

CURSO INTENSIVO DE FORMACIÓN **para PADRES con HIJOS ADOLESCENTES**



Prof. Dr. D. ANTONIO RÍOS SARRIÓ

28-29 noviembre 2008
IBI - ALICANTE

"PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES"

-CURSO-

EL POR QUÉ DE UN CURSO SOBRE ESTE TEMA

- Porque la etapa de la adolescencia es una de las etapas más complejas en el desarrollo evolutivo del ser humano.
- Porque los padres y educadores no solemos estar preparados para abordar esta etapa con cierta serenidad y solvencia.
- Porque es una etapa desconcertante, difícil, en la que el chico/a sufre mucho y, en la mayoría de los casos, en silencio.
- Porque en nuestra labor como padres y educadores es importante estar cerca de los jóvenes, intentar entenderles, pero también ayudarles a crecer y madurar.
- Porque es una responsabilidad de los padres el saber en qué ciclo evolutivo está cada uno de nuestros hijos.

OBJETIVOS

1. Acercarnos al conocimiento de los principales cambios en el ciclo de la adolescencia.
2. Presentar las claves psicológicas más importantes para entender lo que le pasa a tu hijo/a adolescente.
3. Dar pautas y orientaciones para poder situarse los padres ante dicha etapa difícil y conflictiva.

CONTENIDOS

- ❖ Características evolutivas del adolescente.
- ❖ Principales claves para entender la etapa.
- ❖ Negociación de normas y límites en la adolescencia.
- ❖ La comunicación con el/la adolescente.
- ❖ Los estudios y el adolescente.
- ❖ Las responsabilidades de tu hijo/a adolescente.
- ❖ Cuándo hay que preocuparse.

METODOLOGÍA

- Exposiciones teóricas
- Trabajo personal
- Trabajo en grupo
- Debate-coloquio

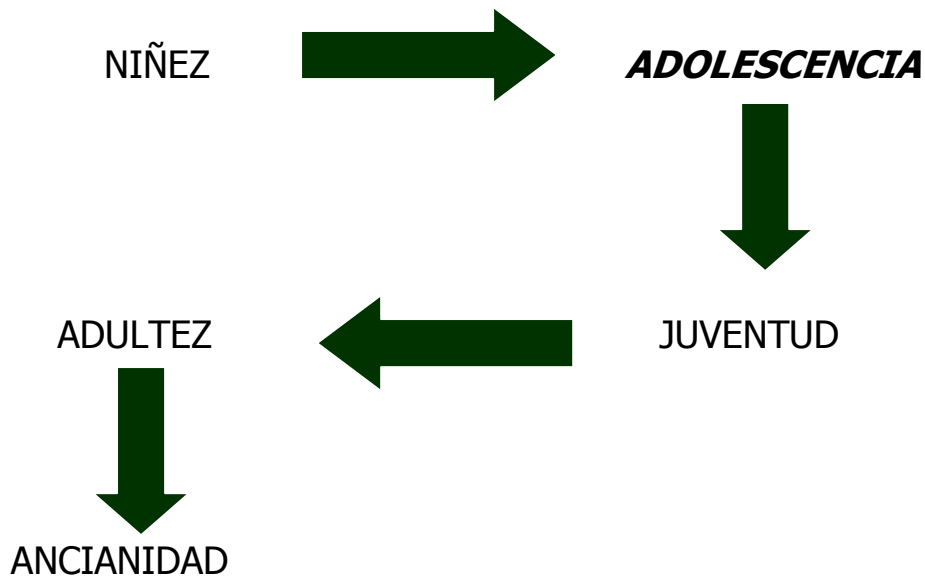
SECUENCIA TEMPORAL

Viernes: 18,00h. a 21,00h.

Sábado: 10,00h. a 14,00h. y 16,00h. a 19,00h.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

LA ADOLESCENCIA : UN CICLO EVOLUTIVO



PRINCIPALES CAMBIOS

ÉPOCA DE :

- * Profundos cambios físicos
- * Inestabilidad emocional
- * Inseguridad personal
- * Inseguridad en las relaciones interpersonales y con el exterior

- * Necesidad de constante afirmación por parte de los amigos/as
- * Rebeldía ante las normas
- * Alteraciones en las percepciones personales y del mundo exterior
- * Gran confusión de sentimientos
- * Descubrimiento de la sexualidad
- * Concreción de la identidad sexual
- * Búsqueda de autoafirmación: *"Yo soy"*
- * Búsqueda de identidad: *¿Quién soy?*
- * Creen que nadie les puede comprender

DINÁMICA: RECUERDOS DE TU ADOLESCENCIA

- Relación con tus padres.
- Relación con tus hermanos.
- Relación con tus amigos.
- Mundo afectivo-sexual
- Ámbito escolar y de estudios
- Principales dificultades que recuerdas.
- Principales miedos / inseguridades.
- Personas importantes que estuvieron cerca.

Una clave Psicológica para entender al adolescente

“LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO”

- * Proceso en búsqueda del “SER”



CRISIS de IDENTIDAD

CRISIS de AUTOAFIRMACIÓN

- * Proceso de AUTONOMÍA
- * Proceso de INDEPENDENCIA

ES UNA ETAPA DE ESPECIALES DIFICULTADES EN:

- * La esfera emotivo – afectiva
- * La esfera social – familiar
- * La esfera escolar
- * La esfera vocacional - profesional
- * La esfera de los valores y aspectos religiosos

ESFERA EMOTIVO - AFECTIVA

- Inestabilidad emotiva
- Ambivalencia afectiva
- Exacerbación de la crítica. Disconformidad con todos y en todo.
- Falta de comportamiento lineal: incoherente con las consecuencias de sus actuaciones
- Necesidad de aprobación y estima
- Búsqueda de afecto y reconocimiento de sí
- Despertar sexual florido
- Elevado interés por el sexo
- Se percibe "misterios@"

ESFERA SOCIAL y FAMILIAR

- Deseo imperioso de ser aceptad@ por los grupos sociales: familia, colegio, amigos, pandilla ...
- Necesidad de expansión y comunicación
- Deseos de libertad
- Necesidad de ser escuchado, hablar sin cortapisas, desahogarse sin miedo a ser criticado

ESFERA ESCOLAR

- Suele caracterizarse por un descenso en el ritmo de estudios o en los resultados académicos.
- El adolescente, la mayoría de las veces, **no fracasa** por falta de aptitudes o capacidades, sino como consecuencia de las **interferencias** que ocasionan los problemas de personalidad, de relaciones interpersonales y afectivas, de tensiones en el contexto familiar, escolar y/o social.

ESFERA VOCACIONAL-PROFESIONAL

- Se da una búsqueda de respuesta a interrogantes tales como : ¿ Qué quiero ? ¿ De qué soy capaz ?
- Cambian con cierta frecuencia de sus opciones profesionales y vocacionales
- Inestabilidad e inseguridad
- Desproporción entre aptitudes y proyectos
- Infravaloración o Hipervaloración

ESFERA de los VALORES y de los aspectos RELIGIOSOS

- Construcción de un código moral.
- Consolidación de un cuadro de ideales
- Crisis de moralidad
- Fluctuaciones:
 - * Narcisismo-amor a los demás
 - * Liberalismo-Rigidez inflexible
 - * Renuncia- fragilidad
 - * Exaltación mística-indiferencia religiosa
- Aceptación progresiva de normas y reglas instituidas en etapas anteriores
- Voluntad débil: emprende múltiples proyectos y difícilmente logra finalizarlos.
- Su religiosidad posee una connotación emotiva y afectiva.
- Crisis religiosa: critica la religiosidad del niño y construye su propia religión sobre motivaciones personales.
- Rechazo de la religión: rechazo de la imagen paterna de autoridad que impide la autoafirmación

TODO ESTO LES HACE COMPORTARSE DE FORMA

- **Irritable y Distante**
(Porque creen no ser comprendidos)
- **Reservada**
(Porque temen el ridículo)
- **Jactanciosos**
(Por alardear ante los otros motivado por su inseguridad)
- **Narcisista**
(Porque estás pendiente de sí mismo/a y de sus constantes cambios)

- **Deprimidos**
(Porque parece que nada les salga bien)
- **Rebeldes y provocadores** (Porque quieren autoafirmarse y decidir por sí mismos)
- **Desafiantes**
(Porque es el único modo que conocen para que los padres los dejen en paz)
- **Escurrizos y no comprometidos**
(Porque la confrontación directa les resulta demasiado desagradable, dolorosa y comprometida)
- **Hiperafectivos**
(Necesitado/a de constante afecto y cercanía)
- *

Giros frecuentes del/la adolescente

- **No me agobies**, pero... no me olvides
- **No me preguntes**, pero... interésate por mí
- **No vayas a verme**, pero... estate allí
- **Ignórame**, pero... estate en casa conmigo
- **No me toques**, pero... quíereme
- **No resaltes mis cualidades**, pero... siéntete orgullos@ de mí
- **Dime que no te gusta**, porque sé que es lo que más te gusta
- **No me controles**, pero... ocúpate de mí
- **No me corrijas**, pero...oríentame
- **Déjame hacer lo que yo quiera**, pero... márcame el camino

¿QUÉ HACER ANTE UN ADOLESCENTE?

AYÚDALE A AFIRMAR TRES NECESIDADES BÁSICAS:

AFIRMACIÓN DE LA INDEPENDENCIA

- Garantizándole su propio espacio físico y emocional
- Respetando su capacidad de aislamiento
- Favoreciendo su intimidad

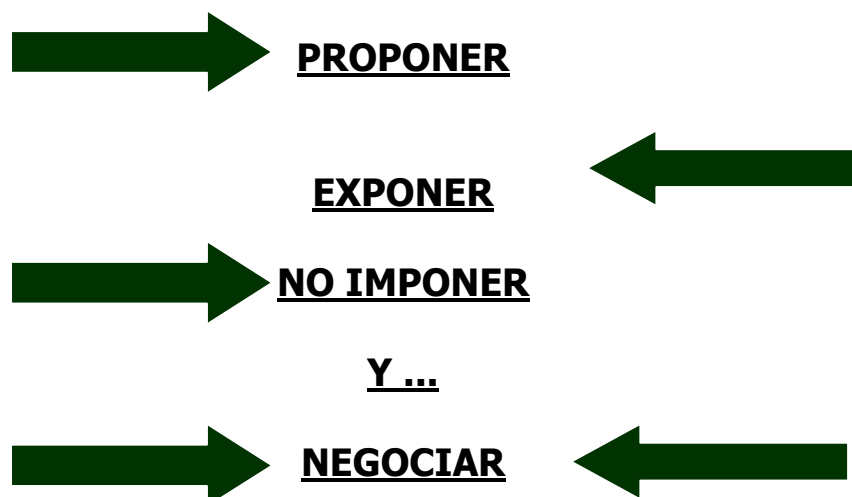
AFIRMACIÓN DE LA AUTONOMÍA

- Dejando que él / ella estructure su vida personal
- Acompañándole y confortándole
- Permitiendo que elija, decida y que equivoque
- Ayudándole a que asuma las consecuencias
- Aceptando que sea o se comporte de forma diferente

AFIRMACIÓN DE LA ORIGINALIDAD

- Aceptando que no repita los esquemas del grupo
- Ofreciéndole cauces de creatividad
- Permitiendo que el adolescente "pinte" algo en el grupo, centro, asociación...

ACTITUDES BÁSICAS ANTE EL/LA ADOLESCENTE



EL MUNDO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

Polarizado en



Los amigos/as

“Por tener amigos son capaces de hacer lo que sea necesario”

IMPORTANCIA DE LOS AMIGOS/AS

- * Es fuente de autoestima y seguridad personal.
- * Es fuente de sentirse querido, aceptado, valorado...
- * Lo importante no es tener muchos amigos, pero sí poseer, al menos, 1 ó 2 buenos amigos.
- * Favorecen el sentido de pertenencia a algo.
- * El grupo de amigos es lugar de refugio, de apoyo y ayuda.
- * En la adolescencia son la fuente principal de afecto.
- * Es el lugar de socialización, de aprendizaje de normas, de respeto por la estructura.
- * Los amigos son imprescindibles durante la adolescencia, parece que sustituyen a la familia.
- * Los amigos, y la pandilla se convierte en el lugar de encuentro donde compartir opiniones recibir influencias... no siempre buenas.
- * Una de las características de la adolescencia es la búsqueda de la independencia

Su punto de apoyo NO serán los padres, será el grupo, su pandilla de amigos.

En los amigos los adolescente buscan seguridad.
Cuanto más inseguros se sientan



más importancia dará al grupo y necesitará estar más con ellos,
incluso cambiando algunas de sus propias creencias o ideas

LOS AMIGOS Y SUS CICLOS VITALES

- En el grupo, adolescente siente que se le toma en serio, se siente comprendido y no necesita discutir su gustos o planteamientos vitales.
- En los grupos de amigos, los adolescentes creen que se comportan como adultos, viven en su propia "sociedad" con sus reglas establecidas.
- El grupo de amigos es el trampolín para una vida futura: sociedad, pareja, familia.
- Los adolescente no problemáticos viven el grupo de amigos como una etapa de transición hacia la madurez.
- Pero para los más problemáticos, **la pandilla es su objetivo** y se puede quedar anclado en esa micro sociedad hecha a su medida.

**Delante del grupo de iguales el/la adolescente se comporta
PRESIONAD@**

por la aceptación de los iguales



PRESIÓN DE GRUPO
MODIFICA CONDUCTA HABITUAL

LA PANDILLA DE CHICOS

CARACTERÍSTICAS:

1.- LUGAR DE REUNIÓN

- El lugar de reunión pasa de ser la casa paterna al banco de la calle, el bar, el pub, la discoteca..
Locales o casas alquilados

2.- LA PERTENENCIA

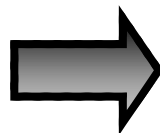
- Sentimiento de que formo parte de un grupo, de un proyecto, con un lugar y unas actividades concretas.
- No aceptan fácilmente la entrada de "nuevos" en el grupo.
- Se rigen por normas y estructuras

3- ESTAR EN EL ROLLO

- Detalles identificativos: marcas corporales (tatuajes), vestimenta, pinturas,...
- "Seguir el ritmo", "aparentar", "demostrar aptitudes"....
- Estilos estéticos de audacia, autosuficiencia...
- Lenguajes corporales
- Pueden llegar a auto-marginarse

LA PANDILLA DE CHICAS

LA CARACTERÍSTICA



LA FAMA

- * Las adolescentes suelen formar pandilla, no tanto para salir de casa y alejarse de los padres, sino para confirmar que son dignas de admiración y valía fuera del hogar.
- * Tener fama es el trampolín que les lanzará a "tener éxito con lo chicos".
- * Tener fama les envuelve en un halo de admiración, envidia y sensación de ser inalcanzables

SUGERENCIAS PRACTICAS

- 1.- **DESDE PEQUEÑOS FOMENTAR EL CONTACTO** con otros niños/as, chicos/as, que desarrollen hábitos de vida saludables.
- 2.- **FOMENTAR EN LOS HIJOS ACTIVIDADES** que desarrollen la autoestima y el sentirse a gusto consigo mismos:
 - Deportes y de la naturaleza
 - Teatro, baile, danza
 - Música
 - Actividades artísticas: cerámica, pintura, escultura,
 - Actividades grupales
- 3.- **NO PROTEGER** en demasía a los hijos.
- 4.- **NO EVITARLES** los problemas y conflictos
- 5.- **NO SOLUCIONARLES** los problemas y conflictos
- 6.- **ENSEÑARLES** a afrontar las dificultades de la vida
- 7.- **FOMENTAR LA ELECCIÓN** de alternativas ante las diversas situaciones que se les presente
- 8.- **NO CASTIGAR** frecuentemente

LAS NORMAS Y LOS LÍMITES EN EL/LA ADOLESCENTE

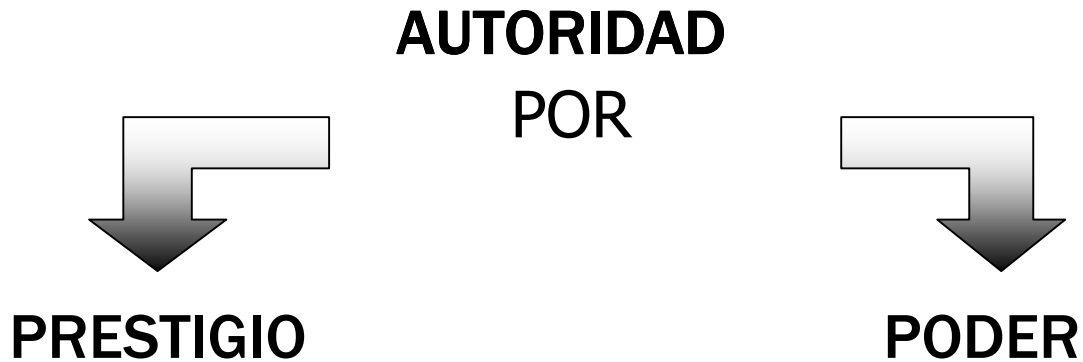
**“NO PODEMOS PROTEGER A NUESTROS HIJOS DE LA VIDA.
POR LO TANTO, ES ESENCIAL QUE
LOS PREPAREMOS PARA ELLA”**

¿Por qué los hijos necesitan límites?

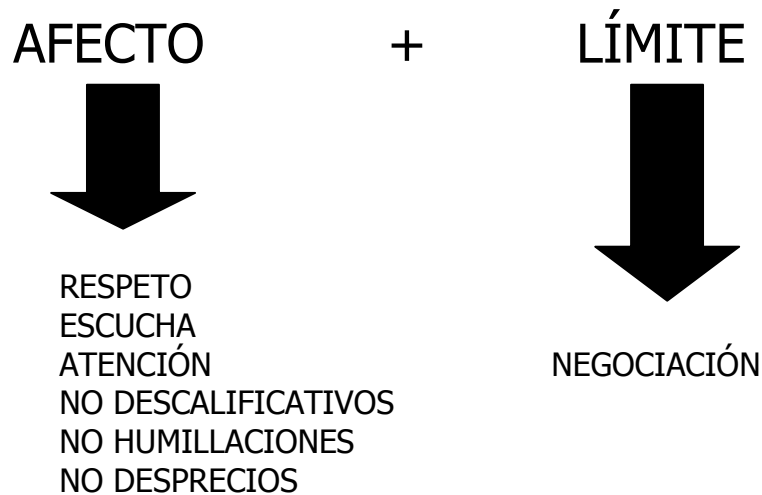
- * Conforme el niño/a, el chico/a van creciendo e independizándose, se encuentran con un mundo grande y extraño ante sus ojos.
- * Es por ello que necesita la ayuda de los adultos para disponer de unas marcas orientativas que le acompañen en su proceso de búsqueda de información y de encuentro con el contexto.
- * Necesita la ayuda de adultos que le muestren el camino cuando ya no sepa seguir, le den ánimos cuando vacile, lo elogien cuando alcanza sus metas, y lo cojan al vuelo cuando comience a ir por mal camino.
- * Independientemente de la edad, el niño/chico desea disponer de un modelo de conducta que le permita orientarse. Pero este modelo no lo acepta si es demasiado rígido, sin libertad de movimiento y

de espacio.

- * Las pautas de comportamiento sirven para regular la vida en sociedad, pero también pueden ser cuestionadas. Esto se manifiesta de una forma especial a la edad del "NO" y la pubertad-adolescencia.
- * Los límites son medios de ayuda, pilares importantes para limitar el terreno de juego, para que el niño/chica pueda moverse en él de una forma segura y protegida.



LA NORMA (En la adolescencia)



Negociar.. ¿ cómo? ¿ en qué?

* ***Hay cosas innegociables:***

- Tomarse una medicación necesaria para la salud y prescrita por el médico.
- Utilizar armas y violencia
- Maltrato continuado hacia un hermano/a
- Cualquier valor o comportamiento que creáis que no se deba discutir en vuestra casa.

*** Otras cosas pueden ser negociables:**

- * Por acuerdos
 - todo o nada (100% frente al 0%)
 - 30%- 70%
- * Por permuta de responsabilidades
 - Cambiar una por otra
- * Por modificación de responsabilidades
 - Dejar una por otra

¿QUÉ HACER CON UN ADOLESCENTE QUE NO ASUME LAS RESPONSABILIDADES?

- 1.- Si no actúa cumpliendo sus responsabilidades, nadie las hará por él.
- 2.- Permita que el adolescente acarree con las consecuencias de su propia conducta.
- 3.- Sugiera e incluso oriente, pero no haga usted lo que es responsabilidad de su hijo/a.
- 4.- Sea claro y directo, no vaya con rodeos.
- 5.- Se cargue de paciencia y prudencia

¿CÓMO HACERLO?

- * No se deje llevar por el pánico.
- * No caiga en la tendencia a exagerar la importancia y el grado de irresponsabilidad de su hijo/a.
- * Deje que su hijo/a sea responsable de sí mismo/a.
- * Nadie es perfecto. Su hijo, posiblemente fracasará varias veces hasta que empiece a comprender el mensaje de que es suya la responsabilidad de no fracasar.
- * A veces, los padres han de sufrir alguna "humillación" hasta que su hijo/a va asumiendo su responsabilidad. (Invitados, suspensos...)
- * Aliente a su hijo/a adolescente. No le desanime. Dele muestras que confía en su capacidad de asumir sus responsabilidades.
- * No espere que su adolescente sea tan responsable como usted
 - **NO se trata de NO corregir** a un adolescente ante su falta de responsabilidad, hay que corregir y orientar, pero es mucho más sabio y prudente el hacerlo por motivos graves y serios.

A LA HORA DE RESPETAR UNA NORMA

1. No discuta una y otra vez con los hijos lo que se ha acordado. Límitese a repetir lo que se había decidido previamente.
2. Sea claro y predecible. Su hijo/a tiene que saber lo que usted piensa y lo que va a ocurrir si no cumple lo decidido.

3. Evite en lo posible el castigo.
4. No amenace ni haga reproches, insista en la norma acordada de forma calmada y paciente.
5. Cuando su hij@ no cumpla la norma aplique las consecuencias anunciadas. No es un castigo sino la aplicación de las consecuencias previstas.
6. No se olvide de los elogios y reconocimientos cuando vaya consiguiéndose los objetivos. Deben ser sinceros y sin fingir

ALGUNAS SUGERENCIAS

- * Tomar distancia del problema y “dejar en paz” a su hijo/a, en ciertas ocasiones provoca una mayor disponibilidad a realizar ciertas obligaciones que deben cumplirse.
- * Cierta negociación al estilo antiguo es lo indicado:
 - Yo no interferiré en tu ritmo de estudio y espero que tú cumplas con lo programado
 - Sé que necesitas tiempo para estar con tus amigos después de clase. Si te reservas tiempo para hacer tus deberes podrás salir con tus amigos o (recogeré yo la mesa...)
- * No tema eximir de algunas responsabilidades que anteriormente habían sido impuestas.
- * A veces los adolescentes actúan irresponsablemente porque creen que se les dan demasiadas responsabilidades en varios temas. **(Su adolescente no debe ser tan responsable como usted)**

SEA TOLERANTE Y DISFRUTE DE SU HIJO/A ADOLESCENTE

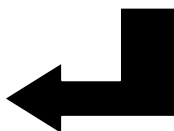
EL ADOLESCENTE ESTUDIANTE

Sufre una crisis global de su persona



Repercute en el tema de los estudios Negativamente

- La motivación
- El rendimiento académico



FACTORES DE INFLUENCIA

1. **El drama interior** hace que pasen los estudios a un segundo plano.
2. **Edad en que se siente decepcionado por:**
 - * Su aspecto físico
 - * Desconcertado por la aparición de la sexualidad
 - * Confundido con su estado emocional y con su propia identidad

- * Angustiado por su falta de confianza en sí mismo/a
- * Incomprendido por no sentirse entendido y apreciado/a.

3. Pereza habitual del adolescente, relacionada con sus transformaciones orgánicas. Siempre "está cansado" (posturas indolentes).

4. Hiperestimulación del mundo exterior
(salidas del fin de semana, fiestas, amigos, sexualidad).

5. Carácter propio del adolescente opuesto al "trabajo bien hecho"

Impaciente
Cómodo
Anárquico
Frágil
Desafiante

Esfuerzo
Orden
Método
Paciencia
Perseverancia

EL ESTUDIANTE ADOLESCENTE

- ✓ Suele estudiar con mucha prisa.
- ✓ La meta principal no es aprender mucho o hacer la tarea lo mejor posible, sino acabar cuanto antes.
- ✓ El libro le quema en las manos (por eso mira constantemente el reloj).
- ✓ El estudio se reduce a HOJEAR Y OJEAR.

¿ QUÉ HACER ANTE UN ESTUDIANTE ADOLESCENTE?

1. **Afirmarle su autonomía**

- Respetando sus decisiones
- Promoviendo que asuma las consecuencias de sus decisiones

2. **Afirmarle su independencia**

- Si no lo piden, no aconsejar, No imponer
- Dar alternativas de elección

3. **Afirmarle su originalidad**

- Permitir sus detalles de originalidad
- Actuar con cierto humor

4. **Negociación – Responsabilidad**

5. **Afecto y respeto**

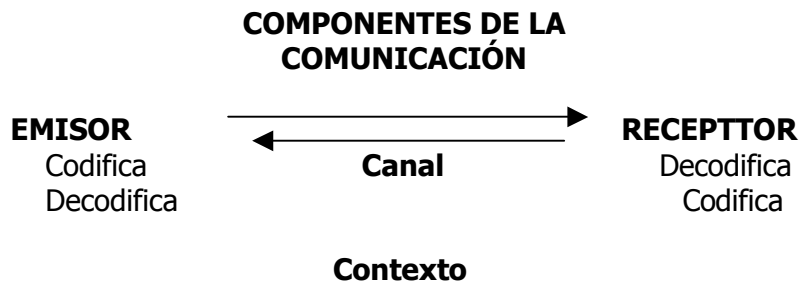
6. **Potenciar su autoestima y su autoconfianza**

7. **Esperar y no desesperar**

8. **Potenciando sus cualidades intelectuales y no intelectuales**

9. **Intentando " querer" lo que ellos "quieren"**

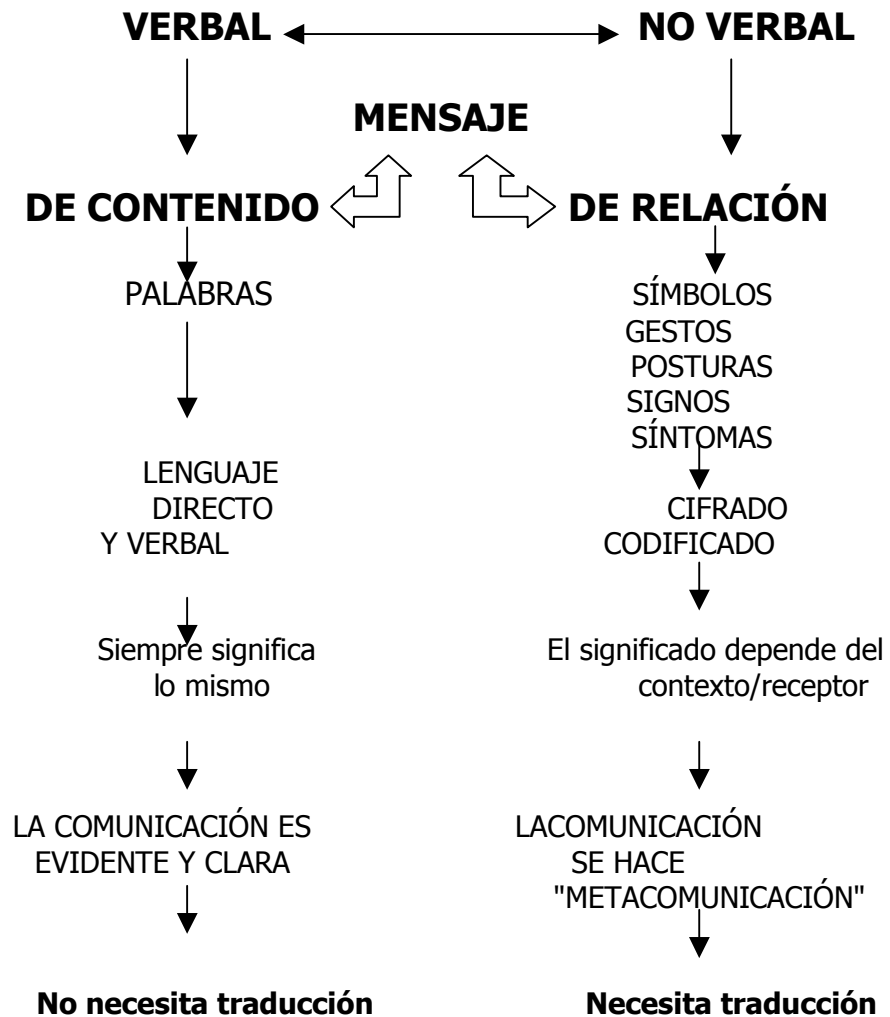
LA COMUNICACIÓN CON SU HIJ@ ADOLESCENTE



CANAL : VERBAL
GESTOS, POSTURAS....
ESCRITO

CONTEXTO: CASA
COLEGIO
DESPACHO DIRECTOR/A
HABITACIÓN
SOLO/ ACOMPAÑADO

TIPOS DE COMUNICACIÓN



HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA COMUNICACIÓN

1.- ESCUCHA ACTIVA Y COMPRENSIVA

- ✓ Dar señales verbales de escucha
- ✓ Asegurar la atención del interlocutor, comunicándole interés por lo que está haciendo y prevenir las Interrupciones
- ✓ Recibir y dar señales no verbales de escucha
- ✓ Emitir. No interrumpir el discurso del interlocutor
- ✓ Evitar "adivinar" lo que el otro va a decirle
- ✓ Identificar las expresiones y sentimientos
- ✓ Utilizar "abre puertas".
- ✓ Establecer empatía y comprender sentimientos
- ✓ Centrarse en el tema y salvar la persona
- ✓ Evitar juicios o soluciones prematuras
- ✓ Evitar contra argumentar
- ✓ Negar la existencia del problemas: compadece consolar, tranquilizar
- ✓ Interrogar constantemente
- ✓ EVITAR EL PROBLEMA. " Ahora no es el momento de hablar de esto"

RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA COMUNICACIÓN ADULTA

- 1.- Capacidad de escuchar
- 2.- Capacidad de transmitir mensajes constructivos

1.- CAPACIDAD DE ESCUCHAR

- ✓ Escuchar " todo"
- ✓ Sin interrumpir
- ✓ Con una disposición activa
 - *Corporal*
 - *Mental*
- ✓ Cuidando el contexto
- ✓ Sin emitir juicios
- ✓ Sabiendo diferenciar lo esencial de lo accesorio
- ✓ Sin expresiones que " devalúen"
 - "¡¡ Ya lo sabía!!"
 - "¡¡ No me cuentes más!!"
 - " ¡¡ No das una en el clavo!!"
 - " ¡¡ Eso le pasa a mucha gente!!"
 - " ¡¡ No eres el único que le pasa eso!!"
 -

2.- CAPACIDAD DE TRANSMITIR MENSAJES CONSTRUCTIVOS

**" NO DEBE DECIRSE TODO LO QUE SE PIENSA,
SINO PENSAR TODO LO QUE SE DICE"**

1. NO DESTRUIR

- No términos absolutos: nunca, nada, jamás, todo, siempre, ...

- No expresiones despectivas o humillantes

2. **RECONOCER MÉRITOS**
3. **MOSTRAR INTERÉS**
4. **RESPETAR LA DIGNIDAD**
5. **RECONOCER LA UNICIDAD**
6. **MENSAJES CLAROS Y AUTÉNTICOS**

4 MENSAJES QUE LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES ESTÁN DESEANDO OÍR

1. ORGULLO

Primer mensaje: "estoy orgulloso a ti".

- Ayudamos a construir la autoestima de nuestro hijo.
- Estamos orgullosos de él porque es nuestro hijo...y no hacen falta más motivos.
- Sin compararle con otros.
- Sentirse orgulloso de un hijo y no de los puntos anotados en un partido de baloncesto, ni de las notas conseguidas.

- Puede que resulte difícil estar orgulloso de un hijo cuando toma decisiones equivocadas o cuando falla. Sin embargo, nunca, nunca, debemos permitir que se pierda el cariño.

2. AQUÍ ESTOY

Segundo mensaje: "Puedes acudir a mí para lo que te haga falta; siempre estaré aquí para escucharte".

- Un adolescente da mucha importancia a poder acudir a sus padres cuando existen problemas; aunque exista rebeldía, en los momentos difíciles necesita tener una seguridad: "mis padres están ahí".
- Si tenemos la sospecha de que lo único que ocurre es que simplemente no estamos de acuerdo con él, podemos repetir lo que nos dice, sus argumentos, sus ideas, hasta que se dé por satisfecho y
- Entonces decirle: "Ves que comprendo lo que quieres decir y no por qué; si no es así, quiero llegar a comprenderlo. Pero me parece que nuestro problema no es de falta de comprensión sino de falta de acuerdo".

3. COMPRENSIÓN

Tercer mensaje: "Quiero comprenderte".

- Muchas veces, cuando nuestro hijo nos acusa de que no le comprendemos es tan sólo una manera de defenderse.
- Confunde "no comprender" con "no estar de acuerdo".

4. CONFIANZA

Cuarto mensaje: "Confío en ti"

- "Lo más dañino que me han dicho mis padres en mi vida fue que nunca podrían volver a confiar en mí".
- Confianza gradual según conocimientos y experiencias.
- Pero ir dándole la confianza que se le pueda dar.

5. CARIÑO

Quinto mensaje: "Te quiero"

- Es el mensaje más importante que chicos y chicas quieren oír de sus padres.
- El amor es el ingrediente esencial de una familia sana. Un "te quiero", dicho en voz alta y a menudo, nos ayuda a saber quiénes somos y por qué hemos nacido.
- Cuando un adolescente no está seguro del amor de sus padres, los otros cuatro mensajes anteriores no significan nada.

- Necesitan que le digan que les quieren y que se lo demuestren. ¿ Cómo pueden estar seguros de que les quieren si nunca se lo han dicho? ¿ Cómo pueden estar seguros si sus padres nunca pasan el tiempo con él?.

La manera de demostrar el amor a un hijo se deletrea con estas letras:

T – I – E – M – P – O

Darle regalos, proveerle de comida y ropa, mostrarle cariño de otras maneras está bien, pero también hay que estar dispuesto a perder tiempo con nuestro hijo adolescente: ir de pesca, ir de tiendas juntos.

En resumen...

CÓMO COMUNICARSE EN FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES

CON ADOLESCENTE

- Sin prestar una atención “descarada”
- Escuchando como quien “no escucha”
- Sin dejar de hacer lo que estamos haciendo
- Sin ánimo de aconsejar aunque te mueras de ganas de decirle lo que tiene que hacer
- Dejándoles equivocarse
- Hablando de la cosa más sublime como si se tratase de lo más trivial

Y... Cuando ellos quieran (sin forzar)

CON JÓVENES

- Con claridad
- Expresando los sentimientos
- Preguntando por las alternativas de solución
- Proponiendo alternativas de solución
- Negociando y llegando a acuerdos claros, ejecutables y evaluables

BIBLIOGRAFÍA

PARA APRENDER SOBRE TI Y TUS HIJOS

1. BAYARD, R.T. y BAYARD, J. *Socorro tengo un hijo adolescente*. Temas de Hoy. Madrid 1998. 17 Edición
2. BRINK, C. *Niños que quieren tenerlo todo*. Ed. Medici. Barcelona 2000.
3. CASTILLO CEBALLOS, G. *El adolescente y sus retos*. Ed. Pirámide. Madrid 1999.
4. CASTILLO CEBALLOS, G. *Claves para entender a mi hijo adolescente*. Ed. Pirámide. Madrid 2003.
5. CORKILLE, D. *El niño feliz*. Edit Gedisa. Barcelona 2002, 24ª ed.
6. FABER, A. y MAZLISH, E. *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Ed. Medici. Barcelona 2007, 8ª ed.
7. GINO, C. y ROSINA. *El arte de comunicarse en familia*. Ed. CCS. Madrid 1996.
8. GÜRTLER, H. *Los niños necesitan normas*. Ed. Medici. Barcelona 2000.
9. JORDÁN DE URRÍES, B. *Cómo digo que no a mi hijo adolescente*. Ed. Palabra. Madrid 2005.
10. LARGO, R. y CZRNIN, M. *Hijos felices de padres separados*. Ed. Medici. Barcelona 2005.
11. MEEKS, C. *Recetas para educar*. Ed. Medici. Barcelona 2000
12. NITSCH, C. y SCELLING, V. *Limites a los niños*. Ed. Medici. Barcelona 1999
13. SALAMIN, N. *Querer a todos por igual. Guía práctica para educar a dos o más hijos*. Ed. Medici. Barcelona 1.998
14. URRÁ, J. *El pequeño dictador*. Edit. La esfera de los libros. Madrid 2006, 9ª ed.
15. VALLEJO-NÁGERA, A. *La edad del pavo*. Temas de Hoy, Madrid, 1999, 23 Edición
16. WOLF, A. E. *NO te metas en mi vida. Pero antes ¿ me llevas al gurguer?* Ed. Santillana S.A. Madrid 2001.