

Cómo Entender el Cerebro del “Preadolescente y Adolescente”

¿Es su hogar un torbellino de drama, hormonas y arrebatos emocionales? ¡Bienvenido a los años de la adolescencia! Los cambios en el comportamiento empiezan antes que su hijo es “oficialmente” un adolescente. Los años de la “preadolescencia” marcan el comienzo y empieza la montaña rusa de vivir con un adolescente. ¡Buenas noticias! La mayoría de ese comportamiento es completamente normal, y refleja los cambios y el crecimiento que están ocurriendo en el cerebro y el cuerpo de su hijo. Creíamos que la inmensa cantidad de “desarrollo del cerebro” ocurrió bien antes de la edad de diez años. Sin embargo, la investigación reciente ha mostrado que el período de la adolescencia (entre 10 y 18 años de edad) es una época de crecimiento cerebral profundo. De hecho, el cerebro no está completamente desarrollado hasta que usted cumpla la edad de 25 años.

Entre la niñez y la adultez, el cerebro se vuelve más complejo y más eficaz. Los cambios más grandes ocurren en las partes del cerebro que son responsables del control de sí mismo, juicio, emociones y organización.

¿Su hijo ...

Se está involucrando en los comportamientos riesgosos?

Debido a que los adolescentes no están totalmente desarrollados, tienden a pensar en el presente, y esto puede llevar a involucrarse en los comportamientos riesgosos. Sin embargo, durante este período, los adolescentes están empezando a entender lo que hacen ahora, puede tener efectos a largo plazo. Aunque no siempre seguirán su ejemplo, recuerde que todavía son un trabajo en progreso, y simplemente no pueden entender y aceptar sus argumentos – no importa cuán lógico y decisivo le parezcan a usted.

Está Experimentando arrebatos emocionales?

Debido al desarrollo cerebral, muchos adolescentes se sienten el “centro de atención”, y están extremadamente preocupados cómo la gente los percibe. Con la producción de hormonas aumentadas, los adolescentes tienen tendencia a ser dramáticos sobre las situaciones de la vida, y piensan que nunca nadie ha sentido lo que estoy sintiendo.

Está actuando de manera insensible?

Mientras que el cerebro está desarrollando, puede ser más difícil para los preadolescentes y adolescentes entender las emociones que las personas expresan a través de sus voces y sus caras. Los adolescentes a menudo malinterpretan las expresiones faciales, y a

medida que su juicio, su perspicacia y su poder del razonamiento desarrollen, podrán juzgar mejor las emociones.

Están desafiando a sus valores?

Su adolescente está aprendiendo a pensar sobre las cosas que no se pueden ver, oír o tocar. Los ejemplos incluyen: fe, confianza, creencias, principios y espiritualidad. Esté abierto a hablar acerca de sus opiniones con respecto a estos temas. Debido a que los adolescentes están influenciados por los distintos valores, no significa que seguirán con estos valores. La mayoría de los adultos vuelven a seguir con los valores que se les enseñaron de niños.

¡Chequeo de realidad!

La realidad es que un cerebro del adolescente es muy diferente del cerebro de un adulto, y entendiendo ésa puede ayudar su relación con su hijo. ¡Buenas noticias! Usted juega un papel muy real y muy importante para ayudar a mejorar el cerebro de su niño para el crecimiento saludable y el éxito en la vida.

- Anime a su niño a usar su cerebro en una variedad de maneras en la escuela, los deportes y el recreo. Los niños que “ejercen” sus cerebros aprendiendo a controlar sus pensamientos, entender conceptos, y dominar sus impulsos, están desarrollando fundaciones que afectarán el resto de su vida.
- Mantenga las líneas de comunicación abierta. Los adolescents pueden enfocarse en sus amigos y prefieren a sus amigos como una fuente del consejo, pero mucha investigación muestra que los padres son la mayor influencia en la vida de su niño.
- Dele la oportunidad de tomar riesgos saludables. Piense sobre las maneras que usted puede involucrar a su hijo en sus apetitos extremos en un lugar seguro. ¿Está interesado su niño en escalar? Llévelo a una pared de escalada en roca bajo techo. ¿Está interesado su niño en monopatín extremo? Cómprelo las almohadillas para la rodilla y el codo más frescas que usted puede encontrar. Oriente a su hijo hacia las actividades estructuradas que proveen diversión y desafíos nuevos.
- Monitoree su propio comportamiento. Todo es demasiado fácil arremeter o reaccionar dramáticamente cuando los niños empujen sus botones. Siempre mantenga firme y justo con la disciplina y las expectativas consistentes. Sobre todo, recuerde que la niñez realmente es breve. Aunque los años de la adolescencia pueden ser difícil, a menudo son un período que los adultos rememoran con más cariño y cuando las “amistades” entre los padres y los hijos realmente desarrollan