

Organiza:



EXCMO AYUNTAMIENTO DE YECLA
Concejalía de Política Social

Imparte:



Cruz Roja Española
Asamblea Local de Yecla

Elaboración de Contenidos:

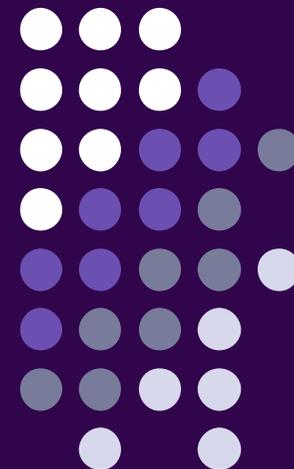


PROGRAMA MILIA
Centro Municipal de Servicios Sociales

LA ADOLESCENCIA



EXMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
ESCUELA DE MADRES Y PADRES 2013
C.M. SERVICIOS SOCIALES



En la antigüedad ya existían estas expresiones...

“Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos son unos verdaderos tiranos. Responden a sus padres y son simplemente malos”.

“Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro de nuestro país si la juventud de hoy toma mañana el poder, porque es una juventud insoportable, desenfrenada, simplemente horrible”

¿os suena?

Es parecido a lo que se suele decir en la actualidad...

Y es debido a las características que aparecen en la adolescencia...



**SÓCRATES,
Siglo V antes de
Cristo**

**HESIODO,
año 720 antes de
Cristo**



La adolescencia es un periodo de cambios físicos y psicológicos.

Es la etapa en la que **los hijos buscan consolidar su propia identidad, relacionarse e insertarse socialmente y también buscan más independencia**, en contraposición con el intento de los padres por mantener la relación que tenían durante la niñez.

Como dijo cierto autor:

“El problema con la familia es que los hijos abandonan un día la infancia, pero los padres nunca dejan la paternidad”.





Los padres deben aceptar este cambio de su hijo y darle las condiciones para que se desarrolle y decida su futuro.

En algunos momentos las decisiones que toman los adolescentes pueden no coincidir con las expectativas de sus padres
(amigos, estudios, aficiones, etc)

...Con lo que se crean conflictos familiares que en algunos casos son Muy difíciles de manejar



Pero, Los estudios científicos confirman que aunque algunos adolescentes encuentran obstáculos,...pero la mayoría los superan llegando a ser adultos que encuentran su lugar en la vida, y llegan a ser buenos ciudadanos.

Las preocupaciones habituales en muchos padres y madres cuyos hijos están a punto de iniciar, o ya han iniciado este periodo son:

- ¿Qué cambios va a experimentar mi hijo en los próximos años?.
- ¿Es realmente tan difícil comunicarse con un adolescente?.
- ¿Hasta que punto debo darle libertad?.
- ¿Cómo puedo ayudarle a mejorar la confianza en sí mismo?.
- ¿Es posible contrarrestar la influencia negativa de algunos amigos?.
- ¿Es la Secundaria tan fiera como la pintan?
- ¿Hasta qué punto debo controlar su actividad escolar?
- ¿Cómo ayudarle a distinguir lo bueno y lo malo?
- ¿Qué pistas me pueden indicar que tiene algún problema grave?

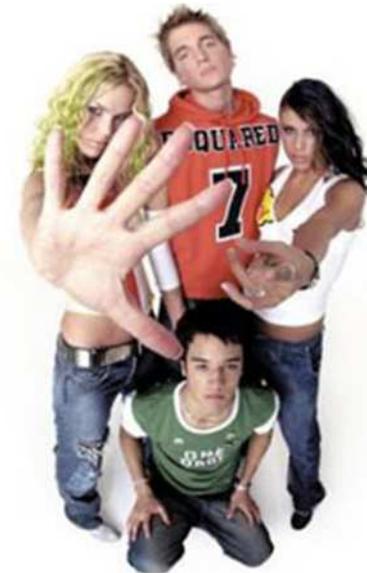
...iniciemos esta etapa .. →

¿Qué es la ADOLESCENCIA?



- Es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto.
- Es un tránsito complicado y difícil.
- Normalmente debe superar para llegar a la edad adulta.

El adolescente se encuentra en tierra de nadie, pues ha abandonado el "papel" de niño y no ha alcanzado el de "adulto". En las sociedades primitivas este paso se realizaba a través de "ritos de iniciación".





LA ADOLESCENCIA se inicia:

11-12 años en mujeres, y 13-14 años en varones

Se producen **2 momentos**:

1º LA PUBERTAD

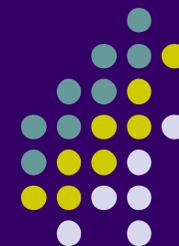
- Conjunto de **cambios físicos** que transforman el cuerpo infantil en cuerpo adulto, con capacidad para la reproducción.
- Separa la infancia de la adolescencia propiamente dicha
- Aproximadamente la mitad de la pubertad se da en la última parte de la niñez, y la otra mitad se da en la primera parte de la adolescencia.

2º LA ADOLESCENCIA

- **Período psico -sociológico** que se prolonga varios años.
- Va apareciendo la maduración psicológica, emocional y social.



CONOCIENDO A NUESTRO HIJO ADOLESCENTE





Generalmente se utiliza el término
“ADOLESCENCIA” y **“ADOLESCENTES”**
para referirnos al período en general de los 12 a
los 18-19 años...

Vamos a distinguir 2 etapas:

1. LA PREADOLESCENCIA

(período de la pubertad, y hasta los 14 años aprox.)

2. LA ADOLESCENCIA, propiamente dicha.



1. LA PREADOLESCENCIA

De 10-11 años a 14 años

1.1. DESARROLLO FÍSICO

Intensa actividad hormonal.

Se inicia con el “estirón”: *9-10 años en mujeres y 11-12 años en varones*

Chicas: aparece primera regla, aprox. 13 años.

Chicos: primera eyaculación, aprox. 14 años.

En ambos todavía sin capacidad para procreación



*No existen pautas fijas sobre la entrada en **preadolescencia**.*

*Depende de muchos factores: **herencia, nutrición, género...***

Generalmente las niñas entran 2 años antes que los niños.

LA PREADOLESCENCIA: DESARROLLO FÍSICO



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ADELANTO O RETRASO DE LA MADUREZ SEXUAL:

- a) El clima:** se adelanta con el clima más cálido. En España, la edad media de la menarquia es a los 13 años y medio aprox., es más precoz en Andalucía y Canarias. En los trópicos suele adelantarse hasta 10, 11 años. En zonas árticas puede retrasar hasta 17,18 años.
- b) El sexo:** niñas maduran antes que los niños. Casi 2 años antes.
- c) Herencia y entorno:** hay una correlación entre edad de menarquia de madre e hija. El entorno urbano la adelanta.

LA PREADOLESCENCIA... DESARROLLO FÍSICO



- **CARACTERES QUE INDICAN MADURACIÓN:**
 - Rápido aumento **estatura**, incremento de **peso**... Las hormonas regulan y ayudan a determinar constitución del cuerpo de la persona (a parte de que persona tenga tendencia a ser alta o baja, delgada o gorda, etc.)
 - Las glándulas sudoríparas más activas. El contenido del **sudor es diferente** (empieza a desarrollar cierto olor).
 - Las glándulas sebáceas más activas. **Puede aparecer el acné.**

En este momento es obvia la necesidad de higiene personal. Es importante que los niños/as se preocupen por bañarse con regularidad. ¡Los profesores padecen mucho en las aulas!

LA PREADOLESCENCIA DESARROLLO FÍSICO



CARACTERES QUE INDICAN MADURACIÓN FÍSICA:

- Aparece el **vello púbico**
- Aparecen las llamadas “muelas del juicio”
- Las **hormonas** son responsables de las “**características sexuales secundarias**” y el **aumento de interés sexual**.
- ***En niñas:** los ovarios producen estrógeno y otras hormonas “femeninas” Y **aparecen** los senos, las caderas, etc.*
- ***En niños:** los testículos aumentan la producción de testosterona. Y **aparece** mayor desarrollo muscular, fuerza física, aumenta el ancho de la espalda, cambio de voz, pilosidad en el rostro*

LA PREADOLESCENCIA.

1.2. DESARROLLO INTELECTUAL



-Ya no confunde lo real con lo imaginario, y por tanto puede imaginar lo que podría ser, qué podría pasar.

-Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis... Descubre el juego del pensamiento.

-Desarrollo de su espíritu crítico.
- Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.

En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia.; A veces evade lo real

LA PREADOLESCENCIA



1.3. DESARROLLO EMOCIONAL

- Gran intensidad de emociones y sentimientos.
- Auténtica inestabilidad en el carácter. Cambios muy bruscos de humor y de ánimos.

Tener claro que no hay que preocuparse de repentinos cambios de humor. Son propios de la tormenta interior que los hijos viven y que les dificulta, a veces, controlar sus impulsos y sentimientos.



- A veces, el adolescente siente en su interior que no es el mismo. No se identifica con las personas que cree que es.
- Se extraña de determinadas actitudes, comportamientos y gestos que manifiesta. No los atribuye a su voluntad.
- Estos sentimientos no los suele reconocer, no los exterioriza, los vive para adentro.
- A veces se verá como una persona incomprendida.



LA PREADOLESCENCIA...DESARROLLO EMOCIONAL

- **Existe una desproporción entre el sentimiento y la expresión.** Todavía no han aprendido a regular bien sus emociones, no dominan bien sus expresión (ya sea alegría o enfado)
- **Las manifestaciones externas, son poco controladas.**
- **A veces se traducen estas manifestaciones externas en:** *tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos inoportunos o impropios, etc.*



PASA CON FACILIDAD DE LA AGRESIVIDAD A LA TIMIDEZ

DE LA ALEGRÍA A LA TRISTEZA



LA PREADOLESCENCIA

1.4. DESARROLLO SOCIAL

- Tiene necesidad de seguridad y a la vez **necesidad de independencia** de sus padres.
- Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos. Se da mutua falta de comprensión (con sus padres)
- Comienza a despertar la **necesidad de mayor autonomía y decisión propia**, de ser independiente y libre; **para ello emplea la desobediencia** como una necesidad.





LA PREADOLESCENCIA...DESARROLLO SOCIAL

-Cierta desobediencia u oposición a los padres es sano (EN SU JUSTA MEDIDA):

...Es necesario para el desarrollo psicológico de nuestro hijo. Necesitan comenzar a probarse, intentar coger autonomía.

...Un niño que no se atreve a “rechistar”, que no trata de despegarse de los padres, no está teniendo un buen desarrollo.

- A pesar de esto, es muy importante que los padres impongan las normas y límites necesarios, para tener un correcto desarrollo.

-Necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno, por los de su edad



LOS PADRES NO DEBEN EXTRAÑARSE DE SI LOS HIJOS YA NO QUIEREN SALIR CON ELLOS.

LA PREADOLESCENCIA DESARROLLO SOCIAL



Las personas, al tiempo que dejan de ser niños, empiezan teniendo la llamada Crisis de emancipación.

Sabemos que antes de este periodo han estado (socialmente) inmerso en lo que llamamos *pandilla* (normalmente unisexual) que poco a poco ha dejado de identificarse con ella.

Ya no se considera un niño y por tanto, no quiere ser tratado como tal. Quiere olvidarse de todo aquello que le recuerde su niñez: cuando le preguntaban la lección, cuando le mandaban a acostar por la noche, presenta desagrado ante cualquier observación que se haga por banal que nos parezca (sobre todo si se hace delante de menores que él).

Principal interés son las diversiones, el deporte, etc.





LA PREADOLESCENCIA

1.5. DESARROLLO SEXUAL



- Se inicia la **incorporación paulatina a los grupos de iguales**, que se intensifica más en la adolescencia.
- Por lo general **las niñas se desarrollan antes** que los niños, provocando una distancia entre los jóvenes de los distintos sexos (**esto hace que se fijen en chicos más mayores**)

La pubertad es un período de cambios físicos intensos que, se supone, diferencia a las niñas de las mujeres y a los niños de los hombres.

Pero, haber menstruado (niñas), o experimentado una eyaculación nocturna (niños), no los define como adultos, y aún necesitan la guía y orientación de sus padres y sus madres....Hay una maduración biológica pero no tanto psicológica

LA PREADOLESCENCIA...DESARROLLO SEXUAL



Es conveniente tener una conversación con nuestros hijos, antes de que se acerque este momento de los cambios:

Por ej. Es menos traumático para una niña saber lo que está pasando al encontrarse con su ropa íntima manchada (1ª menstruación), que tener un gran susto producido por la falta de información.

Educación sexual: es importante que se esté al corriente de los cambios que van a aparecer en el cuerpo y en la mente, tanto los padres y madres como sus hijos e hijas.

Es clave en casa estar bien informado para responder con veracidad. (Aunque se tenga vergüenza, es mejor que lo hagan los padres, que no otros niños mal informados).

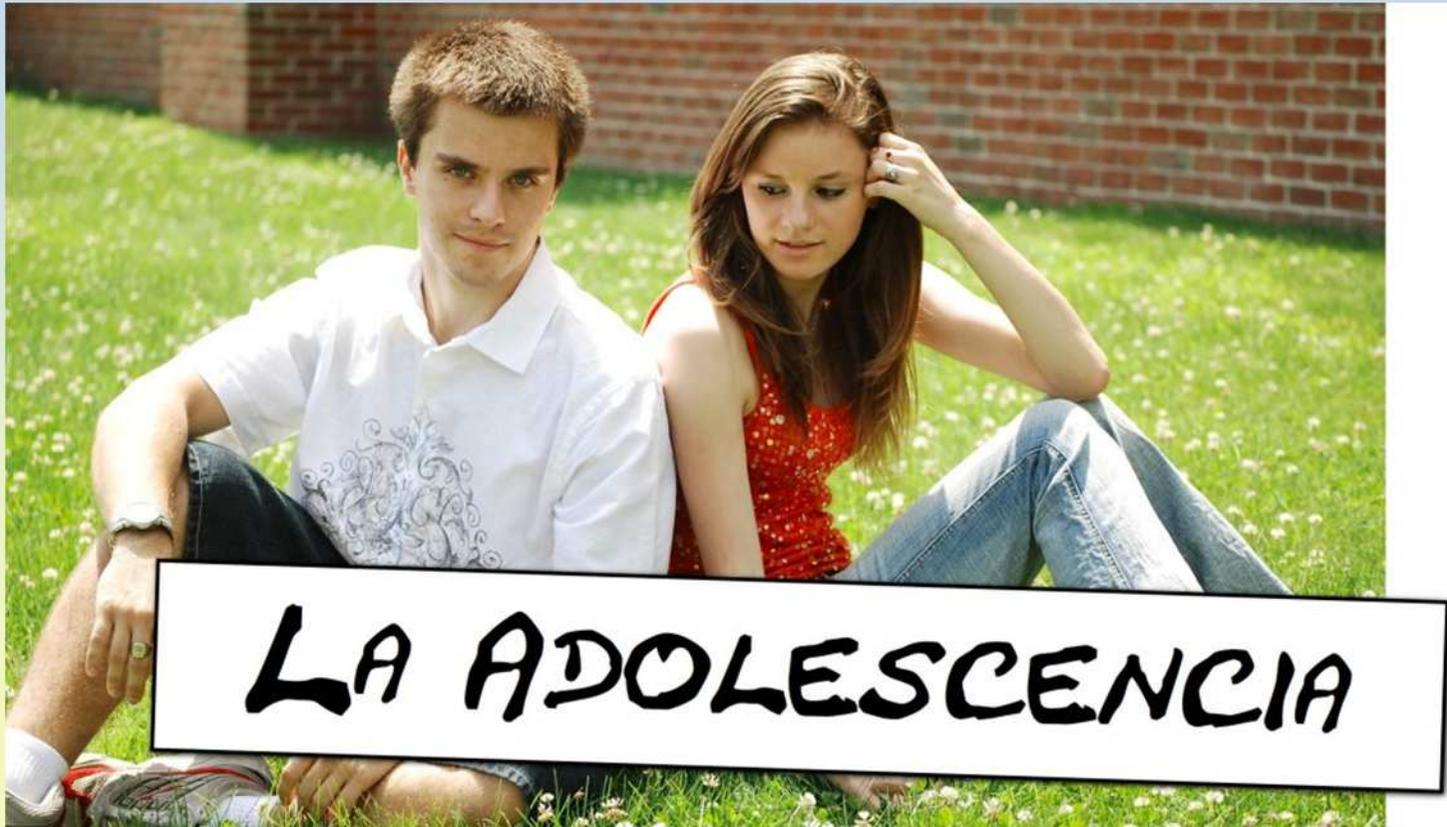
- Resolver dudas con palabras sencillas y correctas.
- No usar sinónimos para hablar de los genitales.
- Respuestas orientadas a tranquilizar a los hijos e hijas sobre normalidad de los cambios y las sensaciones que van a experimentar y no para causarles más ansiedad e incertidumbre.

Preadolescente: se reactiva la gran curiosidad sobre todo lo relacionado con la sexualidad.



2. LA ADOLESCENCIA

De los 14 a los 20...

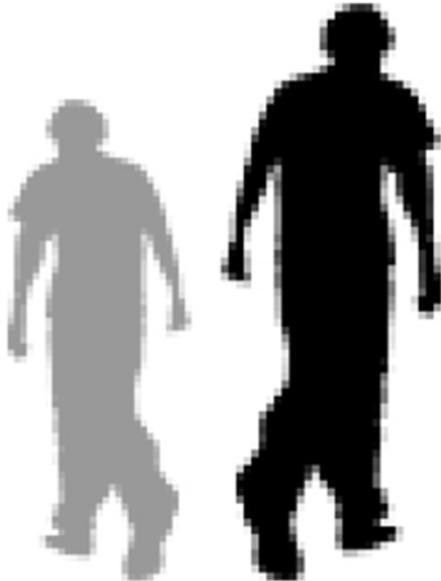




2.1. CAMBIOS FÍSICOS

- Aparece un crecimiento rápido “otro estirón”.
 - Chicas: empiezan estirón a 11 años, su máximo a los 12 y hacia los 14 se va ralentizando.
 - Chicos: empieza a los 13, gran aceleración a los 14 y 15 años.

El aspecto físico o imagen corporal, tiene mucha importancia en la adolescencia.



La adolescencia es un periodo en el que se dan cambios físicos muy grandes, lo que requiere un tiempo de adaptación y reconocimiento de sí mismo por parte del adolescente.

LA ADOLESCENCIA CAMBIOS FÍSICOS



Cambios corporales externos:

- **Altura** llega a su límite aprox. a los 19 años (chicas), 20 años (chicos).
- Al inicio: desproporción entre distintas partes del cuerpo (crecen más las extremidades)
- Poco a poco, se va adquiriendo proporción:
 - **El Tronco** se ensancha y se alarga.
 - **Las extremidades** paran su crecimiento.



LA ADOLESCENCIA

2.2. DESARROLLO INTELECTUAL

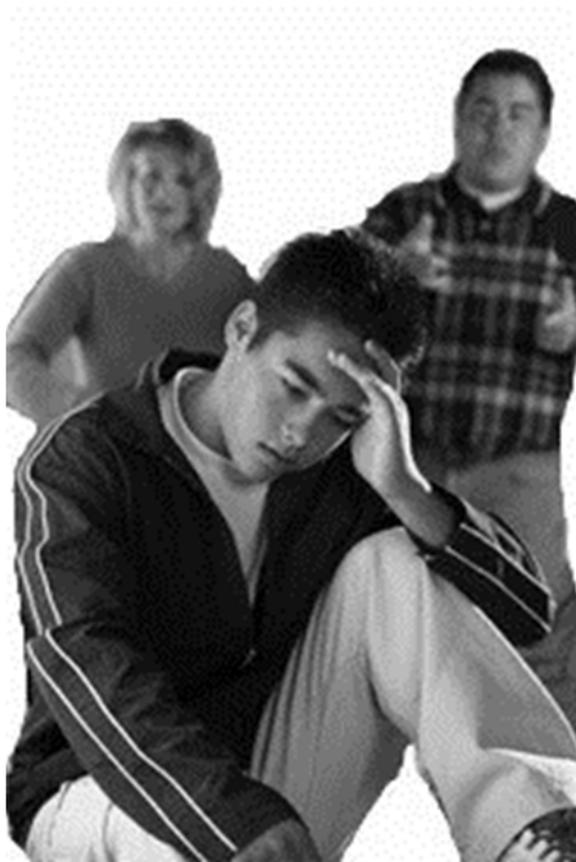
Madura el pensamiento lógico-formal.

- El pensamiento es más objetivo y racional.
- Empieza a pensar, abstrayendo las circunstancias presentes, lo que le permite “elevarse” y llegar a conclusiones más generales, elaborando sus propias teorías, opiniones
- Por razonamiento y reflexión llega a deducciones y conclusiones que pueden contradecir los datos de la experiencia.



LA ADOLESCENCIA

2.2. DESARROLLO INTELECTUAL



Adolescencia es **la edad de la fantasía**: sueña con ojos abiertos (mundo real no ofrece bastante campo ni da suficiente materia a las ganas de sentir del adolescente).

Se refugia en un mundo fantasmagórico, donde se mueve a sus anchas.

En su inteligencia influyen la imaginación y los afectos.

LA ADOLESCENCIA

DESARROLLO INTELECTUAL

Es la edad de los ideales...

Un Ideal: es un sistema de valores.

El adolescente descubre los valores y trata de conquistarlos para sí y para los demás. (No pasa a todos los adolescentes, depende de formación recibida).

Su pensamiento está teñido por los sentimientos. Pone mucha carga afectiva en lo que piensa y dice. Por eso es muy radical en sus juicios y dogmático en sus afirmaciones. Le falta capacidad de matización: para él todo es blanco o negro, sin posturas intermedias.

Es el período en el que se plantean las grandes interrogantes de la vida: ¿Quién soy?, ¿qué sentido tiene la vida?... Es un período crítico con la realidad social que le rodea, no se encuentra a gusto con ella, y quiere cambiarla de manera radical.





LA ADOLESCENCIA

2.3. DESARROLLO MOTIVACIONAL

MOTIVOS E IMPULSOS QUE MUEVEN AL ADOLESCENTE:

- 1. Necesidad de seguridad***
- 2. Necesidad de independencia***
- 3. Necesidad de experiencia***
- 4. Necesidad de integración
(de identidad)***
- 5. Necesidad de afecto***

Veamos detenidamente....



LA ADOLESCENCIA:DESARROLLO MOTIVACIONAL



1. NECESIDAD DE SEGURIDAD:

Adolescente **puede sufrir inseguridad** por los cambios fisiológicos, las sensaciones, por la incoherencia de sus emociones, o por falta de confianza en los propios juicios y decisiones.

Necesita seguridad de ser acogido en un grupo y no encontrarse con actitudes recelosas.

Son hipersensibles al ridículo. Puede sentirse amenazado, y herido, en muchos sentidos, especialmente en su autoestima.

Respecto a los ADULTOS: a veces se oponen a ellos y a la autoridad que representa, y otras veces, les imitan pues necesita modelos para poder afirmar su personalidad.

Los profesores y adultos equilibrados y democráticos: dejarán su influencia en la forma de pensar y actuar de los adolescentes.

*Adultos rígidos e inflexibles serán criticados por estos con dureza y recibirán oposición.
Compañeros de clase muy importante en su imagen física, psíquica y social.*

Ante las inseguridades, muestran actitud de autoafirmación (llevando la contraria a padres o adultos, por sistema), se obstinan más en su postura

Adopta formas de rebeldía, que se interpretan como mecanismos de defensa de la personalidad que se está formando y es todavía inmadura

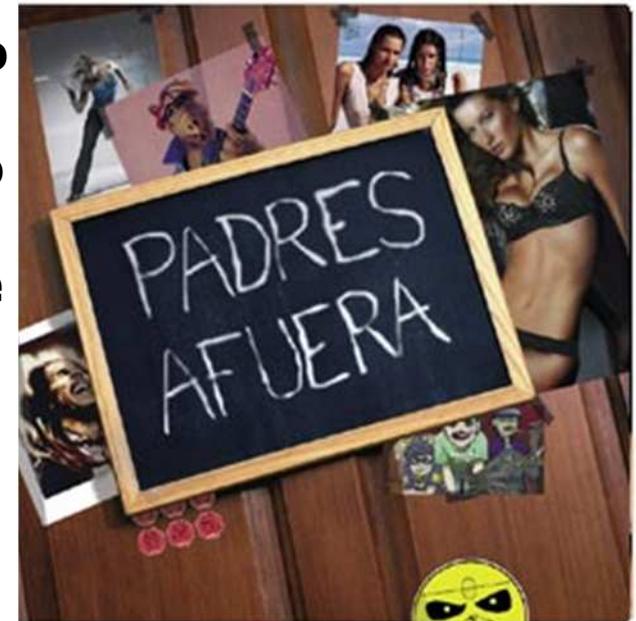
LA ADOLESCENCIA



2. NECESIDAD DE INDEPENDENCIA:

Necesidad de independencia emocional, intelectual, de su voluntad y libertad de acción y decisión.

- **Tiende a oponerse (inadecuadamente y torpe) a lo relacionado con tradición, costumbre y criterio de adultos.**
- **No suele tener pensamiento propio y reflexivo (o varía continuamente de opinión)**
- **Siente deseo de emancipación (manifestación de proceso natural, de la evolución)**
- **Muy celosos de la autonomía. Los adultos tienen que intentar cuidar su espacio y tiempo y respetar su independencia**
- **No se debe intentar controlar este proceso.**
- **Hay que evitar que se sientan vigilados (sólo se conseguirá que se cierren aún más...)**



SE COLOCA EN OPINIÓN CONTRARIA A AQUELLO QUE LOS PADRES OPINAN SIN SABER EXACTAMENTE LO QUE BUSCAN Y QUIEREN CONSEGUIR.

2. LA ADOLESCENCIA

2.3. DESARROLLO MOTIVACIONAL

3. *NECESIDAD DE EXPERIENCIA:*

La adolescencia es fruto del desarrollo y maduración. Éste depende de las EXPERIENCIAS.

- Deseo de experiencia, se manifiesta en actividades de observación y participación: TV, radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes...
- Por esto se meten en actividades poco recomendables: alcohol, drogas, relaciones sexuales de riesgo, etc.
- Hay que aceptar esta necesidad.
- Esto hará madurar, pero requiere "supervisión" del adulto y manifieste opiniones y criterios adultos respecto a ciertos temas.

LOS ADULTOS HAN DE SERVIR PARA QUE VAYAN CONSTRUYENDO CIERTOS CRITERIOS QUE LES AYUDEN A TOMAR BUENAS DECISIONES, ELEGIR ADECUADAMENTE.

- No se debe imponer el criterio adulto, porque no funcionará o conseguirá el efecto contrario.

2. LA ADOLESCENCIA

2.3. DESARROLLO MOTIVACIONAL

4. **NECESIDAD DE INTEGRACIÓN (IDENTIDAD):**

Deseo irremediable y de valor personal. Sobretudo, necesidad de aceptación por sus iguales.



Necesita autoafirmarse y que lo acepten y comprendan.

Esto le lleva a buscar guía y apoyo en quien le comprenden mejor: sus amigos.

Lucha constantemente por encontrar un yo y un lugar en la sociedad.

Es frecuente ver al adolescente actuar esperando las muestras de aprobación del grupo.

2. LA ADOLESCENCIA

2.3. DESARROLLO MOTIVACIONAL

5. *NECESIDAD DE AFECTO*

Es el momento de la búsqueda de cariño fuera de casa. Necesitan sentir y demostrar ternura, admiración, aprobación...

- Ha de diferenciarse del niño que era.
- No se conforman con ser queridos, quieren amar y elegir a las personas con quien compartir su tiempo.

En casa, llegan a ser indiferentes (o molestarse) por algunas muestras de cariño de los padres (besos, caricias, abrazos...).

Son capaces de demostrar auténtica dedicación por los otros (amigos, pobres, necesitados, ideales, etc.)

¡Papas y mamas, no os pongáis celosos, se han abierto al mundo!

Es necesaria una verdadera y correcta orientación hacia asociaciones y/o actividades que sepan que merecen la pena con unos adecuados valores.

Intentar reconducir a hijos a asociaciones, organizaciones, etc., centrando su interés en algo positivo.

ENTREGANDOSE A LOS DEMÁS CONSIGUEN EL BIENESTAR.



2. LA ADOLESCENCIA

2.4. DESARROLLO AFECTIVO

- La vida del adolescente, respecto a emociones es muy rica.
- Período de gran sensibilidad.
- Rechaza hacia interior intensas emociones que le dominan,
por las circunstancias: dependencia de escuela, del hogar, etc.

VIVEZA DE SU SENSIBILIDAD: al menor reproche rebelde o colérico; manifestación simpatía, radiante, entusiasmado, gozoso.

- Momento de pasión amorosa: se enamora de profesor/a, cantante, deportista, etc. (este momento, en general, pasará por sí solo)



Padres: no deben menospreciar y hacer comentarios negativos sobre lo que valoran sus hijos (siempre y cuando no signifique un peligro para ellos)
Si se burlan de algo importante para adolescente, éste puede sentirse muy herido, triste, etc.

2. LA ADOLESCENCIA

2.5. DESARROLLO SOCIAL

El desarrollo intelectual, motivacional y afectivo agilizan el proceso de socialización del niño. El adolescente tiene en su comportamiento social algunas tendencias que conviene reseñar:

- A medida que crece aumentan y son más variadas sus experiencias sociales (grupos, actividades)
- Mayor contacto con la sociedad favorece un conocimiento más real de la sociedad.
- Mayor conciencia de los demás, y conciencia de pertenencia a una clase social
- Otras tendencias importantes son: madurez de la adaptación entre chicos y chicas, la búsqueda de status en el grupo de compañeros de la misma edad y, la emancipación de la familia.

En el proceso de socialización aparece en el adolescente una serie de oscilaciones como:

- Oscilación entre excitación y depresión, trabajo y ocio, buen humor y llanto. Unos días están plétóricos de ánimo y otros días caen en el desánimo.
- Oscilación entre sociabilidad e insociabilidad: delicados e hirientes, tratables e intratables.
- Oscilaciones entre confianza y desconfianza de sí mismos.
- Oscilaciones entre vida heroica y sensualidad.

2. LA ADOLESCENCIA

2.5. DESARROLLO SOCIAL

- En esta época aparecen rivalidades y luchas para obtener el poder y ejercerlo sobre los demás.
- Prueba sus fuerzas físicas y así se convierte en agresivo, lo que se manifiesta con ciertos actos exteriores (se golpean unos a otros), palabras agresivas (se insultan), manifestaciones reprimidas y ocultas, agresividad contra sí mismos, agresividad contra las cosas.
- La situación del adolescente frente a la familia es ambivalente: Por una parte la emancipación progresiva de la familia, (implica un [riesgo](#)); y por otra, el adolescente percibe que su familia es fuente de seguridad y ayuda, con miedo a perderla.

Esta situación será , conflictiva: Si...

- Las relaciones personales precedentes son defectuosas.
- Los padres tienen sentido de inutilidad.
- Existe sobreprotección parental o por abandono.
- Los padres tienen dudas en [torno](#) a la [responsabilidad](#) de sus hijos.
- Existe la constancia perceptiva, a través de la cual a los hijos se les ve siempre "[niños](#)".
- Padres proyectan las frustraciones a sus hijos que llevan a una identificación a la inversa y a una mala [interpretación](#).
- Los padres afrontan los problemas de hoy en el contexto de ayer.
- Los padres se consideran adultos y que representan a la clase privilegiada, y por ello niega al adolescente el "status" del mismo [género](#).
- Aparece el "[conflicto](#) de generaciones" debido a los contrastes que pueden surgir por la diferencia de edad entre dos generaciones.

2. LA ADOLESCENCIA

2.5. DESARROLLO SOCIAL

LA ESCUELA, favorece la reorganización de la personalidad sobre la base de la independencia.

LA AMISTAD, se caracteriza por sinceridad, altruismo, delicadeza.

Suelen tener los mismos gustos y opiniones

Se imitan

Suelen tener mutua confianza

Se quieren con exclusividad

Se sacrifican unos por otros

EL GRUPO

Les da sentimientos de seguridad, protección y solidaridad

Facilita las amistades

Es una escuela de formación social

Ayuda a emanciparse de sus padres

Reduce el conjunto de frustraciones



2. LA ADOLESCENCIA

2.6. DESARROLLO SEXUAL

SEXUALIDAD ADOLESCENTE: fenómeno psico-fisiológico y socio-cultural.

Valores, costumbres y controles sexuales de la sociedad, determinan, en gran parte su actitud y su comportamiento psicosexual.

Hablan de sus preocupaciones del desarrollo sexual en un clima de gran confianza.

La tensión sexual del adolescente:

- Acción del mundo exterior
- Influencia de su vida psíquica
- Acción del organismo



En la adolescencia comienzan primeras atracciones sexuales y primeras relaciones.

La chica, es más corazón. El chico es más cuerpo.

La chica más exhibicionista que el chico.

2. LA ADOLESCENCIA

2.7. DESARROLLO MORAL

- La moral para los adolescentes, no es una exposición de principios, ni un conjunto de convenciones sociales.
- LA MORAL es, ante todo, un comprometer todo su ser a la búsqueda de la imagen ideal de sí mismo, donde pone a prueba la fuerza de la voluntad, la solidez de las posibilidades y cualidades personales.
- Hay algunos valores morales que ellos prefieren por ser más brillantes, más nobles y porque exigen un don de sí más absoluto.
 - El sentido del honor: sentimiento de la nobleza y de la dignidad del hombre frente al hombre.
 - La sinceridad, signo de una personalidad que se afirma.
 - La valentía, motor de muchos actos
 - La lealtad

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS PADRES DE ADOLESCENTES

- Adultos deben respetar su independencia, su espacio y su tiempo.
- Evitar que se sientan vigilados (sino, se conseguirá que se retraigan sobre si mismos y se cierren aún más)
- Dar oportunidad a los hijos para que participen de forma activa en las decisiones que afecten a la vida común de la familia.
- Ante manifestaciones de independencia, reaccionar sin brusquedades, sin drama y sin escenas fuera de tono (importante el diálogo, evitando la obligación)
- Muy importante el diálogo activo, empatizar con el otro, comprender al hijo, escucharlo, dedicarle tiempo, mostrar compasión,

MANTENER LA AUTORIDAD MORAL DE QUE LOS PADRES SON TODAVÍA NECESARIOS PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO Y LA TRANQUILIDAD EMOCIONAL PARA CANALIZAR LA FUERZA Y LA MOTIVACIÓN HACIA METAS QUE MEREZCAN LA PENA.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS PADRES DE ADOLESCENTES

Hay que alentar el sentimiento y el hecho de que este tiempo pasará.

Lo hará mejor cuanto más hayan sabido los padres amar a sus hijos por lo que son, por ser ellos mismos, por ayudarles a crecer y a conseguir una personalidad adulta segura, firme, lo que redundará en que los hijos manifestarán mayor confianza hacia los padres, que derivará posteriormente en demostración de afecto y cariño.

12 RECETAS PARA CONVIVIR CON UN ADOLESCENTE

- **1.- REGLAS CLARAS Y CONCISAS**

Es preciso definir y expresar las normas de convivencia familiar. Cuanto más claras estén, más posibilidades existen de que la convivencia sea madura y favorezca el crecimiento.

- **2.- COMUNICACIÓN SIN CULPABILIZAR**

Debemos posibilitar la comunicación fluida entre padres e hijos, no imponiéndola por la fuerza sino con el ejemplo.

Además debemos comunicar sin culpabilizar. Evaluaremos una acción o conducta, pero nunca a la persona.

- **3.- AMBIENTE FAMILIAR ACOGEDOR**

Propiciar un clima familiar donde se pueda expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos. Podemos permitir que exprese su ira o su rencor. Lo “malo” no es tener sentimientos negativos, sino llevarlos a la práctica a través de la agresión física o verbal.

También debemos favorecer la exteriorización de sentimientos positivos.

- **4.- VALORACIÓN**

El adolescente debe sentirse querido no por lo que hace, sino por lo que es: hijo, persona.

- **5.- IDENTIFICAR SEÑALES DE ALARMA**

Debemos mostrar una actitud respetuosa con su intimidad pero a la vez, conocer cuales son sus amigos y aspiraciones: es una “vigilancia respetuosa”.

Así estaremos atentos a “señales” que pueden ser indicio de algún problema.

- **6.- ACEPTAR LAS LIMITACIONES DEL ADOLESCENTE**

Debemos aceptar las posibilidades y limitaciones en todos los aspectos. No comparamos nunca, no importa lo que logren los demás. Le valoramos el esfuerzo más que los resultados.

- **7.- SABER NEGOCIAR**

No negar todo, pero tampoco conceder todo. Negociar consiste en ceder en algunos aspectos para ganar en otros. Siempre hay un término medio.

- **8.- CASTIGAR CON CORDURA**

No amenazar con un castigo que no vayamos a cumplir: si castigamos no podemos después echarnos atrás.

El castigo debe ser proporcional a la falta cometida.

El castigo no debe ser producto de nuestra ira, rencor o frustración.

- **9.- RAZONAR LAS NORMAS**

No vale “porque sí” o “porque lo digo yo”. Estas contestaciones favorecen la rebeldía del adolescente.

- **10.- ADMITIR LOS ERRORES**

- No somos menos padres si admitimos nuestro error. A veces el adolescente puede tener una opinión incluso más válida que la nuestra. Valorémosla.

- **11.- SOMOS PADRES, NO AMIGOS**
- La confianza no se consigue porque nos comportemos como él, sino porque el hijo compruebe que estamos atentos a sus problemas, que somos comprensivos y que podemos orientarle en sus conflictos.
- Los padres son los máximos responsables de la familia y son los que tienen que dictar las normas y enseñar los valores.

- **12.- EDUCAR PARA SUPERAR LA FRUSTRACIÓN**

- No debemos protegerles de tal manera que parezca que viven en el paraíso. El niño que nunca oye “NO” será un niño infeliz.
- El NO les puede frustrar pero también les ayuda a organizar las coordenadas por donde se puede mover el niño o adolescente.
- Todo esto se consigue en un medio familiar tolerante y flexible donde todo se puede pensar y decir, aunque no realizar, y donde el adolescente se sienta querido y valorado, y todas las reglas sean claras y asequibles.