



Notas de PEN: Dato #26

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Toll Free *1-877-900-9736 or *(307) 684-7441; Website: www.wpen.net

¿Pues En Qué Están Pensando? (Crecimiento del Cerebro del Adolescente)

En algún momento u otro, la mayoría de los padres de adolescentes y jóvenes se han preguntado a sí mismos “¿Qué es lo que está pensando?” en referencia a los comportamientos o decisiones de su hijo de secundaria o preparatoria. Nuevas investigaciones sugieren que los comportamientos de tomar riesgos, impulsivos y la toma de decisión cuestionable vistos en este rango de edad puede ser debido a su mente aún en desarrollo. El comportamiento de los adolescentes o jóvenes no es simplemente un asunto de una obstinada terquedad o determinación para volver locos a sus padres y maestros. Estudios anteriores le echaban la culpa a altos niveles de hormonas inundando al cuerpo, por la constante conducta impredecible, atrabancada e inmadura de los preadolescentes y adolescentes. Probablemente las hormonas juegan un gran rol en el comportamiento de un niño, pero estudios recientes muestran que la mente sobrepasa un crecimiento acelerado en la adolescencia lo cual tiene un alto impacto en el comportamiento y pensamiento de un niño. Los científicos han descubierto que un área del cerebro llamado corteza pre-frontal “la parte del cerebro encargada de funciones en ejecución, como planear, organizar, establecer prioridades, hacer juicios de sonidos, anticipar las consecuencias, controlar los impulsos y controlar emociones revoltosas, es la *última parte del cerebro en madurar*. En los adolescentes, la corteza pre-frontal está ‘dormidas en sus laureles’.” (Fuente: Pat Crum, DeVos Hospital de Niños, Grand Rapids, MI)



¿Qué Pueden Hacer los Padres para Ayudar a Sus Adolescentes?

- Ajustar sus expectativas de los adolescentes. Los cerebros de los adolescentes simplemente no están completamente desarrolladas como los cerebros de los adultos, así que los adolescentes no pueden pensar como adultos aunque físicamente puedan verse como adultos.
- Predecir que “pensarán los adolescentes” con sus emociones más que con su cerebro y el uso del sentido común. Pueden preferir beneficios a corto plazo en lugar de resultados a largo plazo.
- Ayudarles a pensar desde el inicio hasta el fin de los problemas, a considerar sus opciones y a tomar decisiones razonables.
- Guiar a su adolescente, pero evitando tomar todas sus decisiones. Discutir las opciones y consecuencias durante momentos de calma y sin estrés para ayudar a preparar a su adolescente para momentos en los que él/ella necesite tomar decisiones inmediatas.
- Supervisar a su adolescente y mantenerse involucrado en sus actividades, pero volverse más bien un “consultor” que un “encargado.”
- Respetar las habilidades emergentes de su adolescente, pero aún no le de rienda suelta para que sea totalmente liberal—su habilidad de tomar decisiones con sentido aún se sigue desarrollando. ¡Los adolescentes siguen necesitando la guía de sus padres aún que piensen que no la necesitan!

“Para entender cómo los adolescentes, algunas veces, puede parecer que combinan los peores aspectos de ser adultos y de la niñez—confrontándonos como personas grandes, fuertes e

inteligentes quienes algunas veces actúan como de dos años de edad—debemos considerar algunos aspectos muy diferentes del desarrollo de la mente del adolescente.” Se solía pensar que la estructura del cerebro estaba completa en la adolescencia, pero la nueva tecnología (imágenes de resonancia magnética, MRI) han hecho posible mostrar que el cerebro del adolescente sigue siendo un “trabajo en progreso”, lejos de madurar bien hasta los 20s de una persona. El desarrollo del cerebro del adolescente involucra una enorme sobreproducción de conexiones entre las células del cerebro. Las conexiones extras significan que los adolescentes no pueden seguir la pista de pensamientos múltiples. Alrededor de los 18 años de edad, las conexiones que están “conectadas fuertemente” por experiencia se mantienen y el resto son eliminadas. Esta eliminación incrementa la potencia y eficiencia del funcionamiento del cerebro. Los adolescentes, de alguna manera, están creando sus propios cerebros. Lo que sea que escojan aprender o experimentar estará conectado fuertemente y guardado.

(Fuentes: [El Foro Dana sobre la Ciencia del Cerebro](#), Vol. 5, 2003; Pat Crum, DeVos Hospital de Niños, Grand Rapids, MI)

¿Cómo Pueden los Padres Ayudar en el Crecimiento del Cerebro de Sus Adolescentes?

- ✓ Anime a los adolescentes y jóvenes a intentar muchas actividades, deportes y pasatiempos diferentes para encontrar lo que realmente les interesa y tengan una habilidad natural para hacerlo.
- ✓ Pase tiempo de calidad con los niños de esta edad, pero dese cuenta de que también necesitan tiempo para ellos mismos y tiempo con sus amigos. Usted es el padre, la guía y el mentor, no el amigo o colega.
- ✓ Sea un buen oyente y esté disponible. Los padres distraídos o ausentes no son de mucha ayuda para los adolescentes o jóvenes que quieren y necesitan discutir asuntos o problemas con adultos.
- ✓ Permítale a su adolescente o joven también tomar ventaja de la ayuda y apoyo de otros adultos responsables (maestros, entrenadores, tías, tíos, abuelos, etc.). La gente joven pueden tener varios modelos apropiados además de sus propios padres.
- ✓ Invierta mucho tiempo y energía en formar una relación comfortable con sus



- jóvenes o adolescentes. Ellos aprenderán patrones de un comportamiento adulto apropiado, auto moderación, buen juicio y consideración por otros, conforme pasen tiempo con padres amables y afectuosos.
- ✓ Sea paciente. Entienda que “esto también pasará” y su adolescente/joven se convertirá en un adulto que piensa, afectuoso, sensible, capaz así como usted lo hizo.
- ✓ Dese cuenta de que éste es un momento en el que su hijo es vulnerable. Hable con él/ella sobre las consecuencias destructivas a corto y largo plazo del uso de la droga, el alcohol, el cigarro y actividad o experimentación sexual. Dele los hechos, pero trate de no darle un sermón.
- ✓ Trate de dirigir la atención de su adolescente a las muchas opciones disponibles para él/ella. Proporcione todas las oportunidades que pueda para darle a su adolescente una variedad de experiencias de vida. Todas las opciones que sean posibles pueden ser consideradas, y luego él/ella puede empezar a enfocarse en su tipo de vida.

Es injusto esperar que los adolescentes y los jóvenes tengan niveles de pensamiento, razonamiento y comportamiento de adulto, antes de que su mente termine de construirse. Los adolescentes pasan por un notable crecimiento de su cerebro finalmente llevándolos a la madurez que podemos esperar que tengan en sus años 18, 19 y veintes. Entre más técnicos y avanzados se vuelven los estudios del desarrollo del cerebro, más nos regresan a algunas creencias muy básicas del crecimiento del niño: pase tiempo de amor y de calidad con sus hijos.