**¿Qué es la adolescencia?**

La adolescencia es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años.

**Etapa difícil**

Todos esos cambios que viven los adolescentes hacen que en muchos casos sea un periodo difícil tanto para ellos como para sus familias. Pero a la vez es una etapa apasionante. El que antes era un niño ahora está madurando para convertirse en un adulto. Está descubriendo el mundo del que forma parte. Los que están cerca del adolescente, sobre todo sus padres, vivirán todos esos cambios con cierta inquietud pero deben saber que ellos pueden hacer mucho para que todo vaya bien.

**Necesidad de información**

Por eso es muy importante que los padres de los adolescentes tengan toda la información posible sobre esta etapa y que se preparen para ella. Es bueno que antes de que llegue sepan ya en qué consistirá y lo que va a ocurrirle a su hijo o hija adolescente. Está claro que no todas las adolescencias son iguales pero hay algunos cambios físicos y psicológicos que provocan reacciones muy similares en la mayoría de los adolescentes.

**Cambios físicos**

Los principales cambios físicos de la adolescencia son, por una parte, cambios en el aparato reproductor, en las mamas de las niñas y en los genitales de los niños; la aparición de vello corporal y un período de crecimiento rápido que dura entre 3 y 4 años.

**Cambios sexuales**

La primera etapa de la adolescencia se conoce también como pubertad . Es en este periodo cuando se produce la diferenciación entre el organismo femenino y el masculino. Además la pubertad se inicia en las niñas con la menstruación y, por lo tanto, con el comienzo de la posibilidad de reproducción sexual.

**Cambios psicológicos**

La adolescencia es un periodo en el que se producen muchos cambios hormonales en el organismo. Esos cambios hormonales son los que provocan la transformación física en el cuerpo de los adolescentes pero también sus alteraciones emocionales.

Los adolescentes pasan de la alegría a la melancolía con asombrosa rapidez. En un minuto se comportan como los niños que eran hace nada y al segundo siguiente adoptan posturas mucho más cercanas a la madurez. Esa es una de las características más habituales de la adolescencia. Y en general no tiene ninguna importancia aunque es bueno vigilar si los periodos de tristeza fueran muy prologados o la melancolía excesiva que podrían **indicarnos la existencia de problemas psicológicos.**

**Atención de los padres**

Todos esos vaivenes emocionales provocan en muchos adolescentes un cambio en la forma de demostrar el afecto. Muchos de ellos rechazan los besos y los abrazos, a veces con cajas destempladas. Pero los padres deben saber que no es su amor lo que están rechazando sino la forma en la que este se ha demostrado hasta ahora. Es muy importante entender que los adolescentes siguen necesitando todo nuestro cariño como lo requerían de niños.

**Cambios sociales**

Otro de los cambios fundamentales de la adolescencia es la importancia que adquieren los amigos. Nuestros hijos adolescentes necesitan formar parte de un grupo de iguales para ir construyendo su propia identidad. Comenzarán a pasar mucho más tiempo con ellos y menos con su familia, pero esa es también una forma de irse preparando para el futuro. Como en el resto de las transformaciones que tienen lugar en la adolescencia, los padres deben estar atentos a esta y saber muy bien quiénes son los amigos de sus hijos .

**Guías firmes pero sin autoritarismo**

Nuestros adolescentes necesitan en esta época de su vida, quizá más que nunca, que sus padres estén pendientes de ellos, que les impongan normas justas para que su vida se desarrolle plena y saludablemente. Pero también necesitan ir ganando cierta independencia y responsabilidad. Por eso los padres de los adolescentes deben alejarse de los extremos autoritarios aunque eso no quiera decir que dejen a sus hijos incumplir las normas impuestas.

**Habla con ellos**

La única manera que existe de que esto sea posible es mantener una comunicación fluida con nuestros adolescentes. Los padres de los adolescentes que hablan con ellos de todo lo que les ocurre, de sus problemas, de sus miedos, de su sexualidad o de sus preocupaciones consiguen que sus hijos sean más felices y se adapten mejor a los cambios que están viviendo.