



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

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES

RELACIONES AMOR + AMISTAD



Módulo 9

Relaciones (amistad y pareja): Navegando los vínculos afectivos

La adolescencia es una etapa en la que las relaciones, tanto de amistad como de pareja, juegan un papel crucial en la vida de nuestros hijos. Es en esta fase donde comienzan a explorar qué significa ser amigo, pareja, y cómo se forman y se mantienen estas relaciones. Sin embargo, junto con esta exploración, vienen desafíos que pueden ser abrumadores tanto para los adolescentes como para sus padres.

Las amistades adquieren una nueva dimensión durante la adolescencia. Los amigos se convierten en una fuente importante de apoyo emocional y de identidad, a veces más influyentes que los propios padres. Este cambio puede ser difícil de aceptar para muchos padres, quienes pueden sentir que están perdiendo el control o la conexión con sus hijos.

Piensa en Valeria, una adolescente que siempre había sido muy cercana a su madre. Sin embargo, al entrar en la adolescencia, Valeria comenzó a pasar más tiempo con sus amigas y a compartir menos con su madre. Al principio, su madre, Marta, se sintió desplazada, como si ya no fuera una parte importante en la vida de su hija. Pero, en lugar de reaccionar con frustración, decidió que lo mejor era respetar este espacio que Valeria necesitaba, entendiendo que las amistades son una parte vital de su desarrollo. Marta comenzó a mostrar interés en las amigas de su hija, invitándolas a casa y preguntando sobre sus actividades, lo que le permitió mantener una conexión con Valeria sin invadir su espacio personal.

La psicóloga chilena Pilar Sordo, en su libro "No quiero crecer", explica cómo las amistades durante la adolescencia son fundamentales para el desarrollo de la identidad. Sordo sugiere que los padres deben acompañar a sus hijos en este proceso, mostrándose disponibles y abiertos, pero sin tratar de controlar sus relaciones, permitiendo que los adolescentes aprendan a navegar estos vínculos por sí mismos.

El desafío de las primeras relaciones de pareja



Las primeras relaciones de pareja pueden ser emocionantes y aterradoras al mismo tiempo, tanto para los adolescentes como para sus padres.

Para los jóvenes, estas relaciones representan una nueva forma de explorar su identidad y de experimentar el amor y la intimidad. Sin embargo, también pueden ser fuente de confusión, inseguridad y dolor.

Cuando Sofía comenzó a salir con Diego, su madre, Laura, no sabía cómo reaccionar. Aunque confiaba en su hija, no podía evitar preocuparse por los posibles riesgos de esta nueva relación. Laura recordó sus propias experiencias adolescentes y cómo, a menudo, las relaciones juveniles pueden ser intensas y conflictivas. Decidió que, en lugar de imponer reglas estrictas, lo mejor sería abrir un canal de comunicación con Sofía. Le habló de sus propios miedos y preocupaciones, pero también le hizo saber que confiaba en su capacidad para tomar decisiones. Sofía, sintiendo el apoyo de su madre, se sintió más cómoda compartiendo detalles de su relación, lo que ayudó a que ambas mantuvieran una comunicación abierta y honesta.

El psicólogo argentino Sergio Sinay, en su libro "La vida en pareja", habla sobre cómo las primeras relaciones de pareja son un aprendizaje crucial en la vida de los jóvenes. Sinay enfatiza la importancia de que los padres guíen a sus hijos en este proceso, no desde la imposición, sino desde el diálogo y el acompañamiento, ayudándolos a entender que el respeto mutuo y la comunicación son la base de cualquier relación sana.

Cuando las amistades y las relaciones se vuelven tóxicas

No todas las relaciones son positivas, y es fundamental que los padres ayuden a sus hijos a identificar y alejarse de amistades o relaciones que puedan ser dañinas. Los adolescentes, en su búsqueda de aceptación y pertenencia, pueden encontrarse en situaciones donde se sienten presionados a actuar de cierta manera o a soportar comportamientos que no son saludables.

Camilo, un joven de 16 años, comenzó a notar que su grupo de amigos lo trataba con desdén y que constantemente lo excluían de actividades importantes. Al principio, intentó adaptarse, cambiando su comportamiento para agradarles, pero esto solo lo hizo sentir peor. Finalmente, habló con su padre, quien le ayudó a entender que una amistad que te hace sentir menos no es una verdadera amistad. Juntos, buscaron formas de que Camilo pudiera alejarse de ese grupo y encontrar amigos que lo valoraran por quien era.

Rafael Santandreu, un reconocido psicólogo español, en su libro **"Las gafas de la felicidad"**, aborda la importancia de enseñar a los adolescentes a reconocer relaciones tóxicas y a valorarse lo suficiente como para alejarse de ellas. Santandreu subraya que la autoestima y la capacidad de decir "no" son herramientas esenciales que los padres

deben inculcar en sus hijos para que puedan construir relaciones sanas y equilibradas.

El impacto del bullying en las relaciones



El bullying es un tema doloroso y difícil, pero es fundamental abordarlo cuando hablamos de relaciones adolescentes. El acoso, ya sea en la escuela o en línea, puede tener un impacto devastador en la autoestima de un joven y afectar profundamente sus relaciones sociales.

Mariana, una joven de 14 años, comenzó a sufrir acoso en la escuela por parte de un grupo de compañeros que la excluían y se burlaban de ella constantemente. Esto no solo afectó su confianza, sino que también la llevó a alejarse de sus amigos, sintiéndose sola y sin apoyo. Su madre, Carolina, notó que Mariana estaba cada vez más retraída y decidió intervenir. Habló con Mariana sobre lo que estaba sucediendo y, juntas, buscaron ayuda tanto en la escuela como en un terapeuta. Este apoyo fue crucial para que Mariana pudiera recuperar su autoestima y encontrar nuevas amistades que la valoraran y la respetaran.

En su libro **"Bullying: cómo enfrentarlo"**, la psicóloga mexicana Feggy Ostrosky señala que el apoyo de los padres es esencial para que los

adolescentes puedan enfrentar el bullying. Ostrosky enfatiza la importancia de que los padres se mantengan atentos a los signos de acoso y que ofrezcan un espacio seguro donde sus hijos puedan hablar sobre sus experiencias, sin miedo a ser juzgados o ignorados.

Recuerda que...

Las relaciones de amistad y pareja, así como las experiencias de acoso o bullying, son una parte integral del desarrollo adolescente. Como padres, nuestro papel es estar ahí, guiando y apoyando a nuestros hijos mientras navegan por estas complejidades. A través del diálogo abierto y el acompañamiento, podemos ayudarles a construir relaciones sanas y a enfrentarse a los desafíos con confianza.

Recuerda también que cada etapa trae sus propios retos.

En el próximo Módulo, exploraremos cómo la **búsqueda de identidad** influye en la vida de nuestros adolescentes y cómo podemos estar a su lado durante este proceso tan crucial.

ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 9)

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES