

## Cambios emocionales en la preadolescencia

La preadolescencia, ese estado vital entre la niñez y la adolescencia, marca el comienzo de una nueva etapa de construcción de la identidad de nuestros niños. En esta construcción de su YO, intervienen cambios corporales, conductuales y emocionales. De estos cambios emocionales es de lo que trata este artículo, orientado a los padres de niños adolescentes.

### A qué edad empieza la preadolescencia

Cada niño tiene, como es lógico, su propia maduración y cada uno llegará antes o después a esta etapa, pero en líneas generales podemos situar la preadolescencia entre los 11 y 13 años. Hay quien lo sitúan incluso un poco antes entre los 9 y los 10. Pero es más o menos en el momento en el que los cambios físicos producto de la maduración biológica empiezan a cambiar el cuerpo de nuestros hijos cuando comienzan también los cambios emocionales y conductuales propios de esta fase.

### Cambios emocionales que indican el inicio de la preadolescencia

Los cambios en esta etapa son muchos y muy variados. Cada niño los experimentará con más o menos intensidad, pero en prácticamente todos ellos podremos ver algunos muy característicos como los siguientes.

1. Aparecen nuevos miedos como el miedo a hacer el ridículo o el aumento de su sentido del pudor y la vergüenza ante su propio cuerpo. En este momento pueden empezar a surgir conflictos relacionados con su imagen corporal con los que tendremos que ir con mucho tacto a la hora de abordarlos.
2. Es un momento en el que aparece la necesidad de mayor intimidad, los niños se van alejando de nosotros, observamos cómo pasan más tiempo en sus cuartos escuchando música o leyendo. En realidad, este comportamiento no nos debería preocupar en exceso puesto que es lo que deben hacer en este momento para construir su propia identidad, siempre y cuando nuestros lazos afectivos y comunicativos no se rompan.
3. Es también una fase en la que los niños tratan como sea de agradar a sus amigos. Su grupo de iguales empieza a ser su centro de referencia para construir sus pensamientos, adoptan actitudes, jergas propias del grupo y muy diferenciadas de los padres.
4. La labilidad emocional, es decir, la fluctuación de un estado de alegría a uno de profunda tristeza también caracteriza esta etapa. Para los niños que están en esta fase todo es o extremadamente ideal o justo lo contrario. Se trata de un periodo lleno de ilusiones, de risas, de llantos, de discusión interna, un tiempo de grandes y profundos cambios que, como padres, debemos saber asimilar y gestionar.

Todos estos cambios y muchos otros pueden provocar fricciones y acabar en conflictos entre padres e hijos. Es especialmente importante que seamos conscientes que para ellos tampoco es fácil asumir todas estas transformaciones y que el paso de niño a adulto precisa del apoyo de unos padres comprensivos que no permisivos.