

ESCUELA DE PADRES

COLEGIO VILLA DE GRIÑÓN

5. Consejos prácticos sobre el desarrollo y evolutivo y psicológico del ser humano.

Las etapas del desarrollo se dividen en:

- El periodo prenatal
- La infancia
- La niñez
- La pubertad
- La adolescencia
- La etapa adulta

5.1. EL NIÑO PEQUEÑO: DE 0 A 2 AÑOS

Puedes contribuir a mejorar el desarrollo de tu hijo con estimulación, afecto y ciertas medidas. Las características que heredamos a través de los genes aportados por nuestros padres, tanto las psicológicas como también las físicas, pueden mejorar o empeorar dependiendo del ambiente que nos rodea.

Mejorar el desarrollo físico de vuestro hijo con una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico.

Mejorar su capacidad intelectual estimulándolo desde temprana edad con: hablándole mucho, poniéndole música, utilizando objetos y juegos y proporcionándole todo tipo de oportunidades que desarrolle su educación.

Modelar su carácter con afecto, comprensión y cierta dosis de disciplina.

5.2. EL NIÑO PREESCOLAR: DE LOS 2 A LOS 6 AÑOS

5.2.1 El inicio en el aprendizaje del lenguaje

Desarrollar el lenguaje comprensivo es de vital importancia para lograr una buena lectura y fundamental más tarde para el estudio.

5.2.2. Desarrollo social y surgimiento de la personalidad

Aprender a reconocer e interpretar las reacciones de sus hijos ante el estrés.

Proporcionar un apoyo cálido y seguro para restablecer su confianza en sí mismo.

Al dar oportunidad a los niños para analizar sus sentimientos les resulta más fácil manejar los traumas, facilitando la socialización.

Permitir, momentáneamente, ciertas conductas inmaduras o regresivas como chuparse el dedo, hacer rabietas, sentarse en el regazo y no dramatizarlas.

Ayudar al niño, con explicaciones ajustadas y claras, a darles significado a los sucesos y a las circunstancias.

5.2.3. Desarrollo psicosexual

Enseñar a tu hijo a soportar la frustración es enseñarle a enfrentar la vida.

Aprender a soportar las frustraciones normales de la vida no produce traumas infantiles.

Ridiculizarlo por los temores que experimenta no dará buenos resultados.

Ignorar sus temores no los hará desaparecer. Mejor escúchelos y hágaselos comprender.

La regulación de las emociones negativas de los hijos depende mucho del trabajo de los padres por enseñarles a controlarlas.

Los modelos tienen una gran importancia en la formación de la personalidad.

El niño de 2 a 6 años seguirá manifestando su postura egocéntrica, pero poco a poco, a partir de los 6 ó 7 años, irá teniendo en cuenta la realidad exterior para alcanzar sus objetivos, la realidad entendida como algo independiente de él, de sus deseos y fantasías.

5.3. EL NIÑO ESCOLAR: DE LOS 7 A LOS 11 AÑOS.

Teniendo en cuenta los aspectos sociales y emocionales de los niños de esta edad, podemos decir que en la niñez la manera en que se forman y se mantienen las amistades se desarrolla en cuatro etapas diferenciadas:

1. Los niños menores de 7 años basan sus amistades en motivos egoístas y en la comodidad física. Los amigos son aquellas personas que juegan con ellos y los que viven cerca o que van a la misma escuela que ellos; a menudo consideran amigos a los demás por razones egoístas, por ejemplo, aquellos cuyos juguetes les gustan.
2. Entre los siete y los nueve años el niño se da cuenta de los sentimientos subjetivos del otro, empezando a formarse las ideas de reciprocidad.
3. Entre los 8 y los 12 años los niños evalúan las acciones ajenas, por primera vez hace su aparición la idea de confianza, los amigos son aquellos que se ayudan entre sí.
4. Después de los 12 años los niños consideran la amistad como una relación estable y permanente que se funda en la confianza.

De los 7 a los 11 años el niño debe empezar a conseguir la obtención de reconocimientos y premios mediante la consecución de logros, haciendo cosas útiles y necesarias para él y para su entorno, es decir, siendo "productivo".

El niño de este periodo se adapta a este nuevo mundo aceptando las leyes, los límites y las reglas sociales.

El mundo escolar cobra gran importancia: es una cultura, un cosmos en sí mismo, con sus logros, sus desencantos, sus metas y sus límites.

El peligro en este periodo evolutivo consiste en el sentimiento de inadecuación e inferioridad que pueda surgir en el niño; si desespera o desconfía de sus propias habilidades o de sus capacidades. Por no obtener resultados satisfactorios y rápidos, puede renunciar al aprendizaje o a la relación con los demás.

El sí mismo se desarrolla en comparación con los otros. Aparece una visión muy crítica de la vida y de los adultos.

Es en estos años (7 a 11) cuando los niños deben aprender a manejar las complejidades de la amistad, la justicia, las reglas, los límites, las normas sociales, las convenciones relacionadas con los papeles sexuales, la obediencia a la autoridad y a una ley moral.

En este período de edad el desarrollo moral también experimenta avances importantes. Uno de los más importantes es la progresiva independencia que el niño hace de la autoridad moral, es decir, el niño va comenzando a regirse más por normas internas que por imposiciones del exterior.

En las relaciones interpersonales le permite comprender cómo las personas deben asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus actos.

5.4. LA PUBERTAD

Pubertad. Transformaciones físicas "espectaculares". Periodo de los 12 a los 15 años, aproximadamente.

La pubertad es por tanto generadora de desequilibrios orgánicos pasajeros (desencadenados por una gran actividad hormonal) y de posibles tensiones psíquicas causadas por dichas transformaciones físicas a las que hay que prestar atención.

A veces pueden prolongarse a la adolescencia e incluso a la etapa adulta fraguando problemas psicológicos, algunos como: inseguridad, complejos de inferioridad, falta de autoestima o ansiedad.

Este desarrollo físico debe ser objeto de especial atención por parte de los padres. Hay que informar al chico/a sobre las manifestaciones de su propia genitalidad, darle información y explicaciones sobre los fenómenos propios de la sexualidad: menstruación, eyaculación, fecundación, enfermedades de transmisión sexual, etc. Esta información y explicación es un trabajo que corresponde fundamentalmente a los padres, aunque puede verse complementada con la dada por expertos en estos temas.

Los púberes y luego los adolescentes aprenden rápidamente las características del cuerpo ideal que gusta a los amigos, y al otro género, de las expectativas que tienen la familia y de las imágenes que ven en la televisión, las películas y las revistas.

Los adolescentes que no se consideran aceptables o que poseen una baja autoestima pueden angustiarse por su aspecto, aunque otros los encuentren tan atractivos como la mayor parte de sus compañeros.

5.4.1 La conducta sexual

Un cambio tan brusco afecta en buena medida al psiquismo del joven, y esto puede observarse en los siguientes rasgos:

- Pudor ante el adulto y sobre todo ante los compañeros del otro sexo.
- Coquetería, a veces exagerada, que les lleva a vestir, adornar y resaltar las señas más características de sus atributos
- Aparece una gran curiosidad en lo relacionado con el sexo que puede resultar, en algunos momentos, obsesiva y morbosa.

Le puede resultar difícil hacer compatible los nuevos impulsos y necesidades con las normas morales y sociales que han venido rigiendo su vida. En ocasiones tiene sentimientos de culpabilidad injustificados.

- Aparece en toda su magnitud el autoerotismo y la masturbación.
- Surgen los primeros contactos sexuales, en forma de juegos, caricias tendentes a la exploración y la comparación del propio cuerpo y el de los demás.

Algunas pautas útiles para acompañar a los hijos en este proceso son:

- Los Padres tienen que educar a sus hijos en este tema, desde la infancia sin hacer de la educación sexual un aparte en la tarea educativa.
- La educación sexual tiene que darse de modo gradual desde la infancia, dando respuestas claras, llamando a las cosas por su nombre,
- Hay que hablar del tema en un clima distendido, de confianza y de diálogo
- Hay que informar sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual.
- La educación sexual debe ir acompañada de la educación psicoafectiva del niño. Víctima de sus emociones, el púber se altera por cualquier insignificancia, se muestra inestable y suspicaz y cambia frecuentemente de estado de ánimo.

Esta afectividad primaria es en parte consecuencia de los cambios físicos y de las tensiones típicas de la edad suele provocar fuertes reacciones emotivas y en general estados de hiperemotividad con frecuentes descargas emotivas (ira, llantos, gritos, portazos) e incluso conductas agresivas.

Además el púber no tiene todavía capacidad para tolerar la frustración, cuando se siente frustrado en alguna meta personal (aspecto físico, éxito escolar, amistades, vida familiar...) suele aparecer estados de retraimiento, incomunicación, abatimiento, culpabilidad y tristeza. Estas conductas pueden llevar al aislamiento y a que se encierre en sí mismo y su vez, que se sienta culpable y avergonzado. El púber necesita ser aceptado, comprendido, estimado, querido. Necesita afecto y reconocimiento y sufre ante las carencias afectivas que puede percibir en sus relaciones de amistad o incluso en su familia.

5.4.2 El distanciamiento de la familia: el papel del grupo de amigos.

En la infancia el niño se mueve en un mundo muy reducido y cerrado: toda su vida gira en torno sus padres, a la familia extensa y la escuela.

Con la llegada de la pubertad esta relación cambia radicalmente. Casi sin darse cuenta los padres el joven cambia la casa por la calle y a los padres por los amigos y por los compañeros de diversión.

Después de los doce años el chico o la chica sienten la necesidad de buscar un espacio de relación social más amplio que el de la infancia.

Esto conlleva un distanciamiento de la familia, que se manifiesta de varios modos: disminución de la presencia del hijo en casa, descenso de la interacción o contacto con los padres, dificultades de comunicación. El hijo pretende escapar de la tutela ejercida por los padres, de la sumisión propia de la infancia, y encontrar un nuevo marco social que le permita actuar con autonomía, y lo encuentra en el grupo de iguales.

El móvil inicial que mueve al púber a volcarse en el grupo de iguales es una necesidad psicológica de pertenencia y de identificación con su nuevo status de “mayor”, en ningún caso se debe pensar que sea producto del deterioro de los vínculos familiares, o de que los hijos ya no quieren a sus padres.

En este ambiente de grupo surgen dos conductas habituales:

Una de ellas es el conformismo: se acatan ciegamente los gustos y modos de vida que rigen en el grupo. Otra de ellas, es el gregarismo (comportarse como los demás).

En la subcultura del grupo de iguales, los valores supremos son la naturalidad, espontaneidad y la informalidad. Por tanto, todo lo convencional tiende a ser rechazado, incluida la urbanidad, la cortesía, los buenos modales, el buen lenguaje. Para el grupo, todo esto son solamente convencionalismos, comportamientos artificiales que carecen de sentido y de valor.

En algunos casos esto puede dar pie a un mal comportamiento sorprendente y desconocido para los padres hasta entonces en su hijo/a, aparecen los malos modales, las impertinencias o incluso rebeldía, provocaciones y faltas de respeto.

5.5 LA ADOLESCENCIA

5.5.1. Definición y características de la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de transformaciones psicológicas “especiales” que lleva a la maduración de la personalidad, que consiste en la conquista de la adultez psicológica y social. Periodo de los 15 a los 19 años, aproximadamente.

Algunos padres al considerar la adolescencia como una crisis de tipo patológico, interpretan todas las nuevas conductas del hijo como algo negativo, como un retroceso en la maduración personal que hay que combatir y curar.

Al ver la edad de la adolescencia como una enfermedad reprimen conductas de sus hijos que son normales en esta edad y que cumplen una función necesaria para el desarrollo personal, como puede ser el su actitud crítica y el defender sus puntos de vista, aunque sean equivocados.

Aquí tienen su origen algunas actitudes negativas de muchos padres de hijos adolescentes: la imposición y el autoritarismo, la incomprensión, la falta de respeto, la intolerancia, la impaciencia, la desconfianza, el miedo a que se le “vaya de las manos”. Son padres que en vez de ayudar a los hijos a ejercitar las nuevas capacidades (reflexión, sentido crítico, razonamiento, autonomía moral, intimidad, apertura a la amistad, etc.) se dedican con la mejor intención a frenarlas. De este modo no sólo retrasan la maduración de sus hijos sino que además, provocan situaciones de incomunicación y de conflicto.

Es cierto que muchos de los comportamientos del adolescente pueden ser vistos como “defectos”: los adolescentes son imprevisibles, alocados, con reacciones inesperadas, también son impacientes, lo quieren todo aquí y ahora, no saben esperar, y si no lo obtienen se hunden, además son perezosos, tienden a lo fácil, aplazan las tareas, desordenados y reacios a seguir planes y horarios. Conviene que los padres vean esos “defectos” y esas conductas inmaduras no como un retroceso en el desarrollo sino el paso previo de la pubertad a la adultez.

Muchos padres creen erróneamente, y parece que tienen razón, que su hijo adolescente ha hecho un retroceso o perdido madurez con respecto a etapas anteriores, y así se dicen: antes era más aplicado, más obediente, más respetuoso, más ordenado, más hablador. En efecto, en la fase adolescente cuesta mucho más que antes ser obediente, no porque el hijo esté en rebeldía sino porque está intentando “hacerse mayor”, en el sentido de actuar con más autonomía que antes y no sabe todavía hacerlo compatible con la dependencia de los padres y con las reglas de la familia.

Los padres necesitan conocer los cambios que surgen en la adolescencia para adecuarse a ellos y considerarlos como algo natural, como parte de un proceso de crecimiento y así poder “acercarse” mejor a sus hijos.

5.5.2 La adolescencia como crisis en el hijo.

El púber sale de la infancia e intenta entrar la edad adulta, es preciso que aparezcan dificultades de adaptación que podemos entender como crisis.

Algunas crisis que se producen en la adolescencia:

- La crisis de la autoafirmación del yo (que se expresa como oposición y rebeldía a las figuras de autoridad).
- La crisis de valores (terreno moral, social...).
- La crisis de las ideas (se cuestiona la formación recibida durante la infancia y se la somete a prueba de las propias ideas y experiencias).

5.5.3. La adolescencia como transición. La maduración.

La adolescencia es un periodo de transición, es una continuidad en el desarrollo personal del ser humano. Es un periodo normal de transición entre edades donde confluye la estabilidad, la transformación y el cambio. La estabilidad viene dada porque la personalidad que se sigue construyendo en esta etapa se hace desde una historia previa y unos recursos que ya existen (por ejemplo: los niños que aprenden a actuar con iniciativa y autonomía en etapas anteriores estarán mejor capacitados para realizar los ajustes correspondientes en la adolescencia).

Hay muchos jóvenes emancipados que no tienen bien definida todavía su identidad personal: quien soy, quien quiero llegar a ser; ni tienen una personalidad madura: carecen de estabilidad afectiva, poseen escasa tolerancia ante las frustraciones normales de la vida, les cuesta mucho tomar una decisión, no tienen capacidad de esfuerzo y sacrificio para lograr metas, etc. En estos casos no han conseguido aún la adultez psicológica y social, en otras palabras, no han acabado de madurar. A través del proceso de maduración el adolescente “se hace mayor”, se capacita para ser autosuficiente y asumir las responsabilidades propias de la vida adulta.

Resumiendo, podemos decir que el proceso de llegar a la adultez psicológica se realiza a través de la maduración en diferentes planos:

- *En el plano físico.* Como ya vimos en la pubertad, la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil en un organismo adulto que se da en esa fase.

- *En el plano mental.* La madurez se concreta en el paso del pensamiento concreto, típico del niño al pensamiento abstracto o pensamiento formal, propio del adulto. Con el desarrollo de este tipo de pensamiento, el adolescente se encuentra con la posibilidad de pensar por sí mismo y acceder a la comprensión del mundo y sobre lo que le rodea.

- *En el plano afectivo.* La madurez se concreta en que los sentimientos apasionados muy variados y con una gran fuerza operativa, se sepan controlar y manifestar. La maduración afectiva incluye tanto el aprendizaje del autocontrol de las emociones y sentimientos como el desarrollo de la capacidad para expresarlos.

- *En el plano social.* La madurez consiste en el paso de las relaciones que se dieron en el estrecho marco de la familia y de la escuela, a las relaciones en un contexto social más amplio (como es el grupo de iguales y el grupo de amigos). También se logra por el paso de la relación de tipo grupal a la relación personalizada, propia de la amistad íntima y del enamoramiento. Para madurar el adolescente debe aprender diversos comportamientos propios de la vida adulta, relacionados con las relaciones de pareja y con actitudes y hábitos de trabajo, de convivencia y de cooperación con los demás.

- *En el plano de la personalidad.* La madurez es un efecto del paso del “yo” hacia fuera, típico de la infancia, al “yo” hacia uno mismo. El centro de interés ya no son los objetos externos, sino uno mismo. El adolescente descubre su riqueza interior, su intimidad, que es uno de los rasgos esenciales de la persona. A medida que el adolescente profundiza en su intimidad y la comparte con otros (en las relaciones de amistad o de amor), está en mejores condiciones de revisar la identidad personal elaborada durante la infancia y de construirse otra nueva, basada

en nuevos modelos de identificación. La madurez de la personalidad incluye también el paso de la conducta dependiente a la conducta independiente y autónoma. Del modelo de vida inculcado por los padres a una forma de vida elegida personalmente en función de nuevos valores, y que no necesariamente tienen que ser totalmente opuestos a los de sus padres. A partir de aquí el adolescente maduro comienza a tomar decisiones personales relacionadas con su vida futura y a elaborar un proyecto personal de vida.

5.5.4. Psicología de la adolescencia.

El púber ya no es un niño, pero el adolescente no es todavía un adulto. De esta ambigüedad que vive el adolescente y de las transformaciones y cambios físicos que está experimentando resulta un complejo mundo de procesos psicológicos en los que éste se ve inmerso. De estos procesos resumimos los siguientes:

- Manifiesta cada vez una mayor y más fuerte toma de conciencia de sí mismo.
- Se produce un rechazo aparente de los modelos que tenía en la infancia (padres).
- Los modelos parentales son sustituidos por otros modelos (héroes, “ídolos”, e incluso, los padres de sus amigos).
- Se da un fuerte apego, solidaridad y fidelidad a los compañeros (creación del grupo, pandilla, etc.).
- Muestra con vehemencia, y en muchos casos con una lucidez natural y franca, una actitud más crítica hacia el mundo que le rodea.
- Tiende a sentirse solo, único e incomprendido, por lo que puede encerrarse en sí mismo.
- La pulsión sexual se muestra con fuerza. Al tiempo que puede carecer de información suficiente sobre la sexualidad. Los padres deberían hablar abierta y sinceramente con los hijos sobre este tema, evitando que se convierta en tema tabú.

5.5.5. La maduración de la personalidad en la adolescencia.

Hay cinco características fundamentales del desarrollo de la personalidad en la adolescencia:

- La manifestación del yo.
- La necesidad de intimidad.
- La autoafirmación personal y la identidad personal. Uno de los efectos del desarrollo del yo es la necesidad de originalidad. En este contexto pueden surgir algunas conductas excéntricas, con las que el adolescente pretende llamar la atención de los demás y conseguir que se fijen en él, como por ejemplo:
 - La vestimenta personal.
 - La utilización de un lenguaje propio.

Otro aspecto que desespera a los padres en estos años son las rebeldías contra el tipo de educación y los modelos establecidos por los padres y, a veces, contra todo lo establecido, como recurso para subrayar y defender sus propios criterios. Los adolescentes se suelen rebelar:

- Contra la imposición de criterios que les impidan pensar por sí mismos y aprender de forma autónoma.

- Contra los proteccionismos afectivos de algunas/os madres/padres que pretenden sobreproteger al hijo/a.
- Contra el autoritarismo de algunos padres, que pretenden hacerse obedecer por la fuerza.

Pero recuerde:

- A pesar de su intento por acercarse y entender a su hijo adolescente este también tiene que entenderle a usted.
- Tiene que mantener todavía la disciplina necesaria para hacer posible la convivencia familiar.
- El adolescente debe comprender (como para resto de su vida) que tiene derechos, pero también obligaciones y responsabilidades. Y ustedes los padres deben recordárselas y hacer que las cumplan.

El adolescente tiene una gran preocupación por la imagen. Con la llegada de las transformaciones físicas de la pubertad el autoconcepto cambia y se basa casi totalmente en la imagen, es un periodo de gran inestabilidad para la autoimagen del joven y de oscilaciones importantes en la autoestima por los cambios bruscos en el desarrollo físico producidos en la pubertad. Así pueden aparecer:

- Miedos, dudas,
- Complejos,
- Inseguridad.
- Baja autoestima.

Por esto los adolescentes necesitan aumentar considerablemente el reconocimiento externo, buscan la seguridad en el exterior en forma de elogios, de alabanzas de su entorno más próximo: padres, hermanos mayores, y sobre todo de los amigos. La ayuda que le pueden prestar los padres en esta cuestión es favorecer la capacidad de su autoaceptación personal tratando de evitar que entren en el error de basar la autoestima en un concurso o carrera de logros y éxitos, es importante ayudarle a que modifique esta actitud equivocada y superficial basada en las comparaciones, en modelos publicitarios, estimulando mecanismos de tranquilidad y aceptación de su individualidad y de sus diferencias. El autoconcepto y la autoestima son dos elementos importantes pilares de la identidad personal e indicadores de cómo se va formando esa identidad.

La búsqueda de la identidad.

- Hable con el adolescente y déjele expresar sus puntos de vista, aunque no los comparta del todo.
- Razone con él sobre esto, pero sin “dejarse la piel” por convencerle, posiblemente no lo conseguirá en el momento.
- La adolescencia no es una etapa de ruptura con lo anterior, sino una evolución y transformación para la siguiente: la adulta.
- En la adolescencia se forma de manera más fuerte y clara la identidad personal.
- Encuentre un equilibrio entre permitir y moderar que manifieste su individualidad en el vestir sin caer en excentricidades y excesiva “originalidad”.
- Respete la intimidad del adolescente.
- Desarrolle cada vez más una actitud positiva hacia el reconocimiento de su individualidad. Si los padres no interpretan bien este proceso pueden aparecer enfrentamientos generacionales.

Resumen de los principales cambios en la adolescencia.

- En la adolescencia son frecuentes ciertos enfrentamientos entre padres e hijos, debido a que el joven trata de mostrar notoriamente su identidad, la mayor autonomía y el “yo fuerte” que está irrumpiendo.
- Estos enfrentamientos con los padres, controlados y bien encauzados pueden representar un “banco de pruebas” en la familia para desenvolverse en la vida.
- La adolescencia no es una etapa permanente. Tiene un tiempo de duración. No olvide que el tiempo es el mejor aliado para su superación.
- Sus características principales son el cambio que se produce en muchos aspectos de la vida; el período en el que se aprenden y practican nuevas destrezas personales, académicas, sociales y económicas, que les conducirán a ser adultos eficientes, responsables y autosuficientes, es decir, la plataforma de lanzamiento a la independencia.
- También es un período de situaciones de riesgo como por ejemplo: la bebida, las drogas, las enfermedades de transmisión sexual, etcétera.
- Muchos de los adolescentes ni son rebeldes ni son emocionalmente inestables. La mayoría de los adolescentes tienen una visión bastante realista acerca de sí mismos, no tienen problemas de disciplina con sus padres y mantienen ambiciones normales y realistas respecto a su futuro y metas en la vida.
- La mayoría de los problemas emocionales y/o relacionales que afectan a los adolescentes se superarán al alcanzar la etapa adulta pero algunos pueden perdurar y agudizarse. Es importante prestarles atención pues no es probable que mejoren sin ayuda.
- El adolescente con problemas sin resolver se puede convertir en un adulto angustiado.
- La necesidad normal de los jóvenes de diferenciarse y emanciparse de los padres no tiene por qué suponer, necesariamente, un período de conflictos intensos y de declarada hostilidad.
- No es cierto que exista un abismo generacional entre los adolescentes y sus padres.

- No hay muchas muestras de que existan diferencias significativas entre las generaciones sobre los asuntos importantes. En términos generales las influencias de los padres sobre los hijos siguen siendo estables y fuertes durante la juventud y la adolescencia.
- Los adolescentes tienen opiniones bastante semejantes a los de sus progenitores en los temas básicos como: el valor de la educación, qué hacer en la vida, el papel de la mujer, los temas raciales y la religión suelen ser.
- Las principales diferencias entre padres e hijos aparecen en asuntos relativamente menos importantes y están relacionados con el estilo personal, la moda, la música, las aficiones en tiempo de ocio y otros temas parecidos.