

TENERIFE

2008

ADOLESCENCIA: LUCHA POR CRECER

ANA ISABEL SAZ MARÍN

ADOLESCENCIA: LUCHA POR CRECER

1. ¿CUÁNDO EMPIEZA LA ADOLESCENCIA Y HASTA CUANDO TENDREMOS QUE SUFRIRLA?
 - CAMBIOS FÍSICOS DE LA ADOLESCENCIA
 - CAMBIOS EMOCIONALES DE LA ADOLESCENCIA

2. COMUNICACIÓN PADRES - HIJOS, HABLEMOS SOBRE LO QUE NOS PREOCUPA:
 - ESTILOS DE EDUCAR, ESTILOS DE CRECER.
 - SEXUALIDAD.
 - IMAGEN EN EL ESPEJO, AUTOESTIMA.
 - DROGAS Y ALCOHOL.
 - GRUPO DE AMIGOS.
 - VIOLENCIA / BULLYING, VÍCTIMAS Y VERDUGOS.
 - TRASTORNOS EMOCIONALES (DEPRESIÓN, TRASTORNOS ALIMENTARIOS, SUICIDIO, ETC.)

3. NEGOCIACIÓN DE NORMAS Y RUTINAS EN EL HOGAR.
 - COMO HABLAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES ESCUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES HABLEN.

4. PRINCIPALES QUEJAS DE LOS PADRES.

5. PRINCIPALES QUEJAS DE LOS ADOLESCENTES.

6. CONCLUSIONES – Y LA ADOLESCENCIA POR FIN TERMINÓ -.

ÁREAS DE CAMBIOS

- ◆ **LA MOTORA** (FORMA DE ACTUAR)
- ◆ **LA AFECTIVA** (SENTIMIENTOS Y EMOCIONES)
- ◆ **LA COGNITIVA** (MODO DE PENSAR Y CONOCER)
- ◆ **LA FÍSICA** (EL CUERPO Y SU FORMA DEFINITIVA)

¿EN QUÉ SE NOTA QUE YA NO ES UN NIÑO?

- ◆ EL CRECIMIENTO INTELECTUAL
- ◆ EL CAMBIO FÍSICO
- ◆ LA SEXUALIDAD
- ◆ LA INDEPENDENCIA
- ◆ LOS AMIGOS
- ◆ LA LUCHA POR LA AUTONOMÍA
- ◆ LA BÚSQUEDA DE IDENTIDAD
- ◆ LA REBELDÍA
- ◆ LA IMAGINACIÓN
- ◆ LA EMOCIONALIDAD
- ◆ LA NECESIDAD DE INTIMIDAD
- ◆ LA IMPORTANCIA DE LA PROPIA IMAGEN
- ◆ LA INSEGURIDAD
- ◆ EL MIEDO AL RIDÍCULO

PRINCIPALES CONFLICTOS PADRES-HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

- ◆ EL CAOS EN LA HABITACIÓN
- ◆ FALTA DE COLABORACIÓN EN CASA
- ◆ APARIENCIA EXTERNA
- ◆ DESOBEDIENCIA, SALTARSE LAS NORMAS
- ◆ PASOTISMO, FALTA DE INTERÉS
- ◆ ENDIOSAMIENTO DE LOS AMIGOS
- ◆ HIGIENE PERSONAL
- ◆ PELEAS ENTRE HERMANOS
- ◆ REIVINDICACIÓN DE INDEPENDENCIA
- ◆ INCUMPLIMIENTO DE RESPONSABILIDADES
- ◆ ESTUDIOS
- ◆ OCIO

ESTILOS EDUCATIVOS

- ◆ **ESTILO DEMOCRÁTICO** (SEGURIDAD, CONFIANZA, AUTOESTIMA, INDEPENDENCIA, INICIATIVA, COMUNICACIÓN, RESPETO, AMOR)
- ◆ **ESTILOS PERMISIVO** (ANSIEDAD, FRAGIL AUTOESTIMA, ESCASA INICIATIVA, INSEGURIDAD, FALTA DE AUTONOMÍA)
- ◆ **ESTILO AUTORITARIO** (TEMOR, NEGATIVIDAD, BAJA AUTOESTIMA, CULPABILIDAD, FALTA DE AUTONOMIA)
- ◆ **ESTILO SOBREPOTECTOR** (DEPENDENCIA, DESPREOCUPACIÓN, FALTA DE INICIATIVA, FRAGIL CONCEPTO)

LO QUE A VECES SE NOS OLVIDA COMO PADRES

1. NO EXIGIR LO QUE COMO PADRES NO CUMPLIMOS.
2. NO CAMBIAR DE PARECER PERMANENTEMENTE.
3. LAS DECISIONES HAN DE SER FIRMES.
4. CAPACIDAD PARA RECTIFICAR Y PEDIR PERDÓN.
5. TOLERANCIA PARA PODER SER EXIGENTES.
6. MIRAR DE CERCA DE NUESTROS HIJOS.
7. EXPRESAR LA IRA SIN AGRESIVIDAD.
8. GENEROSIDAD EN LOS ELOGIOS Y LA VALORACIÓN.
9. FOMENTAR LA COMUNICACIÓN

PRINCIPALES QUEJAS DE LOS PADRES

- ◆ NO NOS RESPETA
- ◆ NO CUMPLE LOS HORARIOS
- ◆ FUMA PORROS Y A SABER QUE MAS TOMA
- ◆ SE PASA EL DÍA COLGADO AL TELÉFONO...
- ◆ LO DEJA TODO TIRADO
- ◆ ESTÁ FALLANDO EN LOS ESTUDIOS
- ◆ ESTÁ TODO EL DÍA VIENDO LA TELE
- ◆ NOS MIENTE
- ◆ SOLO QUIERE COSAS DE MARCA
- ◆ TODO LO DICE GRITANDO
- ◆ NOS INSULTA
- ◆ NO HACEMOS NADA JUNTOS
- ◆ SE ENCIERRA EN SU CUARTO
- ◆ SE ESCAPA DE CASA
- ◆ PARECE QUE ODI A SU HERMANA
- ◆ TRABAJA Y CREE QUE YA TIENE DERECHO A TODO
- ◆ NO TIENE AMIGOS
- ◆ ES MUY TIMIDA
- ◆ NO ME GUSTAN SUS AMIGOS
- ◆ SUS PINTAS SON HORROROSAS, ETC...

PRINCIPALES QUEJAS DE LOS ADOLESCENTES

- ◆ NO ME ENTIENDEN
- ◆ PARECE QUE TODO LO HAGO MAL
- ◆ NO ME GUSTA MI CUERPO
- ◆ TODO SON EXIGENCIAS, QUIERO SER UN NIÑO OTRA VEZ
- ◆ CONTROLAN TODO LO QUE HAGO
- ◆ ODIO QUE REVISE MIS COSAS
- ◆ NO SE FIAN DE MI
- ◆ MIS AMIGOS NO ME JUZGAN
- ◆ NO SE QUIERO SEGUIR ESTUDIANDO
- ◆ ME LO DICEN TODO GRITANDO
- ◆ ME REGAÑAN POR CUALQUIER TONTERIA
- ◆ RECOGE, RECOGE...QUE PESADEZ
- ◆ SIEMPRE CON SERMONES
- ◆ PARECE COMO SI ELLOS NO SE EQUIVOCARAN NUNCA
- ◆ ME DA VERGÜENZA HABLAR DE SEXO CON MIS PADRES
- ◆ ME COMPARAN SIEMPRE CON LOS DEMÁS Y SIEMPRE SALGO PERDIENDO
- ◆ ME SIENTO TRISTE O ALEGRE EN CUESTIÓN DE SEGUNDOS
- ◆ MIS PADRES NO PARAN DE DISCUTIR, ¿NO SE DAN CUENTA DE QUE VIVO CON ELLOS?
- ◆ NO ME DEJAN VESTIR COMO A MI ME GUSTA
- ◆ A MIS PADRES NO LES GUSTA MI ROPA, MI MUSICA, MIS AMIGOS, COMO HABLO, COMO PIENSO...

PAUTAS QUE FOMENTAN EL BUEN DESARROLLO

- ◆ PONTE EN EL LUGAR DE TUS HIJOS.
- ◆ FOMENTA LA COLABORACIÓN.
- ◆ ESTABLECE NORMAS ADECUADAS.
- ◆ RESPETA SU PRIVACIDAD.
- ◆ APORTA INFORMACIÓN E
INFÓRMATE.
- ◆ COMPENSA CRÍTICAS Y ELOGIOS.
- ◆ ABANDONA EL PAPEL “DEL QUE
TODO LO SABE”.
- ◆ DIALOGA CON TUS HIJOS.
- ◆ DEJA QUE EXPONGAN SUS
OPINIONES.
- ◆ HABLA DE “SUS COSAS” TAMBIÉN.

- ◆ POTENCIA SUS AUTONOMÍA.
- ◆ RAZONA Y NO IMPONGAS.
- ◆ ACERCATE MÁS A MENUDO A ELLOS.
- ◆ NO SEAS UN DETECTIVE.
- ◆ PIDE PERDÓN CUANDO SEA NECESARIO.
- ◆ DEDÍCALES TIEMPO.
- ◆ Y... PACIENCIA, MUCHA PACIENCIA.

FÁBRICAS DE VIOLENCIA - CONFLICTIVIDAD

- ◆ **LA FAMILIA** (DESATENCIÓN, MALTRATO, DESALIENTO, CRÍTICA, FALTA DE AMOR, ETC.)

- ◆ **LA ESCUELA** (ESTEREOTIPOS, ABURRIMIENTO, TRATAMIENTO EN MASA, ETC.)

- ◆ **LA SOCIEDAD** (SALIDAS INADECUADAS, MEDIOS DE COMUNICACIÓN, INSOLIDARIDAD, AISLAMIENTO, ETC.)

¿PORQUÉ LLEGA LA VIOLENCIA?

- ◆ VIOLENCIA EN EL HOGAR
- ◆ AUSENCIA DE LÍMITES
- ◆ ORDEN Y CONTRAORDEN, DESORDEN
- ◆ POBREZA Y MISERIA
- ◆ RELACIONES CONFLICTIVAS DE LOS PADRES
- ◆ DROGAS, ALCOHOL
- ◆ PROBLEMAS ESCOLARES

SEXUALIDAD ADOLESCENTE

- ◆ NO ESPERES A LA ADOLESCENCIA
- ◆ NO ASUMAS QUE LO SABEN TODO
- ◆ NUNCA ES TARDE PARA HABLAR DE SEXO
- ◆ INCULCA CONDUCTAS RESPONSABLES
- ◆ HABLA SOBRE INTIMIDAD
- ◆ NO FOMENTES LAS CULPAS
- ◆ ENSEÑA A DECIR NO
- ◆ PREDICA CON EL EJEMPLO
- ◆ INFORMA E INFORMATE
- ◆ ABANDONA LA VERGÜENZA Y LAS EXCUSAS
- ◆ HABLA TAMBIÉN DE EMOCIONES
- ◆ Y RECUERDA QUE TU TAMBIEN TE INICIASTE SEXUALMENTE...

MOTIVOS PARA LA FLAQUEZA: DROGAS Y ALCOHOL.

- ◆ FAMILIAS PROBLEMÁTICAS
(VALORES DE DERROTA,
DEPRESIÓN)
- ◆ ADOLESCENTES “ABURRIDOS”
- ◆ CONSUMO FAMILIAR
- ◆ MEDICAMENTOS COMO SANADORES
DE LOS SINSABORES VITALES
- ◆ FRACASO ESCOLAR Y SOCIAL
- ◆ SITUACIONES DE DESAMPARO,
MALTRATO

COMUNICACIÓN FAMILIAR

- ◆ ADVERTENCIAS
- ◆ CULPAS
- ◆ AMENAZAS
- ◆ OFENSAS
- ◆ VICTIMIZACIÓN
- ◆ SERMONES
- ◆ ORDENES
- ◆ VER “EL FUTURO”
- ◆ COMPARACIONES
- ◆ SARCASMOS...

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

- ◆ NEGOCIACIÓN
- ◆ RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- ◆ COMUNICACIÓN POSITIVA
- ◆ ESPEJO

