

“¡SOCORRO, TENGO UN HIJO ADOLESCENTE!

*“Lo que debemos saber sobre
la adolescencia”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

- 01** ¿Qué es la adolescencia? *Pág. 3*
- 02** ¿Qué podemos hacer? *Pág. 4*
- 03** Estrategias de negociación *Pág. 5*
- 04** Estrategias de participación *Pág. 8*
- 05** Estrategias de gestión de conflictos *Pág. 9*
- 06** ¿Qué necesitan nuestros/as hijos/as? *Pág. 10*



01 ¿QUÉ ES ADOLESCENCIA?

La adolescencia es el período de transición de la infancia a la edad adulta. Durante ella se producen profundos cambios y transformaciones, que no sólo afectan a las características puramente físicas de la persona, sino también a sus aspectos intelectuales, emocionales y sociales, haciendo de esta etapa uno de los períodos más difíciles y turbulentos de la existencia, especialmente porque la relación entre progenitores e hijos/as es difícil y, a menudo tan llena de contradicciones como todo el mundo del adolescente.

Son cada vez más autónomos y reclaman más independencia en su vida personal y social, alejándose de sus progenitores al mismo tiempo que les reclaman el apoyo y el afecto que todavía necesitan para enfrentarse a un mundo que aún no entienden y que – por supuesto – no les entiende a ellos.



02 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Cuando nos enfrentamos a los conflictos habituales en la adolescencia, empezamos utilizando métodos más tradicionales (charlas, sermones, reprimendas) que demuestran ser poco eficaces.

¿Qué podemos hacer entonces?

Existen algunas estrategias que, si se combinan con las estrategias básicas para la educación aplicadas desde la infancia (castigo, coste de respuesta, extinción, refuerzos) se pueden conseguir muy buenos resultados.

- Estrategias de negociación
- Estrategias de participación
- Estrategias de gestión de conflictos



03 ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN

Para que funcionen bien es necesario:

- Establecer un diálogo entre las dos partes donde expongan sus intereses y motivos, los pros y los contras.
- Usar estrategias de comunicación: escucha, empatía, refuerzo y lenguaje.
- Buscar alternativas que satisfagan a las dos partes.



DIÁLOGO

Exponer sus
intereses y
motivos
Pros y contras

COMUNICACIÓN

Escucha
Empatía
Refuerzo
Lenguaje

03 ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN

Escucha y observación

¿Qué es?

Demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.

¿Para qué sirve?

Que nuestro hijo/a nos escuche porque se siente escuchado. Conocer a nuestro hijo/a y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...

¿Qué tenemos que hacer?

Les preguntamos por sus cosas, amigos/as, preocupaciones, intereses... Les miramos mientras hablamos. Asentimos o usamos expresiones: “ya, ya, claro...” Resumimos la información del otro: “Así que me cuentas que...” Sólo escuchamos.

Empatía

¿Qué es?

Es ponerse en el lugar de ellos/as, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.

¿Para qué sirve?

Posibilitar y mejorarla comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres/madres. Controlar la alteración emocional de nuestro hijo/a.

¿Qué tenemos que hacer?

Pensar en la etapa por la que está pasando nuestro hijo/a.

Usar expresiones: “Te comprendo”, “te entiendo”, “lo siento mucho” “sé que te sientes...” Acompañar lo que decimos con gestos. En un primer momento, no debemos corregir ni dar consejos.

03 ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN

refuerzo

¿Qué es?

Es manifestar valoraciones positivas hacia los aspectos correctos, que nos gustan de ellos/as, sus esfuerzos...

¿Para qué sirve?

Favorecer que se repitan determinadas conductas en los hijos/as. Favorecer el aprendizaje de conductas nuevas. Mejorar nuestras relaciones y la comunicación.

¿Qué tenemos que hacer?

Observar los aspectos positivos de las conductas de nuestros hijos/as. Expresárselo en un momento adecuado: por ejemplo, a los adolescentes. no les gusta que les digan ciertas cosas delante de la gente. Ser sincero y expresivo.

Lenguaje

Mensajes yo:

yo prefiero, yo siento, quiero, he decidido, me gusta...

Lenguaje emocional:

me encanta, disfruto, es precioso, me incomoda, etc.

Ir al grano, ser directo y sincero:

evitar los rodeos y las justificaciones

Evitar el uso de términos peyorativos y las exageraciones:

“eres un inocente”, “eres un mocos/a...”

Ser concreto:

Me gusta mucho tu forma de vestir, es original, pero no me gusta que no lleves la ropa sucia a la lavadora.

Buscar lo positivo incluso de los aspectos negativos:

“No has aprobado matemáticas pero he de reconocer que te has esforzado”

04 ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN

Nuestros hijos e hijas desean en esta etapa que contemos con ellos, porque se empiezan a considerar mayores. Por esta razón es importante que le pidamos opinión sobre la decisión que queremos tomar. De esta manera sienten que contamos con ellos y conseguimos que puedan aportar su punto de vista.

Preguntas como: ¿qué opinas?, ¿qué te parece...?, ¿qué piensas de...?, ¿qué podríamos hacer? Ayudan en gran medida a evitar conflictos. Por ello, ante cualquier petición que nos planteen, evitaremos manifestar claramente nuestra opinión (sobre todo si nuestra negativa va a generar polémica desde el primer momento) y en su lugar pediremos más información sobre sus exigencias (¿a dónde vas?, ¿con quién?, ¿es importante para ti?, ¿has pensado ya cómo vas a volver?).

**NO IMPONERSE
ESCUCHAR SUS**



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



CONTAR CON ELLOS/AS

- Hacerles sentir que se les escucha
- Partícipes de la solución

05 ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE CONFLICTOS

Un procedimiento muy eficaz para que los adolescentes resuelvan sus tensiones y conflictos de forma más inteligente y justa es enseñarles a pensar para gestionar bien un conflicto.

Estos pasos son fundamentales:

¿Cómo podemos
abordar los
conflictos?

Escuchar al
otro

Negociar las
soluciones

Atacar al
problema,
no a la
persona

Reflexionar
antes de hablar

Empatizar con
el otro



05 ¿QUÉ NECESITAN NUESTROS/AS HIJOS/AS?

Cada momento evolutivo tiene unas necesidades diferentes. Por eso, vamos a ver qué necesitan nuestros hijos e hijas dependiendo de dicho momento

NIÑOS/AS



Protección
Muestras de afecto
Normas
Que se les enseñe y eduque

ADOLESCENTES

Autonomía
Otro tipo de afecto
Normas
Responsabilidad
Poder decisión



El cambio supone esfuerzo y adaptación por parte de madres y padres

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández