



NUESTROS HIJAS E HIJOS YA ESTÁN EN LA ADOLESCENCIA Y...

Coordina: Asunción Arteaga Giménez, Psicóloga, Madre de una adolescente de 2º de la ESO, Especialista en Psicoterapia por la EFPA, Maestra.

Adolescentes:

¿Qué cambios e inseguridades se producen?

- Dejar la niñez. Adquirir más responsabilidad.
- Están en transición. Los lóbulos frontales no están acabados.
- El proceso de cambio lleva a inestabilidad.
- Transformación corporal. Transformación interior.
- Necesidad de:
 - Privacidad
 - Orden y estructura
 - Dormir, hibernar.
 - De adultos que les sirvan de ancla.
 - Del grupo de ***“iguales”***

Adolescentes:

¿Qué cambios e inseguridades se producen?

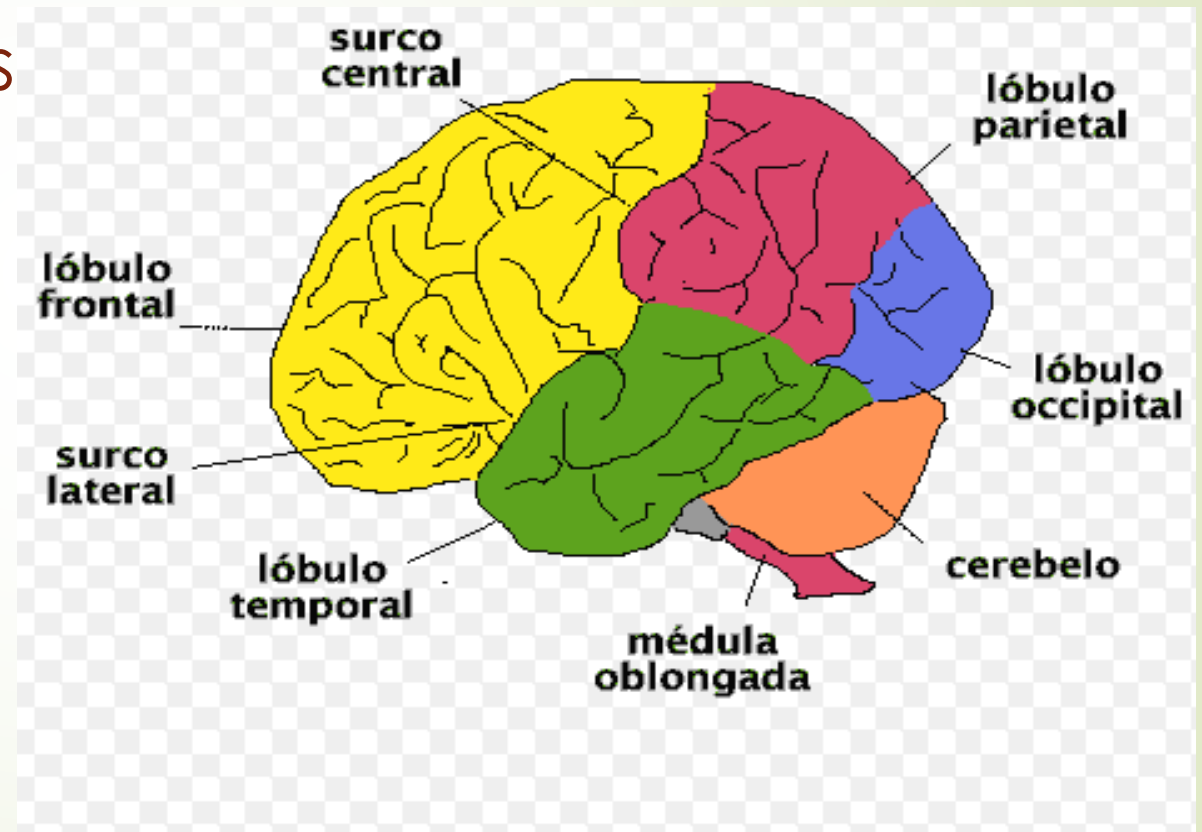
- El mundo es blanco o negro.
- En un momento parecen adultos, en otro niños.
- Ansiedad y miedo a no sentirse aceptados y queridos.
- Manifiestan rebeldía:

Es la necesidad del hijo y de la hija de rechazar a los padres para poder encontrarse a sí mismos

Algunos aspectos del desarrollo del cerebro adolescente

El desarrollo de los lóbulos frontales capacita para:

- La toma de decisiones
- Evaluación de riesgos y peligros
- Hacer enjuiciamientos
- Hacer abstracciones
- Planificar
- Tener autoconciencia





Ante las inseguridades y preocupaciones que tenemos los padres y las madres en relación a como tratarles y ayudarles:

¿ Qué hacer ?

- Decir adiós al niño que dejamos y recibir al adolescente que acogemos.
- Flexibilidad y diálogo para poner normas.
- Poner consecuencias, no castigos. No hacerlo desde el enfado.
- Respetar la intimidad.
- Respetar la individualidad, los temperamentos.
- Utilizar el humor.

¿ Qué hacer ?

- Revisar lo que les exigimos.
- Manejar nuestros enfados, así seremos ejemplo.
- Tener cuidado con:
 - Los comentarios que les hacemos
 - Humillarlos o amenazarlos, solo los deprime y lastra.
 - Regañarles delante de amigos o amigas.
 - Ponerles etiquetas.
- Tener en cuenta que están en proceso.
- Ser puerto seguro: si soy querido por mis padres, entonces merezco ser querido por el resto del mundo **“Soy querible”**



¿ Qué hacer ?

- ▶ Aceptar el lugar limitado en que se encuentran, sin perder de vista su potencial.
- ▶ Enseñarles a enfrentar el dolor y la frustración. Cuando les evitamos el dolor los debilitamos.
- ▶ Afirmación:

Confío en la vida y confío en la capacidad de mi hijo e hija para aprender a madurar