

LA ADOLESCENCIA NO VIENE CON
UN MANUAL DE INSTRUCCIONES...

¿O SÍ?



ÍNDICE

1. Introducción

- a. ¿Para quién va dirigida esta guía?
- b. ¿Por qué es necesaria esta guía?
- c. ¿Qué está pasando con la adolescencia?

2. Conociendo el cerebro adolescente

- a. ¿Qué es la poda sináptica?
- b. ¿Qué es la mielinización y cómo influye en la adolescencia?
- c. Verdades y mitos de la adolescencia

3. Cómo construir un vínculo seguro con tu hijo/a adolescente

- a. Círculo de seguridad
- b. Cómo afecta nuestra historia sobre la adolescencia - disparadores
- c. Cómo establecer límites con nuestros hijos

4. ¿Cuáles son las necesidades de mi hijo/a adolescente?

- a. ¿Cómo atender a estas necesidades de manera sana?

ÍNDICE

5. ¿Cómo hablar de temas incómodos para los adultos con los adolescentes?
 - a. Sexo
 - b. ETS - Embarazos no deseados
 - c. Pornografía
 - d. Adicciones
 - e. Violencia
6. ¿Qué puedo hacer cuando... ?
 - a. Redes sociales
 - b. Mi hijo fuma o bebe
 - c. No me escucha cuando le hablo
 - d. No quiere contarme que le pasa
 - e. Me falta al respeto
 - f. Me miente
 - g. No quiere estudiar
 - h. No me gustan sus amistades

ÍNDICE

7. ¿Cuándo pedir ayuda psicológica?
 - a. Signos de alerta en la adolescencia
8. Conclusión
9. Agradecimientos
10. Autoras

NOTA DE LAS AUTORAS

Para la redacción de la guía y con la intención de reflejar un lenguaje lo más inclusivo posible, hemos intentado utilizar términos y vocabulario que representaran ambos géneros en la mayoría de las ocasiones. No obstante, es posible que durante la lectura de la guía se observe que no siempre se ha respetado esta pauta y se haya optado de forma puntual por el masculino genérico.

Por supuesto, queremos incidir que en todo momento nos estaremos refiriendo a ambos géneros durante toda la guía.

¿PARA QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Bienvenido y bienvenida a esta guía para el acompañamiento emocional en la adolescencia. Tanto si eres padre/madre, tutor/a, profesor/a o simplemente, como persona adulta te interesa este tema, esta guía es para ti.

Hemos querido crear este pequeño apoyo para las familias, con el fin de intentar llegar a la mayor parte de población posible y poder aportar algunos recursos y respuestas que puedan servir como ayuda a la hora de interactuar con nuestros/as adolescentes.

¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA GUÍA?

Desde este proyecto vamos a conocer cómo es el cerebro adolescente (cómo piensan, cómo resuelven problemas, cómo sienten,...), a detectar cuáles son las necesidades que se dan en la adolescencia y cómo podemos acompañarlas.

Queremos ofrecer una visión amable, comprensiva y respetuosa, porque no entendemos la adolescencia como un periodo perturbador y tenebroso, si no como una etapa más del desarrollo, una etapa en la que a pesar de lo que pueda parecer y de que sintamos que no nos quieren a su lado, siguen teniendo necesidad de vinculación hacia sus cuidadores y figuras de apego y siguen necesitando nuestro cariño, nuestra vigilancia y nuestros límites.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LA ADOLESCENCIA?

1

Incremento en el uso de las **redes sociales**.

2

El **exceso de información** genera confusión.

3

Falta de **educación emocional** tanto del adulto como del adolescente.

4

La **sobrecarga laboral** de los padres y madres interfiere en el tiempo de calidad que necesitan nuestros hijos e hijas.

5

El **exceso de protección** debido a nuestros miedos, dificulta la autonomía de los adolescentes y las oportunidades para que puedan cometer errores.

CONOCIENDO
EL CEREBRO
ADOLESCENTE

CONOCIENDO EL CEREBRO ADOLESCENTE

La adolescencia es un periodo vulnerable, PERO no debemos mirar a los adolescentes a través del miedo y la preocupación.

El cambio de mirada adulta hacia la adolescencia y desenterrar todos los mitos que tenemos, va a ser clave en cómo nos enfrentamos a esta época de cambios para poder verla como una etapa más en su desarrollo, siguiendo sus necesidades de exploración y de vinculación con sus figuras de apego con la mayor calma posible.



¿QUÉ ES LA PODA SINÁPTICA?

La sinapsis es el término utilizado para definir la conexión entre neuronas. A mayor número de sinapsis, mayor número de intercambio de información.

Durante la infancia se produce un incremento enorme en la cantidad de sinapsis cerebrales, debido a los múltiples intereses a los que se enfrentan niños y niñas y a todos los aprendizajes adquiridos.

En la adolescencia, se produce una poda (eliminación de sinapsis) mucho más adaptativa para la vida adulta, para así dar espacio a un cerebro más especializado.

¿QUÉ ES LA MIELINIZACIÓN Y CÓMO INFLUYE EN LA ADOLESCENCIA?

La mielina es una sustancia que recubre los axones (parte de la neurona por donde pasa el impulso eléctrico) que favorece que la información pase más rápido y por lo tanto que esa conexión sea más estable.

Durante la adolescencia, una vez producida esa poda sináptica, las conexiones que se mantienen se ven reforzadas de mielina, lo que producirá que sean más estables y facilitará y acelerará ese flujo de información.

VERDADES Y MITOS DE LA ADOLESCENCIA

1. La adolescencia es un periodo que va entre los 11/12 años hasta los 18:

Se tiene la falsa creencia que con la mayoría de edad legal termina el periodo de la adolescencia, pero desde la neurociencia se ha estimado que no es hasta los 21/22 años en mujeres y 24/25 en hombres cuando la corteza prefrontal, encargada del autocontrol, la planificación y la regulación emocional, entre otras, termina de desarrollarse.

2. En este periodo se produce una gran poda sináptica que elimina todas aquellas conexiones que nuestro cerebro considera que no son útiles.

Efectivamente, se produce durante esta etapa y es uno de los factores responsables que explica por qué durante la infancia tenemos multitud de intereses y durante la adolescencia restringimos esos intereses y empezamos a especializarnos.

3. Esta poda sináptica es el único cambio neuronal que se produce en esta etapa.

Es falso. Acompañando a la poda sináptica, se produce un aumento de la mielinización de aquellas conexiones que se han conservado, favoreciendo la velocidad y el flujo de información volviendo las conexiones mucho más estables y duraderas.



Tanto la poda sináptica como el aumento de la mielinización producen muchos periodos de inestabilidad emocional en esta época.

B. VERDADES Y MITOS COGNITIVOS Y EMOCIONALES

1. Los adolescentes son más reactivos emocionalmente en esta etapa:

Correcto, al encontrarse la corteza prefrontal "en obras" (encargada del autocontrol y la regulación emocional), el cerebro que más toma el mando es el emocional y tienen mucha más impulsividad a la hora de reaccionar ante estímulos neutros.

2. El estrés no influye en el proceso de integración de la corteza prefrontal:

Falso. Muchos estudios sobre neurociencia han comprobado que el estrés, una vez más, dificulta este proceso de integración y lo ralentiza.

3. Durante esta etapa, los adolescentes no miden los riesgos de sus acciones:

Esta afirmación es falsa. A la hora de tomar decisiones, sí miden los beneficios y los riesgos de sus acciones, pero si el riesgo es pequeño, aunque para los adultos sea suficiente para frenarnos en hacer algo, para ellos y ellas seguirá compensando la probabilidad de éxito o de beneficio.

4. En la adolescencia se busca mucho la gratificación inmediata:

Correcto. Principalmente durante este periodo, el cerebro adolescente se caracteriza por ser más bien impulsivo y emocional, por lo que efectivamente, la gratificación inmediata será una de sus consecuencias más buscadas.

5. Los y las adolescentes quieren desvincularse de sus madres y padres:

Es falso. Aunque es cierto, que en esta etapa de desarrollo, toman como referencia más a su grupo de iguales que a sus progenitores, siempre existe un deseo de vinculación hacia sus figuras de apego. Dentro de que demandan más autonomía siguen necesitando que sus madres y padres sigan estando pendiente de ellos y ellas, de sus límites y de su afecto.



¿CÓMO CONSTRUIR
UN VÍNCULO
SEGURO CON TU
HIJO/A?

Para construir una relación sana y un vínculo seguro con un adolescente, nos basamos en la teoría del Círculo de Seguridad.

¿QUÉ ES EL CÍRCULO DE SEGURIDAD PARENTAL?

Es un programa de intervención diseñado por Cooper, Hoffman y Powell, para ayudar a padres y madres a establecer un vínculo de Apego Seguro con sus hijos/as. En un mapa muy sencillo de seguir, estos autores nos ofrecen las claves para establecer este vínculo.

El principal objetivo es que el adolescente se sienta seguro en la relación con su referente afectivo. Esta relación es esencial para su desarrollo cognitivo, inmunológico, social y emocional.

Un niño y adolescente con un apego seguro, facilitará un adulto sano y más feliz. Será más resiliente ante eventos difíciles o estresantes de su vida. Así como un adolescente con apego inseguro, puede ser un factor de riesgo para su desarrollo.

Es por ello, que antes de meternos en temas concretos, vemos necesario que los padres así como cuidadores principales, tengan unas bases claras de cómo construir este apego seguro con los adolescentes.

Cuando hay un vínculo seguro con tu hijo, todo tipo de comunicación, conflictos, normas, límites... serán mucho más fáciles de establecer.



Cuanto más seguro se sienta tu hijo, más podrá disfrutar de ti, tendrá mayor autoestima, confianza y se sentirá con mayor libertad para acudir a ti en los momentos de dificultades y/o riesgo.

Establecer esta base, será la clave para posteriormente construir una relación en la que podáis hablar de todos los riesgos a los que se expone, y sentir que eres ese referente al que poder ir cuando lo necesite.

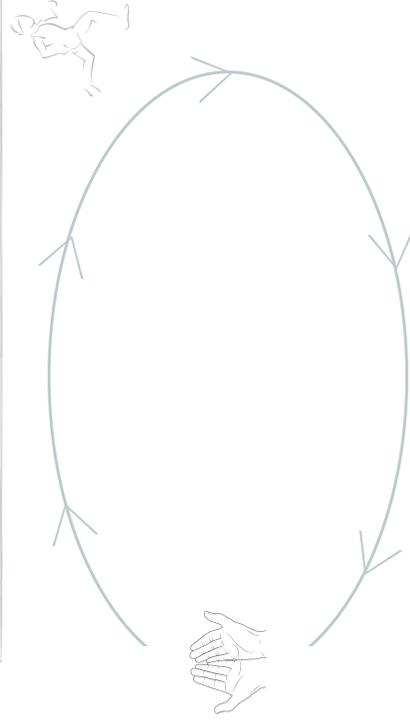
CÍRCULO DE
SEGURIDAD PARA
CONSTRUIR UN
APEGO SEGURO

EXPLORACIÓN

Para que haya un desarrollo sano de la personalidad, los adolescentes necesitan sentirse con la libertad y confianza de explorar el mundo. Los adultos debemos permitir y acompañar esa exploración.

Nosotros somos la base segura que necesitan nuestros hijos y quienes les damos la sensación de seguridad suficiente que les permite salir en el círculo a explorar. También somos ese refugio seguro cuando nuestros hijos necesitan reconectar y apoyo.

MANOS



CONEXIÓN

Los adolescentes deben sentirse con la seguridad de que cuando lo necesiten pueden volver a las manos para encontrar protección y sentirse reconfortados.

CÍRCULO DE SEGURIDAD COMO FORMA DE CONSTRUIR UN APEGO SEGURO

Podríamos decir que todas las personas realizamos este movimiento en el círculo a lo largo de nuestra vida con nuestras personas de referencia.

Cuando tenemos un vínculo seguro, una base de apoyo o un lugar a salvo, nos sentimos con la suficiente seguridad y libertad para salir a explorar el mundo.

La forma en la que salgamos a explorar, dependerá mucho de cómo son "las manos" que nos sostienen.

Cuando somos bebés, el círculo que hacemos es más pequeño, pero a lo largo de nuestra vida, estos círculos se hacen cada vez más grandes.

En la adolescencia, pasa exactamente lo mismo. El adolescente saldrá a explorar el mundo y en ese proceso llegará un momento en que vuelva a ti y te necesite. Por ello, es tan importante estar preparados para saber dar la bienvenida en ese ir y venir en el círculo.

MANOS



La manos en el círculo son la clave para el desarrollo de la adolescencia de tu hijo. Por eso antes de nada, el foco lo deberíamos poner en nosotros mismos. Ya que nosotros, los adultos, somos esas manos firmes, seguras y cariñosas que ellos necesitan. Hacernos preguntas para tomar conciencia de cómo influyen nuestras emociones y experiencias en el vínculo con nuestros hijos es muy importante.



¿Cómo me estoy sintiendo con esto que hace mi hijo/a? ¿De qué forma puede estar influyendo mi experiencia de vida en cómo me enfrento a esta etapa con mi hijo/a? ¿Tengo ahora mismo la estabilidad emocional como para sostener esto que le pasa a mi hijo/a o puedo esperar a abordarlo más tarde?

Trabajar en nosotros mismos es fundamental para establecer un vínculo seguro con ellos.



EXPLORACIÓN: Parte de arriba del círculo

¿De qué forma te dejaron explorar en tu adolescencia? ¿Qué hacían tus cuidadores principales cuando hacías cosas nuevas? ¿Te acompañaban y permitían tu exploración con calma y seguridad o tenían muchos miedos que te transmitían?



CONEXIÓN: Parte de abajo del círculo

¿Cómo regulaban tus emociones cuando eras pequeño? Cuando estabas triste, enfadado, asustado... ¿de qué forma se abordaba en tu casa? ¿Dedicabais tiempo para hablar de emociones? y ¿Cómo os sentíais? ¿Te escuchaban y apoyaban sin darte la solución?

¿Qué relación ves entre lo que hacían contigo y cómo te relacionas con tu hijo/a? A veces puede haber relación tanto por "imitación" (hacemos de forma automática algo parecido a lo que hicieron con nosotros) o por "oposición" (como queremos diferenciarnos de lo que vivimos, nos podemos pasar al polo opuesto y hacer lo contrario, ahí también está habiendo influencia).

¿CÓMO AFECTA
NUESTRA HISTORIA
DE VIDA EN LA
ADOLESCENCIA?

NUESTRA HISTORIA

Como hemos mencionado anteriormente, nuestras experiencias vividas durante la infancia, marcarán el cómo nuestros hijos vivan las suyas propias, miraremos con miedo lo que para nosotros fue peligroso y miraremos con alegría lo que para nosotros fue alegre.

Es por ello que pueden haber distintas situaciones en la vida de nuestros hijos/as que activen de manera directa emociones, que nos pueden llevar a tener reacciones desproporcionadas.

Estas situaciones es lo que llamamos disparadores.

A veces, las reacciones que tenemos ante nuestros disparadores, podrían ser un obstáculo a la hora de comunicarnos y vincularnos con nuestro adolescente.

Como hemos dicho, en la mayoría de los casos, las situaciones disparadoras se relacionan con nuestra historia de vida, es decir, con experiencias que hemos vivido en nuestra infancia y que en su momento nos generaron emociones intensas y desagradables, las cuales quedaron bloqueadas.

Por lo tanto, si hoy presencio una situación similar, mi cuerpo va a reaccionar de una manera similar a cómo lo hizo en el pasado o se pueden activar nuestras alarmas que nos dificulten a la hora de actuar.

DISPARADORES

¿QUÉ EFECTOS TIENEN NUESTROS DISPARADORES SOBRE LA ADOLESCENCIA?

- Sentir más miedo hacia determinadas experiencias, ya que como padres, conectamos con nuestra propia adolescencia.
- Dificultad a la hora de gestionar la exploración en la adolescencia.
- Considerar situaciones peligrosas cuando realmente no lo son.
- Estado de alarma - vigilancia más intenso.
- Dificultad para tolerar y acompañar las emociones de nuestro hijo.
- Problemas a la hora de establecer los límites.
- Falta de autocontrol emocional a la hora de gestionar conflictos

Es importante conocer qué situaciones nos disparan en nuestro día a día, para ver con más claridad las necesidades que tienen nuestros hijos, para así poder acompañarlos y apoyarlos de una manera más sana.

¿CÓMO ESTABLECER
LÍMITES CON
NUESTROS
HIJOS/AS?

Tanto en el periodo de exploración como de conexión, los adolescentes nos necesitan. Necesitan de nuestro cariño y bondad así como la firmeza suficiente para poner límites. La forma en la que les ponemos los límites será la clave para que ellos se sientan seguros en nuestra relación.

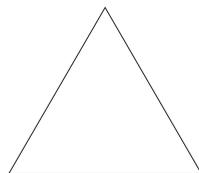
Cuando somos demasiado firmes y rígidos, a veces podemos llegar a ser agresivos. Por el contrario, ser excesivamente "bondadosos" y flexibles, nos puede llevar a caer en la debilidad.

Tanto la agresividad como la debilidad, van a hacer que nuestro hijo no se sienta seguro, tanto para explorar como para acudir a nosotros si lo necesitan.

Lo ideal sería llegar a un equilibrio entre firmeza y cariño

FIRMEZA

CARIÑO



¿CUÁLES SON LAS
NECESIDADES DE MI
HIJO/A
ADOLESCENTE?

PONER NOMBRE A LA NECESIDAD

Tener una lista de necesidades como guía, nos puede ayudar para acceder más fácilmente a leer y conectar con lo que necesita tu hijo/a.

Te proponemos que antes de intervenir de forma automática e impulsiva, pares unos segundos a poner nombre a la necesidad de tu hijo adolescente.

A veces, desde nuestros miedos o enfados, nos vemos teniendo una actitud con ellos que está muy alejada de lo que realmente necesitan para sentirse seguros y reconfortados.

Por ejemplo: quizá le estamos "gritando" o "regañando" cuando lo que necesitan es "que le consueles" con un abrazo. Claro que después puedes mostrarle tu enfado o disgusto, tener una conversación con él/ella sobre lo que ha pasado, pero atender su necesidad primero favorecerá que podáis construir ese vínculo de seguridad que tanto necesita para desarrollarse. Recuerda que el enfado no tiene por qué ir de la mano de la retirada de afecto y cariño.

Independientemente de cómo me esté sintiendo yo, mi hijo me necesita.

PONER NOMBRE A LA NECESIDAD

APOYA MI
EXPLORACIÓN

ESTÉS PENDIENTE
DE MI

DIVIÉRTETE
CONMIGO

AYÚDAME

CONSUÉLAME

PROTÉGEME

VALIDA MIS
SENTIMIENTOS

ACÉPTAME COMO SOY

APOYA MI EXPLORACIÓN

Los adolescentes necesitan explorar y conocer el mundo que les rodea, necesitan sentirse libres pero seguros. Para ello será importante que tú puedas apoyar su exploración dentro de unos límites preestablecidos y consensuados.

ESTAR PENDIENTE DE MÍ

En esa exploración necesitan encontrar seguridad, saben que a veces se exponen a algún peligro pero necesitan realizar la actividad para saber a lo que se exponen. A veces lo que necesitan, es que tú como su cuidador principal, estés disponible para él/ella sin interrumpirle. Con nuestra presencia de forma relajada, es más probable que puedan descubrir y por lo tanto, aprender.

DIVIÉRTETE CONMIGO

Muchas veces, juzgamos y cuestionamos los gustos de nuestros/as hijos/as, pero no olvides que para ellos/as, estos intereses son algo importantísimo que están construyendo su identidad. Necesitan que también puedas explorar el mundo a través de sus ojos, jugando y poniendo atención a lo que les divierte. Estate atento/a a las señales que te hace para que os divirtáis juntos. En el caso de que te cuente sus cosas, te muestre sus aficiones o intereses, es un buen momento para conectar con tu hijo/a, charlar con él/ella y reforzar el vínculo sano.

AYÚDAME

Algunas veces intentamos ayudar a nuestros hijos cuando ni siquiera nos lo han pedido. Ya sea por nuestra necesidad de protegerlos o intolerancia a la frustración, impaciencia, prisas, o simplemente porque pensamos que así les beneficiamos. Pero lo ideal es que ellos solos sean los que descubran el mundo y vayan experimentando distintas emociones. Estate atento a las señales que hace para que le ayudes y si no es así, ten paciencia, acompañañale en su emoción y espera a que te lo pida.

DAME LA BIENVENIDA

Cuando el adolescente sale a explorar y regresa a las manos, necesita que la figura adulta le dé la bienvenida, es decir, le reciba y muestre interés por aquello que ha explorado previamente.

CONSUÉLAME

Habrán momentos en que tu hijo adolescente necesite ternura y calma. A veces parecen demasiado fuertes o solitarios, pero debajo de esa capa hay un niño necesitado del cariño y el amor de sus padres.

PROTÉGEME

Los adolescentes miden el riesgo, pero a veces la gratificación inmediata les lleva a aventurarse a situaciones peligrosas. En estos casos es fácil caer en el castigo y los reproches o el miedo, pero ellos/as necesitan unos padres fuertes con los que sentirse seguros sabiendo que alguien quiere y puede protegerlos. Confiando en que haremos todo lo posible por estar ahí.

VALIDA MIS SENTIMIENTOS

El adolescente experimenta muchas emociones, por lo que como adulto debes dar un espacio, atender y no juzgar cada una de las emociones que siente.

Por ejemplo: *"Entiendo que te sientas muy triste después de haber tenido una discusión con tu mejor amiga"*

ACÉPTAME COMO SOY

Un paso muy complejo en la crianza es la aceptación, ya que implica renunciar a muchas de las expectativas que hemos colocado sobre los hijos/as.

Recuerda que tu hijo es una persona diferenciada de nosotros, de su familia, con sus propios gustos, intereses y motivaciones,

Si conseguimos aceptarlos tal y como son, el vínculo y la conexión con ellos y ellas quedará muy reforzado, sintiéndose así más seguros/as y más felices.

¿CÓMO ATENDER
ESTAS NECESIDADES
DE MANERA SANA?

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Podríamos empezar a hablar de estos temas, que a continuación os exponemos, entre los 8 a 10 años, ya que es en ese momento cuando nosotros como padres y madres somos referentes, y podemos influenciar y prevenir varios de los problemas que tiene la adolescencia. Aún así, cualquier momento es válido para hablar.

¿CUÁNDO HABLAR?

Podemos aprovechar cualquier momento que el adulto considere oportuno, concretamente en situaciones cotidianas del día a día que permitan la apertura a entablar una conversación sana y preventiva sobre ciertos riesgos de la adolescencia.





Es recomendable permitir a nuestros adolescentes, que puedan reflexionar, pensar, criticar lo que hemos hablado.

Dar la apertura a preguntar cualquier duda que tengan, e incluso poder dar fuentes **FIABLES** donde pueden encontrar información más detallada o específica, con o sin nuestra compañía.



¿CÓMO HABLAR DE
TEMAS INCÓMODOS
PARA LOS ADULTOS,
CON LOS
ADOLESCENTES?

¿CÓMO HABLAR SOBRE **SEXO** ?

El sexo es un tema incómodo de hablar a la vez que necesario, tanto para los padres y madres, como para nuestros hijos e hijas.

Hay dos elementos fundamentales a los que tenemos que hacer referencia en una relación sexual sana: RESPETO Y DESEO.

- Es necesario, hablar del RESPETO hacía nuestro cuerpo y el de la otra persona. Por lo que es necesario transmitir a nuestros hijos la importancia de establecer y respetar nuestros límites personales y actuar en coherencia con ellos.
- El DESEO de compartir nuestro cuerpo NO es una obligación, ni es para satisfacer a otro, y tiene que ser MUTUO.
- El ESTADO EMOCIONAL de las personas tiene una gran importancia en las relaciones sexuales.

Lecturas recomendadas: "Eso no es sexo" escrita por Marina Marroquí

¿CÓMO HABLAR SOBRE ETS Y EMBARAZOS NO DESEADOS?



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y los embarazos no deseados se pueden prevenir en un alto porcentaje si se les educa a usar métodos anticonceptivos tanto a los chicos (píldora anticonceptiva, preservativo...), como a las chicas (métodos hormonales anticonceptivos, preservativo femenino)

Se tiene que hablar de la RESPONSABILIDAD conjunta a la hora de usar protección y del respeto propio y hacia la otra persona para disfrutar de un momento en confianza y seguridad.

Es importante conocer algunos términos y prácticas de carácter sexual que se están llevando a cabo en la actualidad, como por ejemplo: Stealthing, BDSM, Bukake, el muelle, sumisión química, sexting, sugar daddy, compartir fotografías sexuales por redes sociales como por ejemplo en Only Fans.

¿CÓMO HABLAR SOBRE

PORNOGRAFÍA ?

En España la media de edad de inicio en el consumo de pornografía es de 8 años. Las redes sociales han invadido los espacios de la adolescencia y están generando sutiles pero eficaces formas de hacer creer a las adolescentes que las prácticas sexuales que ven en la pantalla son normales y adecuadas.

El daño emocional y psicológico que esto provoca es alto y repercute en la vida de nuestros hijos/as, por ello es importante trabajar su confianza, seguridad y autoestima, hablar desde la calma y dejar claro que pueden preguntar cuando quieran sobre estos temas.

Si en algun momento nos damos cuenta que nuestros hijos están consumiendo este tipo de contenido, es importante poder hablar con ellos desde la calma y no evitar la conversación. En este momento necesitan que nos hagamos cargo poniendo límites, sin hacerles sentir culpables.

- *En la conversación podemos utilizar preguntas como: ¿Crees que este contenido es real? ¿Cómo te sientes al ver esto? ¿Cómo crees que se sienten las personas involucradas? ¿Crees que en esta práctica hay confianza, respeto, límites, afecto...?*

¿CÓMO HABLAR SOBRE LAS ADICCIONES?

Las adicciones están íntimamente relacionadas con la falta de control de impulsos y el manejo de la frustración, por ello es necesario enseñar a nuestros hijos/as que los refuerzos no tienen por qué ser inmediatos.

Hay muchos tipos de adicciones: Nuevas tecnologías, sexo, drogas, juegos de azar, juegos online, pornografía, comida, etc.

Un gran paso es que aprendan a detectar cuando algo les está gustando tanto, que empiezan a “no poder vivir sin” ese elemento, y que sepan que pueden pedir ayuda en estos casos.

Poner límites de uso al móvil, consolas, internet, es importante ya que la mayoría de adolescentes tiene falta de control de impulsos y tenemos que ayudarles a aprender a responsabilizarse de sus acciones.

¿CÓMO HABLAR SOBRE LA VIOLENCIA ?

La violencia hay que hablarla de manera explícita, hay muchos tipos de violencia por ejemplo: el acoso escolar, el ciber acoso, la violencia entre iguales, la violencia machista, entre otras.

Los datos actuales muestran aumento de violencia en la adolescencia por ello es necesario abordar estos temas de una manera clara, sencilla y tajante, dando importancia al respeto, la empatía y la comunicación como herramientas que ayudan a mitigar estos problemas.

Sobre todo es importante generar confianza en nuestros hijos e hijas para que puedan acercarse a hablar cuando tengan algún problema con sus respectivas parejas, compañeros/as, amigos/as...etc.

Demostrando que les escuchamos

Es importante que nuestra adolescencia se sienta escuchada y entendida para que puedan volver a preguntar dudas, contarnos sus problemas y contarnos sus experiencias.

¿CÓMO LO HAGO?

Escucha activa: Mirar mientras hablan, asentir, validar, comprender:

- Debe ser muy difícil esto para ti...
- cuánto lo siento...
- Debes de sentirte muy enfadada/ triste / frustrada....
- Te entiendo...

Ir de preguntas abiertas o generales a cerradas o más concretas:

- Cómo te sientes con esto?
- ¿Qué te gustaría que hubiera ocurrido?
- ¿Cómo crees que puedo ayudarte?

¿CÓMO LO HAGO?

Tener paciencia para que se puedan abrir y hablar en calma

- Tómame el tiempo que necesites para contarme
- Aquí estoy para cuando me necesites

No juzgar sus acciones ni sus respuestas

- Está bien que pensemos diferente
- Que interesante eso que dices, podrías explicarme un poco más
- Aunque a veces no te entienda, me parece igual de importante lo que piensas
- Me importa mucho tu opinión aunque no coincida con la mía.

Reforzar ese momento de comunicación

- Me ha encantado hablar contigo
- Ahora te entiendo
- Gracias por confiar en mí

¿QUÉ PUEDO HACER
CUANDO...?

¿Qué puedo hacer cuando...?

Mi hijo/a tiene redes sociales pero no sé cómo ayudarle a gestionar tiempos ni cómo controlar su uso

Las Redes Sociales se han convertido hoy en día en el signo de mayor pertenencia entre los adolescentes y entre muchos adultos/as. Quién no tiene redes no existe. A partir de ahí debemos tratar este tema con tranquilidad y comprensión, pero también es imprescindible control parental de contenido y tiempo ya que es mucha información y puede provocar sobrecarga y saturación, para ayudar a gestionar el tiempo de uso de los dispositivos que tiene y la información que tiene acceso, además de una supervisión personal cada cierto tiempo.

El consumo de las RRSS es una exploración más y necesita vigilancia, límites, permiso de explorar y mucha comunicación.

Me entero que mi hijo/a fuma o
bebe:

Lo primero debo de hablar con él o ella de forma tranquila y sosegada pero dejando claro que no es algo que esté permitido.

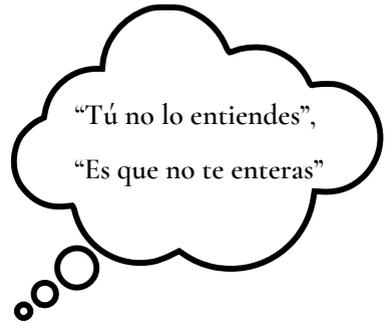
Es importante, recordar las normas y límites de la casa de forma firme, aclarando que eso no va a afectar a el vínculo que tenemos con ellos y ellas.

Lo primero de todo es educar con el ejemplo, y seguir dialogando para descubrir cuál ha sido el motivo por el cual han decidido consumir este tipo de sustancias y explicando que **NO SE PUEDE** fumar o beber porque no es bueno. Esto se aplica al resto de las drogas.

No me escucha cuando le hablo
y no sigue mis consejos

¿Qué significa para ti que no te escuchen? ¿Cómo te hace sentir eso?

Parte de las necesidades adolescentes es la diferenciación y con ella, saber que pueden opinar diferente de sus padres o madres.



Si nos tomamos estos comentarios de forma personal y lo sentimos como ataque entraremos en conflicto, pero si les entendemos e intentamos acercarnos a su manera de pensar en los tiempos en los que viven y sin juzgarles, seguramente se sientan más cómodos/as comunicándose con nosotros/as.

No quiere contarme qué
le pasa

Muchas veces no quieren hablarnos o decirnos qué les pasa. Es bastante común y no debemos desesperarnos por ello.

Es posible que quiera contarte algo y no sepa cómo, o simplemente esté intentando resolver un problema a su manera primero. Lo primero que me debo preguntar es si al preguntarle lo estoy haciendo desde la curiosidad, o desde la ansiedad de no saber qué le pasa y mi deseo de RESOLVER su problema cuanto antes.

Prueba a decir: "Me doy cuenta que algo te ocurre, cuando quieras estaré aquí para escucharte" ó "Es normal no querer hablar a veces, está bien, sólo recuerda que puedo escucharte si lo deseas".

En ocasiones, el sólo hecho de darles permiso para no hablar es más que suficiente para que se sientan seguros/as para poder expresarse con libertad.

A veces me falta al respeto

Debemos legitimar su emoción cuando se enfaden pero no las agresiones.

No olvidemos que su cerebro a estas edades es principalmente emocional y les cuesta controlar los impulsos, por eso deben tener al lado una persona adulta calmada y serena que les ayude a poner los límites.

Prueba a decir: *“Está bien que te enfades pero no te dejo que me insultes”* ó *“Veo que sigues faltándome al respeto. Me voy a ir y cuando estés más tranquilo/a seguiremos hablando”*.

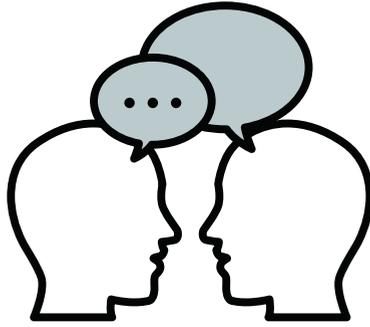


El respeto debe de ser bidireccional. De nada sirve que les pidamos respeto si nosotros/as no se lo ofrecemos.

Le pillo mintiéndome o en una mentira

Lo primero que debemos de tener en cuenta son las razones por las que pueden aumentar las mentiras a estas edades:

1. Si nosotros/as como adultos/as recurrimos a la mentira de forma habitual como una manera de sobreprotección, los y las adolescentes harán lo mismo dentro de la familia.
2. A veces el miedo a la consecuencia de decir la verdad puede llevarles a mentir.
3. El hecho de ver la realidad de forma distinta al mundo adulto hace que veamos como mentiras aquellas cosas que para ellos/as son ciertas.
4. En ocasiones quieren protegernos y no hacernos daño. Esto ocurre sobre todo cuando se sienten responsables de nuestro bienestar (Ej: *"Me he sentido muy decepcionada con tu comportamiento"*, *"me siento muy frustrado con tus notas"*).



Podemos hacerles preguntas de curiosidad para que vayan contando cómo se sienten o cómo ven ellos y ellas aquello que ha ocurrido o sobre lo que estamos hablando (Ej.: *“Entiendo que tu autobús llegara tarde y por eso no has podido llegar a tu hora a casa, pero para la próxima vez, ¿qué podrías haber hecho?”*), de esta manera, si no estamos del todo seguros/as si nos dice la verdad o no, por lo menos nos centraremos en la solución.

Si sospechamos que pueden contestarnos con una mentira, es mejor decirles que sabemos lo que han hecho en lugar de preguntarles (Ej. *“Me ha llamado tu profesor y me ha dicho que has faltado a clase”* en lugar de *“¿Has ido a clase hoy?”*)

No quiere estudiar y/o
suspende

¿Tienen rutina de estudios o alguna dificultad de aprendizaje?

¿Cuánto de importante es para ti que estudien? ¿Y para tu adolescente?

¿Qué significa para ti que no quieran estudiar?

En lugar de castigar los malos resultados, debemos preguntarnos y preguntarles cómo podemos ayudarles y guiarles para que cumplan con sus rutinas y sus obligaciones.



Los estudios son una parte importante de esta etapa, pero no la única en la adolescencia. Lo normal es que no cuenten siempre con la misma motivación ni ganas a la hora de estudiar. Debemos empatizar con ellos y ellas y preguntarles cómo podemos ayudarles.

No me gustan sus amistades

Lo primero de todo es aceptar desde mi posición como base segura, su necesidad de exploración, y que sus amistades y el círculo que crean forma parte de esa exploración. Si les mandamos mensajes de desaprobación hacia sus amigos/as van a reaccionar con confrontación, con la mentira o la ocultación.



Cuando vuelven a casa, podemos preguntarles con interés *"qué tal lo han pasado"* y si nos comentan que han estado con esos amigos/as con los que no nos sentimos cómodos/as no debemos juzgarles ni de forma explícita (palabras) ni implícita (gestos). Podemos interesarnos por qué les gusta estar con esas personas, y también interesarnos por las posibles soluciones para resolver conflictos en caso de que aparezcan.

Cuándo pedir ayuda psicológica:

A veces los adolescentes están en conflicto con la familia. Tener un adulto de referencia y cualificado para acompañar estos procesos, ayudará a que el adolescente construya sus propios recursos para enfrentarse a la vida.

Los adolescentes en terapia pueden encontrar un espacio seguro donde expresar sus emociones y aprender a gestionarlas. Así como adquirir herramientas que le ayuden a relacionarse con los conflictos de su día a día de una forma más sana y segura.

No obstante, no es necesario presentar conductas alarmantes ni estar desregulado para acudir a tratamiento psicológico. Hacer terapia de forma temprana puede evitar que tengan conductas disruptivas y prevenir los signos de alerta que a continuación se describen.

- 10 signos de alerta -

Cuándo pedir ayuda psicológica:

1. De forma significativa, su estado de ánimo cambia y dejan de interesarle las cosas con las que antes disfrutaba.
2. Se vuelve más retraído/a de lo normal.
3. No quiere salir con sus amigos y amigas.
4. Llega de forma frecuente a casa con signos de haber bebido o consumido drogas.
5. Aumenta su agresividad de forma significativa.
6. Restringe comidas o deja de comer.
7. Tiene atracones de comida y/o vomita después.
8. Se autolesiona.
9. Se desregula o se desborda emocionalmente de forma frecuente.
10. Cuando falta a clase de forma frecuente y baja su rendimiento académico no asociado a otras causas.

LA ADOLESCENCIA NO VIENE CON UN MANUAL DE INSTRUCCIONES... ¿O SÍ?

Contestando a la pregunta del título...

"Los adolescentes no vienen con un manual de instrucciones.... ¿o sí?."

Hoy queremos decirte que SÍ

Aunque a veces nos cueste verlo, tu hijo/a lleva un manual de instrucciones consigo mismo y que además te está mostrando continuamente.

Cuando aprendemos a mirarlos, escucharlos, atender sus necesidades, rebajar nuestras preocupaciones y miedos, podremos ver qué nos están mostrando continuamente esas instrucciones para poder conectar con ellos/as.

Es ahí, cuando empezamos a leer sus mensajes y conectar con sus necesidades, cuando podremos verles más allá de la etapa que están viviendo. Es en ese momento, cuando podremos construir el vínculo seguro que tanto necesita nuestro hijo/a. Porque aunque no lo creamos, nuestros hijos adolescentes nos necesitan más que nunca.

No olvides, que la adolescencia es una etapa increíblemente maravillosa

NUESTROS HIJOS SON
EL MANUAL DE INSTRUCCIONES

Porque desde el momento en
que nacen, están haciendo todo
lo posible para decirnos lo que
necesitan.

Agradecimientos:

Queremos agradecer a las familias y adolescentes que han colaborado con nosotras para la elaboración de esta guía, exponiendo sus preocupaciones y sus dudas, sus necesidades y que han ayudado a formular y concentrar las preguntas y cuestiones que más nos llegan a diario a las consultas.

Y también, agradecer al Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, en especial, a la Concejalía de Familia y Asuntos Sociales por apoyarnos con este proyecto para que intente llegar al mayor número de familias y profesionales posible.

En nombre de todas nosotras, gracias.

Autoras de esta guía:

Diana Fernández Villagrán: Psicóloga Sanitaria M-31760
Psicóloga Sistémica, especialista en Terapia de Pareja, Familia
Personas Adultas y Problemas de Adicción.



@dianafernandezvillagran

Cristina de Arespachoga Ardizone: Psicóloga Sanitaria M-24833.
Especialista en Terapia Infanto-juvenil y Terapia Familiar Sistémica,
Educatora certificada en Disciplina Positiva.



@carespsicologia

www.carespsicologia.com

Raquel Durán Castillejo, Claudia Lázaro Cerezo y Eva Torvisco Oto
Psicólogas y directoras de Crea Sentido Psicología (CS-18326) centro
especializado en apego, vínculos familiares y Circulo de Seguridad.



www.creasentidopsicologia.com



@creasentido

