fácil, desarrollar la resiliencia permite a los individuos, especialmente a los jóvenes, enfrentar las adversidades con una perspectiva más positiva y constructiva.



Recuerda que...

Criar a un adolescente sin una figura parental es un desafío, pero con el apoyo adecuado, la comunicación abierta y una estrategia consciente, es posible proporcionar un entorno emocionalmente seguro y nutritivo. Al enfocarse en la resiliencia, tanto el padre o madre presente como el adolescente pueden enfrentar juntos las dificultades, transformando la ausencia en una oportunidad para crecer y fortalecer los lazos familiares.

Con este capítulo, concluimos nuestra serie de temas fundamentales para guiar a nuestros hijos adolescentes. **Aunque el camino puede ser desafiante, recuerda que no estás sola. La clave está en la conexión, el amor, y la voluntad de aprender y crecer juntos.**



ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 13)

DESCARGA "EL DIARIO DE REFLEXIÓN Y CONEXIÓN"



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 13)

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES