



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

LA ADOLESCENCIA (I PARTE)

La adolescencia , esa etapa en la que la persona está sufriendo los cambios de niño a adulto , estos cambios son físicos y mentales.

Su cuerpo está cambiando y eso le hace sentirse distinto, inseguro ..., a veces , lo afrontan con naturalidad y ,otras veces, con negación y rebeldía .

Por eso , unas veces , toman decisiones imprevisibles ante cualquier circunstancia. Otras veces , su inseguridad les paraliza y no saben tomar sus propias decisiones , se dejan influir por sus amigos , o bien no se enfrentan a la realidad y se esconden , de ahí que surjan conductas extrañas , como pueden ser los "enganches" al ordenador ,(chats , redes sociales ,etc...) y se hagan más reservados y herméticos con nosotros , los padres.

Cuando un adolescente se va encerrando en si mismo , hay que estar atento a los síntomas:
Callado , reservado , encerrado en su cuarto siempre, no sale de casa ,no comunica nada de



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

lo que hace o siente y le sucede, puede mostrar conductas y hábitos extraños.

Todo esto es indicativo de que está pasando por esa etapa de evolución y dudas , y está tomando decisiones en su vida , correctas o erróneas y por lo tanto , sin presionar , hay que estar alertas y pendientes de ellos.

Síntomas normales de la adolescencia:

- Si tu hijo pasa la mayor parte del tiempo encerrado en su habitación , hablando por teléfono o escuchando música..
- Tiene un apetito voraz , comida rápida y con los amigos.
- Duerme hasta mediodía después de haberse acostado a las tantas de la noche
- Tiene cambios en su estado de ánimo en relación con su falta de sueño y escasa tolerancia a la frustración.
- Discute y desafía tus decisiones.

Señales de preocupación :

- Aumento o disminución de peso en tres o cuatro kilos.
- Dificultad de conciliar el sueño o dormir ininterrumpidamente.
- Cambios rápidos de humor a diario.
- Se aísla de los amigos y la familia.
- Menor rendimiento escolar.



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

En estos momentos el exceso de preguntas , el interrogatorio por nuestra parte es contraproducente , provocaremos un efecto contrario al que queremos conseguir , ya que en esta etapa en la que están , la “REBELDÍA” está en primer lugar y sobretodo contra sus padres, ya que hemos sido los que hasta ese momento les hemos marcado límites y normas de convivencia , les hemos dicho lo que debían y no debían hacer y cómo lo tenían que hacer (buen comportamiento , educación etc...), por eso , con quién más van a demostrar esa rebeldía es con nosotros , sus padres.

No es porque nos tengan MANÍA y no nos quieran , sino porque tienen que ser ellos , en este momento, los que tienen que tomar sus propias decisiones , “ellos solos ” para bien o para mal. Posteriormente , tienen que aprender a ser consecuentes con esas decisiones tomadas por ellos y así es como aprenderán de la vida y madurarán.

Cuando están muy perdidos e inseguros es cuando esas decisiones pueden ser más erróneas y es ahí donde tenemos que estar nosotros, los padres.



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

Los padres tenemos que estar “ahí” para lo bueno y para lo malo.

Hay que escucharlos primero , si se comunican con nosotros, y a continuación no criticarles negativamente ni exigirles , sino que la postura idónea es explicar nuestra postura de forma razonada para que la entiendan , pero sin imponérsela , sólo para que la mediten , y sacar sus propias conclusiones y poder ver las distintas opciones que podría haber tomado ante la situación fallida.

Siempre tenemos que hacer una crítica constructiva y no destructiva. Dándoles la oportunidad de que vean lo positivo que tienen ellos y no sólo lo negativo . De esta forma aumentamos su autoestima y su seguridad.

Nuestra labor no es imponerles nuestro punto de vista , aunque sepamos que están cometiendo un error, sólo hay que dejar caer nuestra posición a modo de sugerencia , para que sean ellos los que tomen la decisión habiéndonos escuchado , ya sea buena o mala la decisión . Hasta ahí es nuestra labor como padres . Tenemos que saber respetar su errores y su decisiones , así maduraran poco a poco.



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

Para que esta comunicación surja así de fluida , tiene que empezar mucho antes de la etapa de adolescencia, si no se ha hecho desde pequeños , se ha aprendido a tener con ellos anteriormente , no se puede pretender que , justo en esta etapa , se vuelvan comunicativos cuando antes nunca se les ha escuchado y respetado sus opiniones.

Si desde la infancia , no hemos tenido tiempo , o no hemos sabido mantener estos canales de comunicación y respeto con ellos, no se puede pretender que se de forma fluida en la adolescencia.

Por esto es muy importante , tomar a tiempo esta educación basada en el respeto y el diálogo hacia ambos lados.

Hay que educar y exigir y dar respeto.

Lo más importante es saber escucharlos desde pequeños y darles consejos , sin ser autoritarios y darles la oportunidad , poco a poco , de que tomen sus propias decisiones.

Esto les hará ir madurando y crecer como personas , les hará más fuertes y seguros de sí mismos, aptitudes muy positivas para afrontar la vida sin problemas.

Si se nos han escapado de las manos y ya no sabemos cómo retomar la situación SIEMPRE HAY REMEDIO.



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

Siempre que se quiera rectificar por ambas partes o por lo menos por una que no sabe cómo hacerlo, estamos aquí para ayudarles.

Poniendo en común la problemática o casuística que tiene cada uno de vosotros , analizándola una por una y dando distintas soluciones a estas situaciones.

Por otra parte , si es el muchacho o muchacha quien pide la ayuda , también es muy importante querer que se ayude alguien ajeno a él.

”EL PRIMER PASO ES PEDIR AYUDA”



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

LA ADOLESCENCIA (II PARTE)

EL SENTIDO DE LA JUSTICIA DE TU HIJO

¿Te has parado a pensar si a todos tus hijos les exiges lo mismo?

El sentido de la equidad lo tienen muy profundo, es bueno que se haga una reunión familiar y se establezcan las normas para todos igual según su edad.

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Escuchas a la otra parte?
- ¿Son predecibles tus reglas y reacciones?
- ¿Obligas a tu hijo a escucharte sin escucharlo a él?
- ¿Eres coherente?

El sentido de la equidad es importante para generar un ambiente seguro al adolescente .El sentido de lo justo le da a entender que puede contar contigo en cualquier momento y circunstancia.

EVITAR LAS MALAS COMPAÑÍAS



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

A todos nos preocupa con quién va nuestro hijo , ya que en estos momentos ,el adolescente tiene amigos íntimos, buenos amigos y conocidos.La pertenencia a un grupo social es crucial para el bienestar del adolescente e incide en la aceptación o rechazo por parte de sus iguales.

Un fuerte vínculo con tu hijo es diez veces más poderoso que la influencia de sus amigos.

Para limitar las influencias de sus amigos , o malas compañías , hay que desarrollar una buena relación con tu hijo.

Recuérdale la importancia de pensar con autonomía y mantenerse fiel a sus propios valores independientemente de los de sus amigos.

COMO AFRONTAR LAS PRIMERAS CITAS

Una forma ideal de empezar a aprender la dinámica básica del noviazgo es cultivar ante todo la amistad con el sexo opuesto , saliendo en grupo. Después de saber relacionarse sin presiones en grupo estará más preparado para afrontar de forma adecuada una relación de pareja.

Hay que decirle a tu hijo que el mejor noviazgo es el que te permite ser tu mismo y disfrutar de



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

momentos muy agradables . Reir juntos es esencial .Cuando tu hijo se sienta satisfecho de si mismo , atraerá a personas que se sienten igual.

MODELAR EL SENTIDO DEL "YO"

Ayuda a tu hijo a conseguir el equilibrio entre sus logros y un aprecio de sus mejores cualidades. Anímalo a ser quien realmente es y a rodearse de amistades positivas. Transmítele el valor de afrontar y pedir ayuda cuando sea necesario y la fuerza para seguir adelante.

Consejos que le puedes dar:

- Reconocer la importancia de aceptarse a si mismo y ser feliz.
- Perdonar al prójimo y aprender de los errores pasados.
- Pedir lo que necesita.
- Escribir tus sentimientos en un diario.
- Gozar de los éxitos confeccionando una lista de lo que sabe hacer bien.

PADRES COMO MODELOS DE CONDUCTA

Consejos de conducta:



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

- Cuando eres fiel a una promesa y haces lo que has dicho que harías , tu hijo percibe confianza y honradez.
- Cuando tienes el valor de hacer lo correcto, confía en ti y te respeta.
- Si te muestras equilibrado en tu tolerancia de las diferencias, modelas el sentido de la aceptación .
- Si eres responsable de tus decisiones demuestras firmeza y fortaleza de ánimo.
- Cuando te muestras compasivo con los menos afortunados, tu hijo percibe bondad y generosidad.
- Cuando eres rápido en perdonar, ve en ti compasión.
- Obedeciendo las leyes y normas , lo estás formando como un ciudadano de bien.

LAS OCHO PALABRAS CLAVE

Perdón: aprende a perdonar a tu hijo para que confíe de nuevo

Sinceridad: Confianza mutua.

Gracias :decirle lo satisfecho que estás de su decisión.

Aprecio :Demostrar este aprecio crea un sentimiento de seguridad y de pertenencia al grupo familiar.



INMACULADA ALBIR DOMINGUIS
Av. de Las Cortes Valencianas Nº 41, Pta 26
46015 - VALENCIA
Tf: 676628056
inmapsicograf@gmail.com
www.inmapsicograf.es

“Lo siento” : Demuestra responsabilidad de tus actos.

Mañana: Dale la esperanza de que mañana será mejor.

Respeto: Respetar es reconocer que tu hijo no es un reflejo de ti , sino un individuo único y exclusivo.

Valor: Perseverar a pesar de todas las dificultades es demostrar valor.