



Escuela para padres “Crisis de la adolescencia”

Psicóloga Daniela Caroca Ventura.

Encargada de Convivencia Escolar Sandra Navarro Flores.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de la crisis en la adolescencia ?

- La crisis de la adolescencia es más frecuente de lo que podemos llegar a pensar. Casi todas las adolescentes atraviesan esta crisis.
- Pero aunque la mayoría la atraviesa de una forma más o menos inadvertida, otras tendrán una crisis de adolescencia más “conflictiva”.
- Esta crisis viene provocada por la cantidad de alteraciones que sufren a esa edad: los cambios corporales, la aceptación del nuevo cuerpo, la sexualidad, entre otros cambios, todos estos factores provocan perturbaciones más o menos profundas y/o duraderas en la adolescente.
- El adolescente, intentando obtener más autonomía y liberarse de la influencia paterna, adopta comportamientos de oposición hacia ellos.

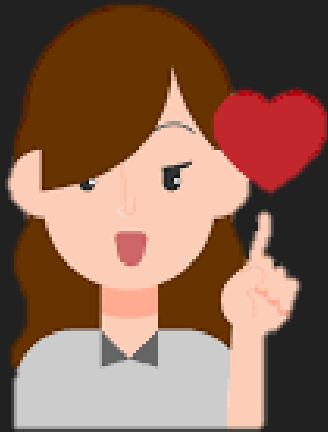


Algunos cambios en esta crisis

- Los conflictos familiares continuos son un signo de crisis, pero no constituyen los únicos: la adolescente puede realizar modificaciones drásticas en su apariencia, puede encerrarse en sí mismo, adoptar conductas de riesgo (adicciones), mostrar una conducta violenta, etc. Estas circunstancias son realmente preocupantes cuando llegan al exceso, pues confirma la existencia de un sufrimiento en el adolescente que no sabe administrar.



7 RECOMENDACIONES



- Al igual que en el resto de la población, esta pandemia ha irrumpido en la vida de las adolescentes, planteándoles incertidumbre en relación con su futuro.
- Por lo cual le entregamos a todos nuestros padres y/o apoderadas siete recomendaciones para lograr establecer una relación sana con la adolescente.

Recomendación N°1

- **Lo primero que debemos que tener claro** es que los padres, madres o tutores somos modelos de nuestras hijas, por tanto, debemos trabajar progresivamente en desarrollar pautas de conducta que potencien la adaptación saludable a esta nueva realidad.
- Nuestras niñas aprenden de las conductas que observan, sobre todo las conductas de los miembros de su familia.
 - **No pierda el control cuando está tratando de educar a tu hija o darle una lección. Hable claro, mantén la calma y explícale lo que hizo mal. Recuerda que los gritos y el miedo no educan a nadie solo dañan.**



Recomendación N°2

- **Es importante flexibilizar** en muchos aspectos teniendo en cuenta que lo importante es el clima emocional con el que vivimos cotidianamente. Esta flexibilización se debe implementar a través del diálogo y los acuerdos; estimulando y reforzando la autorregulación y el asumir consecuencias.



- **El diálogo favorece valores importantes como la comunicación, la tolerancia hacia los demás y la capacidad de admitir errores. Mediante el diálogo, los padres y los hijos tienen la oportunidad de conocerse mejor. Pueden intercambiar opiniones y verbalizar sus problemas.**



Recomendación N°3

- **Una recomendación frecuente**, en este tiempo se deben **establecer rutinas**, cuando tenemos hijas adolescentes es importante incluirlas en la definición de las rutinas familiares. Estas rutinas se deben considerar la definición de responsabilidades tanto personales como familiares, así como tiempos de ocio, recreación y momentos para compartir en familia.
- **Todas las familias necesitan rutinas. Las rutinas ayudan a organizar la vida y a evitar a que se vuelva muy caótica. Los niños prosperan mejor cuando las rutinas son habituales, predecibles y constantes.**



Recomendación N°4

- **Propiciar momentos de encuentros** para compartir actividades de interés familiar, reconociendo sus intereses.
- **Jugar en familia ayuda a construir una relación familiar sólida y duradera.** El juego entre padres e hijas, entre hermanas, entre abuelos y nietas ayuda a fortalecer la complicidad entre los miembros de la familia, abre vías de comunicación, permite exteriorizar las expresiones de afecto, deja aflorar las emociones de una forma natural y espontánea



Recomendación N°5

- **Conversar y compartir nuestras vivencias.** Al estar experimentando momentos estresantes es importante favorecer la expresión de emociones y pensamientos, lo que permite conocer como nuestras hijas están elaborando esta experiencia y acompañarlos.



Una buena opción para conseguir comunicarse con las adolescentes es probar a hacer un ejercicio de empatía que consta de tres sencillas fases.

- **Dejar a nuestras hijas terminar de contar la historia.** Es decir, no soltar en voz alta la primera preocupación que nos venga a la cabeza e interesarnos por saber qué piensan ellas sobre el tema. Así conseguiremos que se sientan comprendidos.
- **Darle la misma importancia que ellos le están dando sin juzgar lo que nos cuentan.** Para aumentar la confianza podemos compartir alguna experiencia personal relacionada con la de ellas.
- **Preguntarles si quieren saber lo que haríamos nosotros ante esa situación.** Valorarán más nuestros consejos si les creamos curiosidad por saber lo que pensamos en lugar de decírselo de primeras.



Recomendación N°6 y N°7



- **Incentivar el progreso de intereses** a desarrollar en este tiempo.

○ El desarrollo de la personalidad y las aptitudes requiere de la exploración libre de disciplinas, de hobbies, de tendencias, de la vida misma, y dado que la curiosidad es inherente a la naturaleza de las adolescentes, el ejercicio de descubrirse a si mismos, sus gustos y preferencias es un elemento fundamental de su educación, que debiéramos impulsar y acompañar en su evolución natural.

- **No controlarlos ni sermonearlos**, es momento de preguntar, conversar y compartir.



- Toda comunicación efectiva y positiva tiene que asumir que no todos somos iguales ni pensamos lo mismo. Aceptar las diferencias enriquecerá la comunicación, basada siempre en el respeto.

EL VINCULO QUE TE UNE A TU
VERDADERA FAMILIA
NO ES EL DE LA SANGRE,

ES EL DEL RESPETO Y LA ALEGRIA
QUE TU SIENTES POR LAS VIDAS
DE ELLOS,

Y ELLOS POR LA TUYA.

