



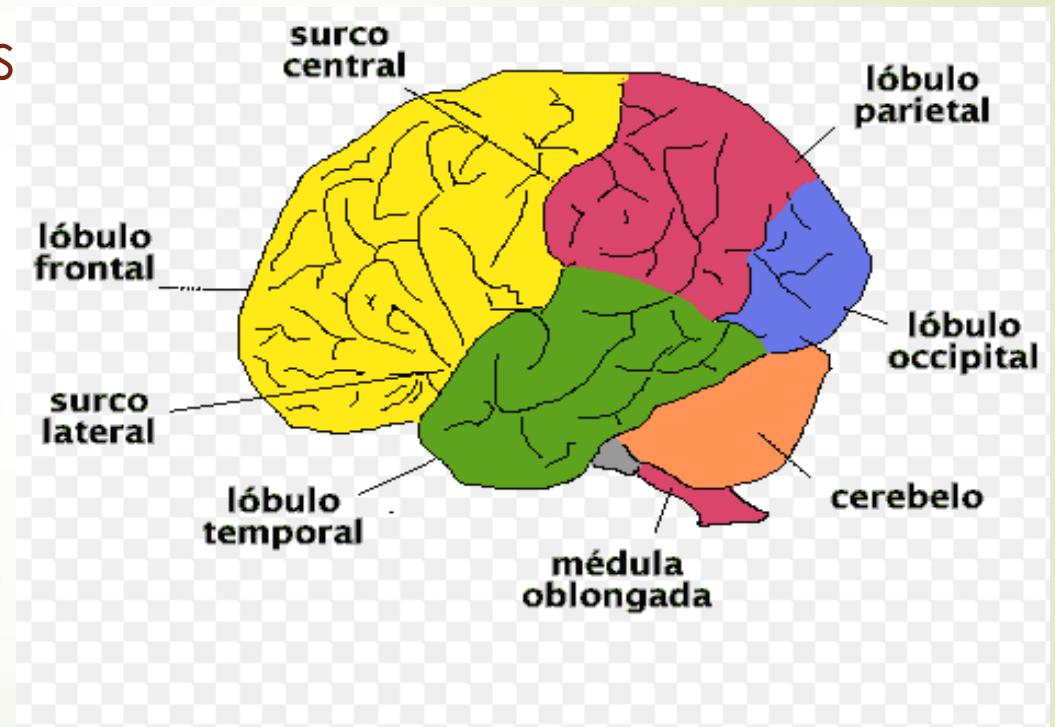
NUESTROS HIJAS E HIJOS YA ESTÁN EN LA ADOLESCENCIA Y...

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

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

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. Emociones y sexualidad
- Necesidad de:
 - Privacidad
 - Orden y estructura
 - Dormir, hibernar.
 - De adultos que les sirvan de ancla.
 - Del grupo de **“iguales”**



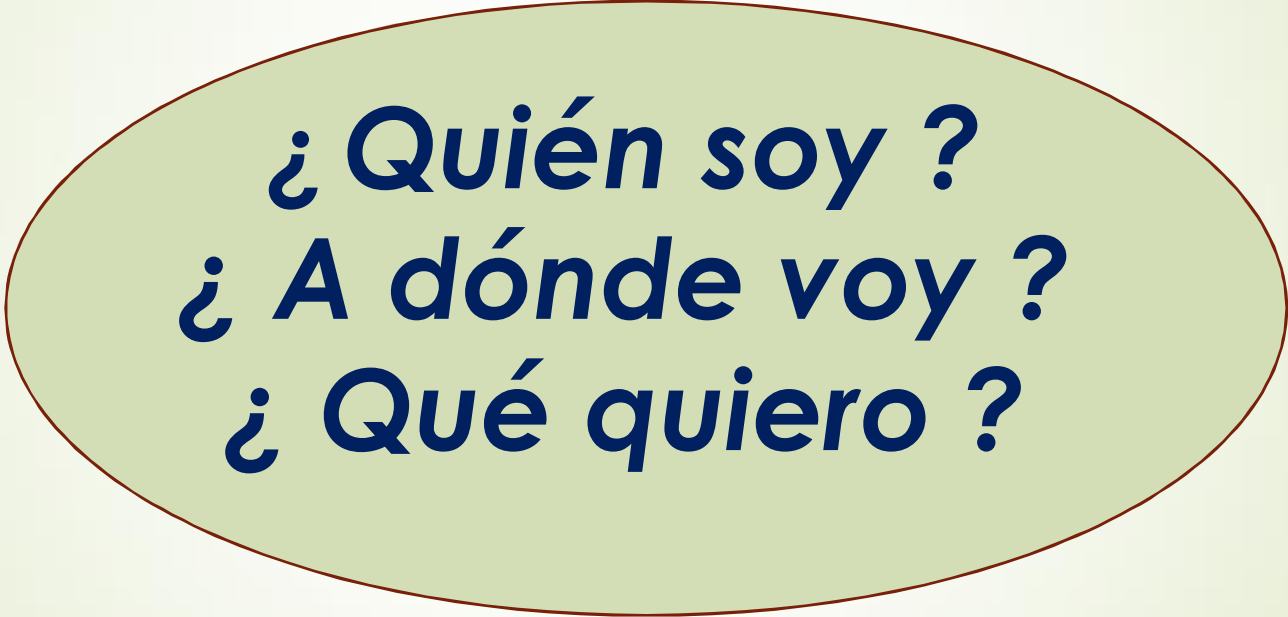
Adolescentes: ¿Qué cambios e inseguridades se producen?

- 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



Preguntas que se hacen:



*¿ Quién soy ?
¿ A dónde voy ?
¿ Qué quiero ?*



EN VEZ DE:

HAY QUE:

Sermonear

Escuchar

Frenar

Contener

Imponerse

Guiar

Criticar

Comprender

Juzgar

Interesarse

Comparar

Apreciar

Querer cambiar

Aceptar

Descalificar

Valorar

Soportar

Disfrutar
