# Rebeldía en la adolescencia



La adolescencia es un periodo de rebeldía que preocupa a muchos padres. Por qué se genera y cómo manejarla, a continuación.

EJEMPLO:
Susana ya no es la niña tierna y obediente de antes. Y es que a sus 15 años, estaba asumiendo comportamientos muy extraños que preocupaban a sus familiares más cercanos: no quería obedecer a sus padres, peleaba con sus hermanos pequeños, no tenía buen rendimiento escolar y sólo pensaba en chatear con sus amigos, ver televisión y escuchar música en el radio. Hacía poco, se había teñido el pelo y se había puesto un arete en la nariz, a pesar de que sus padres le habían ordenado no hacerlo.

Los padres de Susana se preguntaban ¿qué había pasado con esa niña dócil que hasta hace poco jugaba con muñecas? Ahora parecía una desconocida en casa, parecía no tolerar a nadie y su aspecto físico y su manera de pensar había cambiado rotundamente.

Aunque sea difícil de aceptar, la rebeldía en la adolescencia es un asunto completamente normal que debe tratarse con paciencia, autoridad y sobre todo con mucho tacto. Y es que en esta etapa el joven está buscando su identidad (quién es, qué ama, qué odia, qué le gusta, qué detesta) y [autonomía](http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/adolescentes-medida-autonomia.aspx), pues siente que ya no es un niño y por eso piensa que puede cuidarse solo, tomar sus propias decisiones y conseguir sus propias amistades.

## Signos de la rebeldía adolescente

Un adolescente rebelde manifiesta algunos de los siguientes comportamientos:

* Se aleja de sus padres y familiares, pues quiere pasar más tiempo con sus amigos, o solos.
* Se identifica con otros gustos, diferentes a los impuestos por sus padres o familiares.
* Siempre quiere tener la razón y se enfrasca en discusiones por esta causa.
* No quiere asumir responsabilidades ni reglas.
* Actúa sin pensar en las consecuencias de sus actos.
* Suele defender sus puntos de vista con vehemencia y, en algunos casos, con violencia.
* Cambia su apariencia, lenguaje, modo de vestir.
* Se involucra en pandillas o con [amistades nocivas](http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/amistades-peligrosas.aspx).
* Prueban drogas, alcohol o cigarrillo.

## Consecuencias de la rebeldía en la adolescencia

El adolescente rebelde puede enfrentar duras pruebas en el futuro, pues, al no pensar en las consecuencias de sus actos, pueden encarar dificultades como:

* Embarazos no deseados.
* Problemas con la ley.
* Deserción escolar.
* Adicciones.
* Depresiones y otras enfermedades mentales.
* [Accidentes de tránsito](http://www.sura.com/blogs/autos/jovenes-victimas-accidentes.aspx).
* Contagio de enfermedades de transmisión sexual.
* Problemas para conservar relaciones interpersonales.

## Comunicación y límites, la clave

Para evitar que la rebeldía de la adolescencia destruya no solo al adolescente sino a toda su familia, los padres deben tener claro que con comunicación asertiva y límites claros podrán controlar los impulsos de su hijo:

* Los padres nunca deben ceder a los chantajes del hijo rebelde. Quien tiene la autoridad en casa son los mayores y por eso no se debe dar el brazo a torcer a la hora de hablar y tomar decisiones.
* La comunicación es clave en esta etapa de la vida. Los jóvenes se encuentran, en muchas ocasiones, desorientados y tristes, y, por eso, es importante que puedan confiar en sus padres o cuidadores para comunicar sus miedos y aflicciones.
* Ser justos y coherentes: Un padre autoritario e injusto no logra el efecto esperado en sus hijos. Las normas y reglas del hogar deben ser equilibradas y ajustadas a la realidad en que se vive, porque, de lo contrario, el adolescente va a rebelarse aún más con sus padres o cualquier figura que le represente una autoridad en su vida.
* Escuchar con amor: Muchas veces, los padres no escuchan a sus hijos y, por eso, no saben cómo manejar a estos jóvenes rebeldes y desobedientes. Escucha a tu hijo sin reclamos ni juicios, y así podrás encontrar el fondo del problema.
* Acudir a terapia: cuando el comportamiento rebelde del menor esté poniendo en riesgo su vida o su estabilidad emocional, es importante acudir al especialista (psicólogo, terapeuta, psiquiatra, etc.).

Conclusion:

La adolescencia es una etapa en la que las relaciones con los hijos se hacen más complejas. Veamos a continuación una serie de sugerencias que pueden ayudarnos en este periodo tan difícil a tener una mejor relación con nuestros hijos y evitar, en la medida de lo posible, ese comportamiento rebelde:

* Ser críticos sólo en lo esencial. No podemos juzgar ni criticar aquellos aspectos de nuestro hijo que no sean realmente importantes. Es mejor no reprenderle en cuanto su modo de vestir, de hablar, el tipo de música que escucha o su forma de peinarse. No son temas esenciales en su educación, pero para él son de gran importancia porque es una forma de identificarse con su grupo de amigos.

Debemos corregirlos en temas realmente importantes como el respeto a los demás, la violencia, el alcohol, cumplir con sus responsabilidades, etc. Si le corregimos o criticamos todos los aspectos en los que no estamos de acuerdo con él, sólo lograríamos estar en continua discusión y no nos escucharía en cuestiones fundamentales.

* No cuestionarse su estado de ánimo. El adolescente está experimentando emociones y sentimientos nuevos. Es fácil que pase de un estado eufórico a otro depresivo o malhumorado. Estas variedades de su estado de ánimo son comunes, lo mejor es no darle excesiva importancia. También es frecuente observar en él comportamientos perezosos o de absoluta desgana en todo lo que realiza. Para corregir esta conducta lo más adecuado será hacerlo a través del ejemplo y con el refuerzo de sus comportamientos positivos.
* Darles responsabilidades. Los padres tienen que dejar de estar siempre encima de su hijo, tienen que asumir que ha crecido y empezar a tratarle de diferente manera a como lo hacía en la infancia. Es más aconsejable dar responsabilidades y luego pedirles cuentas, que tenerlos sobreprotegidos y no permitirles que se relacionen socialmente.

