

LA ADOLESCENCIA GUÍA DE USO



**SALUD MENTAL
INFANTO-JUVENIL**

GUÍA PARA PADRES

LA ADOLESCENCIA GUÍA DE USO

***Dra. María José Ruiz Lozano
Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz***

*Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil
Departamento de Salud Mental
del Servicio Murciano de Salud*

GUÍA PARA PADRES

Edita: Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Ronda de Levante, 11
Teléfono 968 36 26 71
30008 Murcia

I.S.B.N.: 84 - 699 - 2150 - 9

Depósito Legal: MU - 714 - 2000

Imprime: INTEGRAF MAGENTA, S.L.
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)
Carril de la Manresa, 8 - 13
Teléfono 968 30 47 91
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

- * Período de transición entre la infancia y la vida adulta.
- * Comienza con la pubertad, siendo por lo tanto variable.

*CONLLEVA CAMBIOS QUE LOS PADRES NOTAN BIEN COMO:



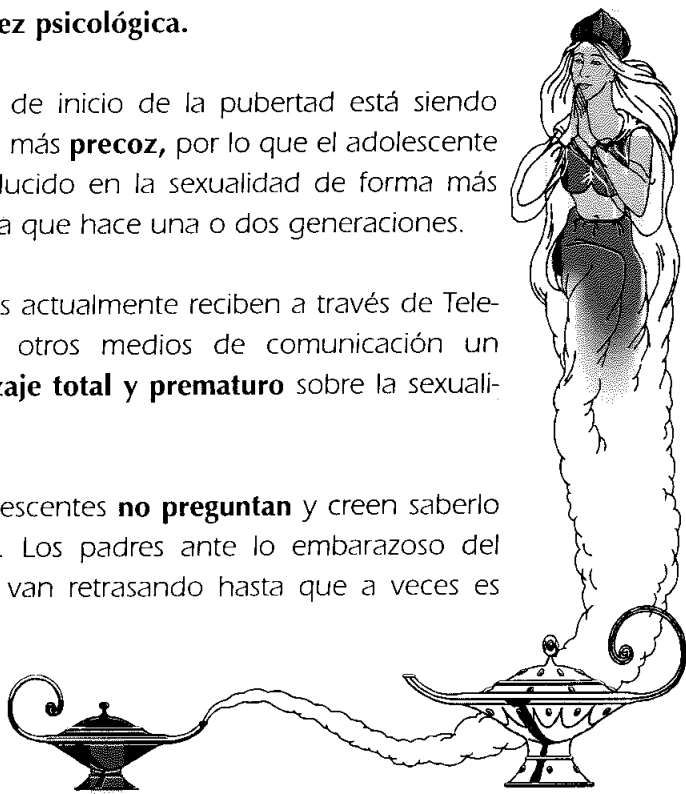
- * Cambio de actitud. El adolescente está **descontento** con todo y con todos.
- * Aparece el **negativismo**, ya no quiere ser ni hacer lo que hacía antes.
- * Se **opone y rebela** ante la autoridad y opiniones de los padres. Incluso, por principio, su tozudez es en ocasiones lo que le proporcionará más libertad.
- * Necesita **experimentar**.
- * Muchos adolescentes intentarán «**burlar la Ley**» desde bromas hasta verdaderos actos violentos o ilegales pasando por las drogas y el alcohol.
- * Aparece la **mentira** como coartada.
- * Quieren ser **independientes**, pasan o ignoran a su familia, pero esto es una fachada, existe una llamada de auxilio a sus padres y una necesidad de apoyo y cariño.



OTROS ACONTECIMIENTOS PROPIOS:

1.- SEXUALIDAD:

- * El hombre es el único animal en el que la maduración biológica de la sexualidad y capacidad de reproducción comienza en plena etapa de **inmadurez psicológica**.
- * La edad de inicio de la pubertad está siendo cada vez más **precoz**, por lo que el adolescente es introducido en la sexualidad de forma más imperiosa que hace una o dos generaciones.
- * Los niños actualmente reciben a través de Televisión y otros medios de comunicación un **aprendizaje total y prematuro** sobre la sexualidad.
- * Los adolescentes **no preguntan** y creen saberlo ya todo. Los padres ante lo embarazoso del tema lo van retrasando hasta que a veces es tarde.

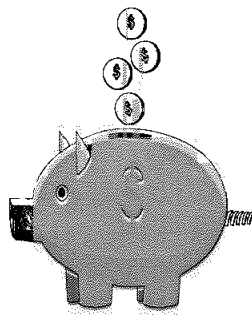


2.- LA MASTURBACIÓN:

- * En la mayoría de los casos aparece con el **descubrimiento** de la sexualidad.
- * Pero puede convertirse en un **refugio** para el adolescente, ante el miedo de fracasar en una relación real.

3.- EL CONSUMISMO:

- * A esta edad ya **exigen** todo lo que se les dio a veces exageradamente por nuestra parte en la infancia, convirtiéndose en verdaderos tiranos.
- * Pocas veces se habla en el hogar de la **economía**, es más, estos problemas se callan delante de ellos para «no preocuparlos».
- * Tampoco se les enseña el **valor del dinero** y el **esfuerzo** para conseguirlo.



4.- LAS DROGAS:

- * La **edad de inicio** del consumo es cada vez **menor**.
- * Llegan en un período de **fragilidad y vulnerabilidad**.
- * Inician el consumo por la **necesidad de ser aceptados** en su grupo o por demostrar audacia y falsa madurez. Sin poder prever las consecuencias.
- * Debemos saber que comienzan casi siempre por **invitación de algún «amigo» o conocido**.

***SON FACTORES FACILITADORES:**

- ☆☆ **Falta de relación con su grupo familiar.**
- ☆☆ El mito actual de la **satisfacción inmediata**.
- ☆☆ **Y la nula tolerancia a la frustración.**



* UNA VEZ INICIADO EL CONSUMO APARECEN CAMBIOS:

- ✓ Mayor agresividad, aislamiento e intolerancia.
- ✓ Se agudizan las peleas y las mentiras.
- ✓ Exigen más dinero y libertad.
- ✓ Su conducta es extraña, incluyendo amistades muy diferentes a las «habituales».

*LA PREVENCIÓN HAY QUE REALIZARLA CUANDO TODO VAYA BIEN.

* LA FAMILIA SIGUE SIENDO LA MEJOR ARMA.

EXISTEN DROGAS A LAS QUE EL ADOLESCENTE TIENE FÁCIL ACCESO:

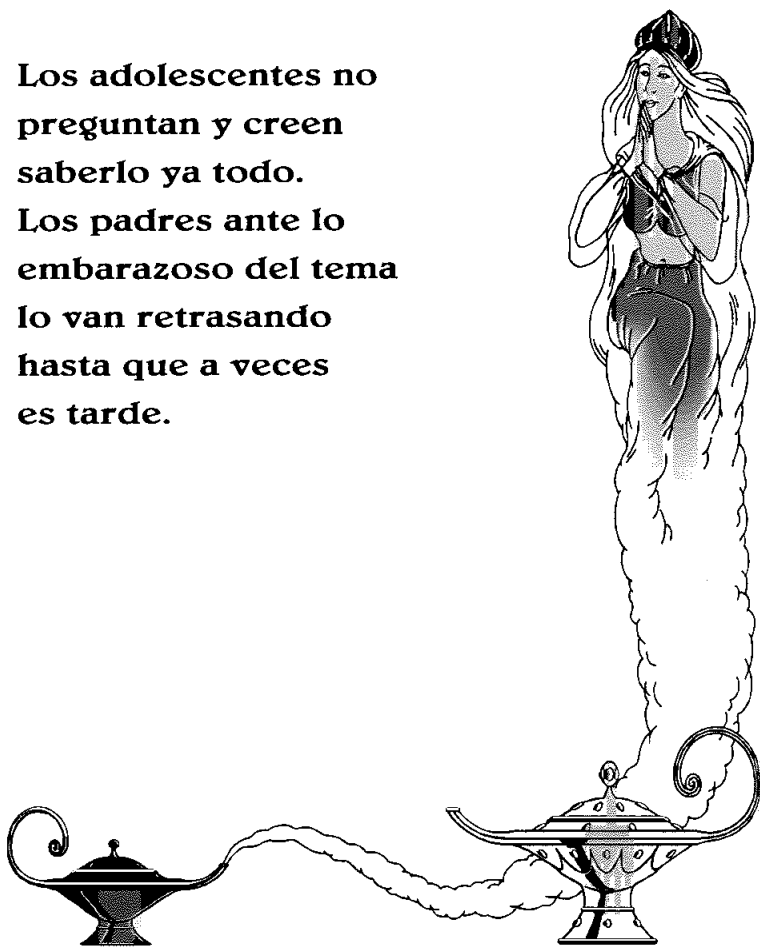
1.- **TABACO:** quizá sea como la forma de entrada en el mundo adulto.

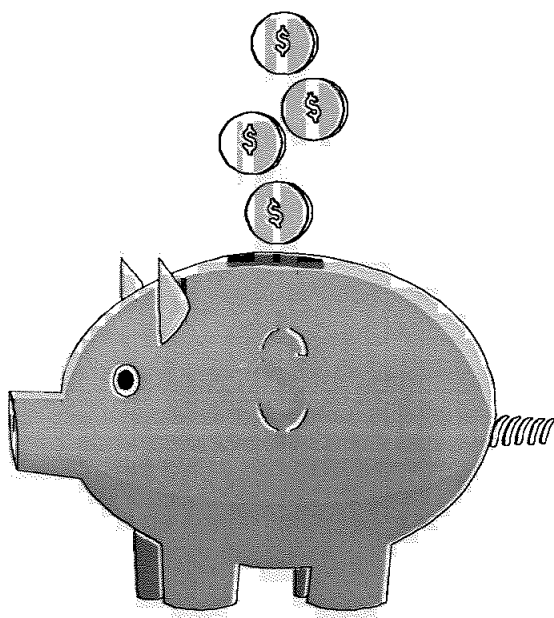


2.- **ALCOHOL:** la publicidad está orientada a los jóvenes y su consumo a veces es la forma de inicio en otras drogas mayores. Se utiliza generalmente para liberar temores e inseguridades.

Conlleva daño físico, psíquico y aumenta el riesgo de accidentes.

Los adolescentes no preguntan y creen saberlo ya todo. Los padres ante lo embarazoso del tema lo van retrasando hasta que a veces es tarde.

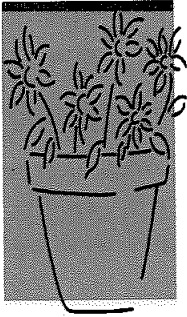




Tampoco se les enseña el valor del dinero y el esfuerzo para conseguirlo.

3.- DROGAS ILEGALES:

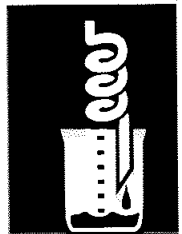
MARIHUANA: es la más utilizada por su fácil acceso y por considerarla inocua.



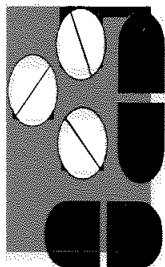
- * Origina: **euforia, distorsión perceptiva** y posteriormente **depresión y somnolencia**.
- * Efectos secundarios: deterioro de la **memoria** inmediata, del pensamiento lógico, la capacidad de **atención y concentración**. A dosis altas origina alucinaciones. Posteriormente daño orgánico cerebral con atrofia.
- * Es más cancerígena que el tabaco: 5/1.
- * Lo más frecuente es el **SÍNDROME AMOTIVACIONAL** con apatía e indiferencia.
- * Produce dependencia psicológica.

ANFETAMINAS Y ESTIMULANTES

- * Utilizadas para «estudiar» y como **drogas de diseño de gran consumo**.
- * En España el **10%** de jóvenes han consumido éxtasis en alguna ocasión, es la **segunda en preferencia** tras el cannabis entre los adolescentes. Siendo la edad media de inicio entre 14-18 años.
- * Tienen también una imagen atractiva por ser consideradas «blandas» y por su bajo coste.



*MDMA: metilendioximetanfetamina O ÉXTASIS:



- * Mejora las relaciones interpersonales, origina **euforia**, aumento de la **energía emocional y física** y provoca una sensación de alta autoestima.
- * A dosis normales no es estimulante, no produce agitación ni inquietud.

*Efectos adversos:

- * Elevación de la **PA, FC, tensión muscular**.
- * **Arritmias, anorexia, sudor, escalofríos, mareos e incluso fallo cardíaco** secundario a la deshidratación y al calor excesivo de los lugares habituales de consumo.
- * No es adictiva y se suele consumir ocasionalmente.
- * A largo plazo origina alteraciones del **humor y pérdida de memoria**.

OTRAS DROGAS: menos utilizadas en la adolescencia:

*COCAÍNA

*LSD-Ac. Lisérgico

*HEROÍNA



5.- EL CAMBIO EN LA CORPORALIDAD.



- * EL CUERPO es el centro de la mayoría de los conflictos del adolescente. Ya que debe enfrentarse casi de forma continua a las transformaciones que «éste» experimenta. Es una auténtica **metamorfosis**.
- * A todo esto se une el mensaje de los **medios de comunicación y de toda la sociedad**.
- * Así surge la **Anorexia y la Bulimia Nerviosa**, graves enfermedades con difícil curación y mejor prevención.

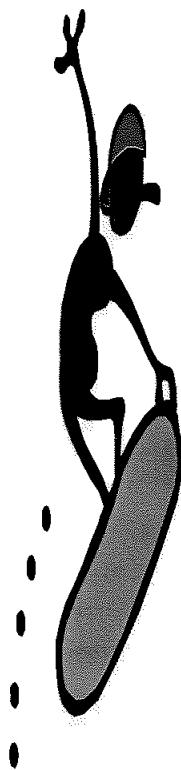
Un dato escalofriante es el que un 20% de adolescentes con infrapeso sigue dieta.

6.- ES UNA ÉPOCA CON Matices Depresivos.

- * Se sienten **infelices, decepcionados, incluso ansiosos**. El cambio en el que viven genera inseguridad y desadaptación.
- * Pueden surgir verdaderas depresiones e intentos de suicidio.

LA ADOLESCENCIA CONLLEVA TAMBIÉN CAMBIOS Y HECHOS MUY POSITIVOS:

- * Hay una maduración en el crecimiento físico y conducta y se desarrolla la **moralidad**.
- * Aparece la capacidad de **pensamiento profundo y complejo**.
- * Se desarrolla la **identidad del yo**.
- * Necesita **reformular** su propio **sistema de valores** para obtener su independencia.
- * Es la época de una gran **creatividad** que se expresa en la música, arte, escritura y otras habilidades culturales y sociales.
- * Es época de **grandes valores**: Amistad, honestidad, lealtad, justicia y solidaridad, entendidas en su sentido más puro e ideal.
- * El adolescente **siente más intensamente**, baja la autocensura, el control moral, se desinhibe, es «otro» temporalmente.



¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES?:

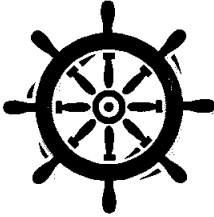
- * Saber que la adolescencia **NO es una enfermedad que se cura con el tiempo.**
- * No hay que banalizarla, pero sí **desdramatizarla.**
- * Comprender y aceptar que sus hijos viven y vivirán en un **mundo diferente** al que ellos vivieron en su adolescencia.
- * Los padres deberán encontrar la forma de establecer una **comunicación** adecuada con sus hijos.
- * Actuar con **FIRMEZA Y CONVICCIÓN.**
- * Deben saber «**leer entre líneas**».
- * Mantener un **DIÁLOGO**, no una serie de normas.
- * **Ser padre debe ser UN ROL** a desempeñar, será con la imagen que demos ante ellos de disciplina, seriedad, honestidad y compromiso con nuestras obligaciones como mejor podemos darles consejos válidos.
- * **La experiencia** es un fenómeno **intransferible**, los hijos aprenden por ellos mismos de sus experiencias.
- * **La tolerancia a la frustración** es una capacidad que se va modelando mediante la educación y cuyo aprendizaje es muy lento.

INDICACIONES DE ALARMA PARA LOS PADRES:



- ✓ Dificultades serias en las **relaciones con amigos**. Excesivo aislamiento, incluso con la familia.
- ✓ **Nuevas relaciones** «no adecuadas» o inusuales.
- ✓ Mala conducta **en clase**, con violencia o rebeldía además de problemas para aprender.
- ✓ **Mentira** excesiva, **robo** y gasto excesivo.
- ✓ Problemas de **alimentación** por exceso o defecto, con pérdida o ganancia de peso llamativa.
- ✓ Excesiva **timidez e inseguridad** con sentimiento de inferioridad y alta exigencia a sí mismo.
- ✓ **Tristeza y llanto** frecuente, ansiedad e ideas de muerte.
- ✓ **Apatía y desgana** excesiva.
- ✓ Alteraciones de conducta serias con **agresividad** física o verbal desproporcionada.
- ✓ **Ausencias** frecuentes de casa sin conocer donde está o fugas del colegio.

LECTURAS RECOMENDADAS:



- *Adolescencia. Desafío para padres.* RA DEVRIES, AP DE DEVRIES. Ed. Paidós.
- *Los años de la adolescencia.* GUY AVANZINI. Ed. Nova Terra.

M. J. Ruiz Lozano, C. Gómez-Ferrer Górriz. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

