

FEBRERO de 2023

Todo huele a romance: Las relaciones en la adolescencia

Explorar una nueva relación (platónica o romántica) como adolescente puede sentirse extraño, confuso, apasionante y desgarrador. La sociedad y las películas muestran este amor incipiente como romántico, dulce y torpe, pero para los adolescentes y sus familias, es mucho más. Este mes, exploramos los desafíos y tribulaciones de las relaciones de adolescentes en 2023.



Identidad e interocepción

Una parte importante del desarrollo adolescente es explorar y construir relaciones sociales. Al hacerlo, con frecuencia los adolescentes exploran también su propia identidad: quiénes son y quiénes querrían ser. Están todavía aprendiendo a navegar sus emociones, en especial con hormonas y cambios corporales que afectan dichas emociones. Adicionalmente, descubren y desarrollan interocepción: un sentido menos conocido que los ayuda a sentir y comprender lo que está ocurriendo dentro de su organismo. En general, se lo atribuye a hambre/sed, caliente/frío, y cosas parecidas, pero también interviene cuando se experimentan sensaciones nuevas al conocer a alguien; por ejemplo, al tener un "cosquilleo en el estómago". Es posible que los adolescentes no comprendan esas sensaciones al principio, pero comienzan a deducir lo que significan con el paso del tiempo.

El pánico de los padres

Puede ser tentador no querer que nuestros hijos tengan citas con otros adolescentes o intentar usar medidas restrictivas para mantenerlos separados de sus parejas. Pero intentar romper o prevenir esas relaciones puede alejarlos de nosotros o llevarlos a mantener esas relaciones a nuestras espaldas. Es más aconsejable probar con estas recomendaciones para fomentar relaciones sanas:

- Interesarse en esas relaciones
- Establecer límites para el uso de dispositivos electrónicos cuando sea necesario
- Brindar a nuestros hijos adolescentes atención positiva
- Hablar con nuestros hijos de cómo es una relación sana
- Exhibir relaciones sanas nosotros mismos como modelo

¿No sabes que eres tóxico?

Teniendo presentes las famosas palabras de Britney Spears, saber qué es una relación tóxica es tan importante como saber qué es una relación sana. Si bien una relación sana puede tener un impacto tremendamente positivo en la salud mental de un adolescente, es fundamental comprender los límites necesarios en las relaciones y las señales de alerta. Esta es una lista de las posibles características tóxicas que pueden notarse en una relación:

- Conductas controladoras
- Seguir o acechar al otro
- Revisar el teléfono o las pertenencias del otro
- Abuso o agresión verbal, mental, física o sexual
- Que su hijo esté constantemente informando o consultando con su pareja
- Cambios repentinos en las costumbres
- Celos
- Sentimientos de culpa
- *Gaslighting*/hacer luz de gas (intentar hacer que alguien dude de su razón o juicio mediante una prolongada labor de descrédito de sus percepciones y recuerdos)

A veces hace falta ver las cosas desde afuera para notar estas conductas, y poner a los amigos y familiares en posición de expresar dudas e intervenir.

Corazones sanos y felices

Ahora que hemos descrito los signos de una relación poco sana, podrá preguntarse, "¿y cuáles son los signos de una relación que sí es SANA?" Estos son algunos de los signos de una relación sana:

- Respeto mutuo de límites y valores
- Confianza
- Cooperación y comprensión de las diferencias
- Individualidad y confianza en uno mismo
- Comunicación sana
- Control de las emociones
- Peleas justas/capacidades de resolución de conflictos
- Honestidad y responsabilidad por las propias acciones
- Seguridad

Estas son todas áreas que los adolescentes están todavía investigando por sí mismos como personas individuales y en las que pueden necesitar ayuda para desenvolverse. Tener adultos confiables que sean modelos de estas características sanas en una relación es útil para aprender cómo podrían ser sus relaciones futuras.

Actividades límite

Una manera de mantener una relación sana es explorar y comprender constantemente los límites. A continuación, presentamos una actividad que usted y sus hijos adolescentes pueden usar para explorar límites personales y las respuestas ante ellos.

Límite personal	Cómo comunicarlo a los demás	Formas en que otra persona podría violar mi límite	Mi reacción cuando alguien viola mi límite
Consentimiento para tocar mi cuerpo de algún modo.	"¿Puedes preguntarme antes de tomarme de la mano?"	Tomarme de la mano sin pedirme permiso, decir cosas para convencerme de que "no es para tanto".	Retirar mi mano con calma, repetir mi límite: "¿Puedes por favor preguntarme antes de tomarme de la mano?" Esperar que me pidan permiso.