

TEMA: EL ROL DE LOS PADRES ANTE LOS CONFLICTOS EMOCIONALES DE LOS ADOLESCENTES

TEXTO: 1 TIMOTEO 4:12 Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza.

Posiblemente muchos padres y madres de familia al escuchar el tema que vamos a desarrollar el día de hoy pensarán: ¿Cuales conflictos emocionales pueden tener mis hijos adolescentes? ¿Cuáles pueden ser sus “grandes problemas” que tienen que enfrentar?

Pues generalmente pensamos que los únicos que tienen luchas y problemas que enfrentar somos los adultos, y **MINIMIZAMOS LOS CONFLICTOS Y LAS LUCHAS INTERNAS QUE ENFRENTAN LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES EN SUS VIDAS.**

Pero en el versículo que hemos leído para comenzar encontramos estas palabras: **“NINGUNO TENGA EN POCO TU JUVENTUD...”** Y eso no solamente anima a los joven reconocer que ser joven no es un impedimento para superarse, para salir adelante en la vida, o para servir al Señor, sino que también nos confronta a los adultos para no subestimar o ver de menos las luchas y desafíos que están enfrentando los jóvenes.

Esta es una verdad: **DIOS NO VE LA EDAD, VE EL CORAZÓN**, pero nosotros como padres y madres de familia ¿Qué estamos viendo?

ESTE DIA VAMOS A RECONOCER PRIMERAMENTE ALGUNAS DE LAS LUCHAS INTERNAS QUE MUCHOS DE NUESTROS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES ESTÁN ENFRENTANDO EN SUS VIDAS HOY EN DIA:

CRISIS DE IDENTIDAD: Influenciados por redes sociales, los estereotipos y las comparaciones constantes, muchos jóvenes no se sienten cómodos con ellos mismos, por su apariencia, por su personalidad o por lo que dicen los demás.

PRESIÓN SOCIAL Y NECESIDAD DE ACEPTACIÓN: El temor a ser rechazados o ridiculizados lleva a muchos jóvenes a ceder ante modas, desafíos virales, consumo de sustancias o relaciones tóxicas, es por eso que muchos sufren en silencio por **NO SENTIRSE SUFICIENTES PARA SER ACEPTADOS**

ADICCIÓN A RECIBIR LA APROBACIÓN VIRTUAL: Hoy en día muchos jóvenes **piensan que** “Solo valgo si tengo ‘likes’, comentarios o muchos seguidores.” Lastimosamente **LA VIDA VIRTUAL** ha generado **UNA DEPENDENCIA EMOCIONAL** que provoca ansiedad, frustración o baja autoestima **CUANDO NO RECIBEN APROBACIÓN EN LÍNEA.**

ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y PENSAMIENTOS SUICIDAS: Aunque muchas veces como padres y madres no lo reconocemos **LOS JÓVENES ENFRENTAN UNA PRESIÓN ACADÉMICA, FAMILIAR Y EXISTENCIAL** que muchas veces los destruyen emocionalmente. Tenemos que saber que el número de adolescentes que luchan con crisis emocionales graves va en aumento.

VEAMOS ALGUNOS DATOS ESTADÍSTICOS IMPORTANTES:

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental 2022, realizada por el Instituto Nacional de la Salud y Unicef, los adolescentes de El Salvador enfrentan los siguientes desafíos:

Trastornos de ansiedad: El 50.9% de los adolescentes entre 13 y 17 años presentan algún tipo de trastorno de ansiedad.

Depresión: Tres de cada diez adolescentes presentan síntomas de depresión.

Ansiedad por separación: El 84.9% de los adolescentes con ansiedad presentan síntomas elevados de ansiedad por separación.

Suicidio: Entre enero de 2017 y agosto de 2022, se registraron 319 suicidios de niños y adolescentes en El Salvador.

En el primer semestre de 2022, se reportaron 23 suicidios en niñez y adolescencia: 14 fueron niñas y adolescentes, y 9 del sexo masculino

BULLYING: El bullying o acoso escolar es una forma persistente de maltrato físico, verbal o psicológico que un adolescente sufre por parte de sus compañeros. No se trata de una simple broma o molestia aislada, sino de un patrón repetitivo de humillación que busca intimidar, aislar o destruir la autoestima de la víctima. El bullying puede ser **Físico:** Golpes, empujones, daño a sus pertenencias. **Verbal:** Apodosos hirientes, burlas, insultos constantes. **Psicológico:** Manipulación, exclusión, chantaje emocional. **Cibernético:** A través de redes sociales, mensajes, fotos editadas, videos humillantes, etc.

CONFUSIÓN SEXUAL Y AFECTIVA : Muchos jóvenes hoy en día se preguntan: *¿Está mal lo que siento?* En una sociedad en la cual existe una cultura que promueve el relativismo moral y libertad sin límites, muchos jóvenes están confundidos sobre su sexualidad, las relaciones y su identidad de género.

CONFLICTOS FAMILIARES Y HERIDAS EMOCIONALES: Una de las frases más comunes en los jóvenes de hoy es: “Mis padres no me entienden.” Además muchos jóvenes cargan con heridas emocionales causadas por rechazo, abandono, exceso de exigencias, divorcio de sus padres, o comparación con hermanos.

AHORA VEAMOS CUAL DEBE SER EL ROL DE LOS PADRES PARA APOYAR A SUS HIJOS ADOLESCENTES EN SUS CONFLICTOS EMOCIONALES:

I) ES NECESARIO ACERCARNOS A NUESTROS HIJOS PARA PODER APOYARLOS (ROMANOS 12:15) Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran.

Como padres no podemos ser indiferentes ante los conflictos emocionales de nuestros hijos, no podemos ser indiferentes ante su dolor, **TENEMOS QUE INVOLUCRARNOS**, es necesario derribar toda barrera que nos aleja de ellos.

Tenemos que ver el ejemplo de nuestro Señor Jesucristo, ¿Por qué nosotros nos sentimos protegidos, confiados y llenos de paz en nuestro corazón? ¡Porque el Señor está con nosotros! De la misma manera tenemos que actuar con nuestros hijos e hijas.

II) NO MINIMICEMOS SUS SENTIMIENTOS (Marcos 10:13-14) Y le presentaban niños para que los tocara; y los discípulos reprendían a los que los presentaban. 14 Viéndolo Jesús, se indignó, y les dijo: Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impidáis; porque de los tales es el reino de Dios.

Es importante comprender que frases como “No es para tanto” “No seas exagerado” no ayudan.

Como padres tenemos que mostrar empatía hacia los sentimientos de nuestros hijos e hijas, tenemos que mostrarles que los amamos y nos importan sus sentimientos y sus conflictos.

III) ESCUCHEMOS CON ATENCIÓN Y SIN JUZGAR (PROVERBIOS 18:13)

Al que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio.

Uno de los errores más comunes que cometemos como padres es responder antes de escuchar, y muchas veces los juzgamos y culpamos sin conocer completamente lo que nuestros hijos están viviendo. Esto destruye poco a poco la confianza que nuestros hijos necesitan tener en nosotros.

Tenemos que comprender que **CADA GENERACIÓN ES DIFERENTE** y enfrenta desafíos diferentes, no podemos creer que solamente porque nosotros **“YA PASAMOS POR AHÍ”** ya lo sabemos todo y no necesitamos escuchar lo que nuestros hijos están enfrentando, o lo que están sintiendo.

Muchos hijos no se abren con sus padres, no porque no tengan problemas, sino porque temen ser criticados o malinterpretados. Es por eso que tenemos que comprender que escuchar no significa aprobar todo, ni dejar de corregir, sino que es mostrar que nos importa lo que sienten y piensan.

IV) REAFIRMEMOS EL AMOR Y LO VALIOSO QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SON PARA NOSOTROS (MARCOS 1:11) Y vino una voz de los cielos que decía: Tú eres mi Hijo amado; en ti tengo complacencia.

Es importante que nuestros hijos comprendan que nuestro amor hacia ellos y lo valiosos que son para nosotros no dependen de lo que digan los demás, ni de sus acciones, sino que **NUESTRO AMOR HACIA ELLOS ES INCONDICIONAL**, aunque muchas veces tengamos que corregirlos con amor para que no se desvíen del buen camino.

Nuestros hijos tienen que sentirse amados y afirmados por sus padres, que su familia sea un lugar de refugio y de paz, en lugar de un lugar de conflictos y contiendas.

Pero por sobre todo tienen que comprender que **LA VERDADERA PAZ DE SUS VIDAS SE ENCUENTRA EN SU RELACIÓN CON DIOS (Filipenses 4:6-7)** Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

En medio de un mundo lleno de presiones y de ansiedad no hay nada mejor que experimentar la paz del Señor desde la juventud.

V) TENEMOS QUE ENSEÑAR PRINCIPIOS Y VERDADES ETERNAS PARA ENFRENTAR LAS TENDENCIAS Y CORRIENTES CAMBIANTES DEL MUNDO (SALMOS 33:11) El consejo de Jehová permanecerá para siempre; Los pensamientos de su corazón por todas las generaciones.

Tenemos que reafirmar su identidad en Cristo, es decir, recordarle que su valor no depende de las opiniones de los demás, sino de lo que Dios dice de él o de ella en su palabra **(Isaías 43:4) Porque a mis ojos fuiste de gran estima, fuiste honorable, y yo te amé; daré, pues, hombres por ti, y naciones por tu vida.**

Tenemos que enseñarles a nuestros hijos que no son esclavos de las tendencias del mundo, que no son esclavos de la tristeza ni de la depresión porque en Cristo son libres para vivir una vida llena de esperanza, gozo y paz **(Juan 8:36) Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.**

CONCLUSIÓN: Como padres y madres de familia no podemos seguir ignorando una verdad que está frente a nuestros ojos: nuestros hijos adolescentes están luchando. Y no con problemas insignificantes, sino con crisis emocionales profundas que muchas veces ni siquiera nosotros entendemos del todo. Pero Dios nos ha dado una responsabilidad que no podemos evadir: ser una guía, un refugio y una fuente de amor firme y constante para ellos. No se trata de ser perfectos, sino de estar presentes. No se trata de tener todas las respuestas, sino de mostrar que nos importa lo que viven y sienten. No se trata de controlar sus vidas, sino de ser canales del amor de Dios en medio de sus luchas.