RELACIONES CON ADOLESCENTES Y PREADOLESCENTES

Elena Mulero

Noviembre 2015

Madrid

CARACTERÍSTICAS DEL PACE

- Gestión de Cuestiones de la Vida Diaria: Lunes a viernes de 9 a 18
- Apoyo Emocional: 24 horas/ 365 días al año
- Orientación médica
- Portal de Bienestar
- Absolutamente anónimo y voluntario.
- Contacto telefónico directo con asesor profesional.
- Gratuito para los trabajadores: 900 102 986
- Llamadas ilimitadas. Consultas cara a cara.
- Miembros unidad familiar

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA Y QUÉ CAMBIOS SE PRODUCEN?

ADOLESCENCIA

Es el proceso de transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con los cambios físicos de la pubertad

No es una enfermedad. Es un proceso normal que sacude tanto a los padres como a los hijos

Es un proceso de “crisis”, necesario para la construcción de la personalidad

Los cambios y la intensidad de los mismos difieren de unos adolescentes a otros. Tiene una duración variable

DESARROLLO FÍSICO

- Cambios hormonales
- Crecimiento repentino
- Menstruación
- Cambios en las proporciones faciales y corporales
- Maduración caracteres sexuales

DESARROLLO MENTAL

- Capacidad para reflexionar, examinar y modificar su propio pensamiento
- Cuestionamiento de límites, valores, etc.
- Pensamiento abstracto
- Capacidad para formular, probar y evaluar hipótesis y hacer conjeturas

DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL

- Cambios estado de ánimo
- Búsqueda de afecto más allá de la familia
- Reivindicación de derechos: libertad e independencia

ICAS Spain

DESARROLLO PSICOSEXUAL

- Curiosidad sexual
- identidad sexual
- Búsqueda de una relación amorosa
- Conocimiento del sexo opuesto por las relaciones de amistad

DESARROLLO SOCIAL

- Apoyo e intimidad entre iguales
- Quiere pasar más tiempo con amigos
- Necesidad de aprobación

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

- Interés por apariencia física
- Importancia valores y comportamientos aprendidos
- Conviven parte infantil y parte adulta

www.icasspain.com

¿QUÉ SUPONE ESTE DESARROLLO EN LA PRÁCTICA?

Member of the Global AXA Group

CONFLICTOS FAMILIARES

MIEDOS, INSEGURIDADES

MAYOR CONCIENCIA DE VALORES MORALES

CONDUCTAS DE RIESGO

MAYOR CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

TENSIONES INTERNAS

ALGUNOS PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR EN LA ADOLESCENCIA Y QUÉ HACER ANTE ELLOS

TENSIONES INTERNAS

- Se sienten adultos con necesidades infantiles
- Se alejan de los padres aunque siguen necesitándolos
- Autoestima en función de la valoración externa y comparación social.
- Muy sensibles a la crítica
- Autoexigencia elevada
- Baja tolerancia a la frustración
- Timidez

TENSIONES INTERNAS: QUÉ HACER

Member of the Global AXA Group

- Validar y normalizar su miedo o su sufrimiento. No negarlo, minimizarlo o desacreditarlo
- Poner a prueba pensamientos negativos
- Suavizar afirmaciones extremas
- Ayudar a identificar cosas positivas en uno mismo
- Alentarlo a participar o desarrollar diferentes actividades que le gusten o para las que tenga talento
- Elogiarles, hacer críticas moderadas

RELACIONES FAMILIARES

- Conflictos más comunes
- Cuestionan reglas y normas: pone a prueba la autoridad
- Pone a prueba los límites
- Demanda más libertad e independencia
- Falta de autocontrol emocional en los conflictos

COMUNICARSE Y RELACIONARSE ADECUADAMENTE

Member of the Global AXA Group

- Ser críticos solo en lo esencial, aportar elogios
- No cuestionarse su estado de ánimo
- Intentar mantener una buena comunicación, escuchándoles con atención
- Interesarse por su vida, opiniones, valores, actitudes, sin hacer interrogatorios
- Ser muy afectivos y empáticos
- Darles información fiable
- Supervisión respetando su privacidad e intimidad
- No hacer comparaciones
- Ante su ira, no subir la escalada de hostilidad

COMUNICARSE Y RELACIONARSE ADECUADAMENTE

Member of the Global AXA Group

DARLES RESPONSABILIDADES, LIBERTAD E INDEPENDENCIA

- Hacerlo de manera progresiva
- Avanzar y retroceder según la respuesta del adolescente

PONER LÍMITES, CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS:

- Relacionadas con el incumplimiento
- Por un periodo de tiempo establecido
- Se debe ser sistemático (no unas veces sí y otras no)
- Se debe ser rígido y no cambiar de opinión aunque la actitud del adolescente haya cambiado
- Las dos partes de la pareja deben estar de acuerdo en los límites.

COMUNICARSE Y RELACIONARSE ADECUADAMENTE

“Aquel, a quien no hayan puesto límites, tenderá a buscarlos hasta que los encuentre, de una manera u otra. El problema es cuando es la realidad la que pone esos límites, porque no hay maestro más duro”

(Lacasa, J.M., 2004: 2).

RELACIONES SOCIALES

Member of the Global AXA Group

CARACTERÍSTICAS

- Características de relación adolescente: leal, íntima, apasionada pero a veces inestable.
- Los amigos son personas con los que el adolescente se identifica
- La confianza pasa a depositarse en los amigos, puedes sentir que ya no confían en ti
- Necesidad de pertenencia a un grupo y de aprobación
- Pueden aparecer problemas de timidez e inseguridad
- Líderes negativos frente a su grupo de iguales

QUÉ HACER

- Fomentar las relaciones sociales,
- Fomentar que los amigos vayan a casa para conocerles
- Explorar sus miedos a la hora de relacionarse y animarle a exponerse
- Normalizar la timidez y la inseguridad, pero no reforzar el aislamiento, animar a qué se exponga
- No prohibir, imponer o controlar sus amistades
- Promover espacios y actividades que le proporcionen redes sociales variadas

NUTRICIÓN

Member of the Global Group

POSIBLES PROBLEMAS	¿QUÉ HACER?
• Preocupación excesiva por el físico • Despreocupación por mantener unos hábitos alimenticios adecuados • Anorexia • Bulimia • Obesidad	• Orientar su preocupación por cuestiones de salud y no de estética • No forzar la realización de una dieta, criticando su peso • Intentar que se mantenga una dieta equilibrada • Animarle para que haga ejercicio físico • No obsesionarse con ellos • No reforzar conductas como quedarse sin comer • Acudir a un profesional si se sospecha de transtorno alimenticio

¿POR QUÉ SE CONSUMEN SUSTANCIAS?

Member of the Global AXA Group

- Experimentar
- Divertirse
- Sentirse aceptado por el grupo de pares
- Desinhibirse y relacionarse
- Evadirse de los problemas. (La más peligrosa)

CONSUMO DE SUSTANCIAS

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
• Falta de supervisión • Cercanía con drogas • Falta de cariño y respaldo • Cuidadores consumidores • Fracaso académico • Mal comportamiento en la escuela • Amigos consumidores • Amibiente familiar caótico • Timidez, falta de apoyo social • Percepción de aprobación del uso de drogas	• Autocontrol • Supervisión de los padres • Aptitud académica • Percepción negativa del consumo por parte de su red social y familiar • Fuertes lazos familiares • Buenas habilidades sociales • Estar expuesto a reglas claras, límites por parte de los padres y escuela • Difícil acceso a drogas

CONSUMO DE SUSTANCIAS: ¿QUÉ HACER?

ICAS Group

- Poner límites y dar responsabilidades
- Promueve el establecimiento de objetivos y moverse hacia ellos
- Interesarte por sus estudios y proyectos de vida
- Ser muy afectivo con ellos
- Conocer a sus amigos
- Ofrece información fiable sobre drogas y sus consecuencias
- Postura clara sobre el consumo como algo negativo
- Fomentar la conversación sincera sobre drogas. ¿Qué opina?
- Si sospechas que consume, observa, pide ayuda si es necesario
- Ofrecer alternativas de ocio y estilos saludables de vida
- Organiza actividades en familia
- Dales estrategias de resistencia para decir no
- Enseña dando ejemplo. Conviértete en un modelo
- Muéstrate como padre, no como amigo
- Potencia valores sociales positivos
- Estimula su autoestima

SEXO

- No eludir el tema
- Hablar a raíz de una noticia, película...
- Ser sinceros, no reforzar mitos sobre la sexualidad
- Dar a conocer tu punto de vista acerca del sexo
- Dar información fiable sobre ETS y embarazos
- Hablar de la presión social
- Enseñarles a decir NO
- Informar sobre anticonceptivos

ALGUNOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA REDES SOCIALES

INTERNET Y REDES SOCIALES: RIESGOS

ABUSO DE LAS HORAS

CIBERBU LLING

GROOMING

¿QUIÉN ES QUIÉN?

TRAFICO DE DATOS

SEXTING

SATURACIÓN DE DATOS, DATOS POCO FIABLES

¿QUÉ HACER?

- Información sobre todas las ventajas y posibilidades que tiene internet
- Información fiable de todos los riesgos
- Inicia conversaciones sobre internet,¿qué piensan ellos?¿conocen los riesgos?
- Crea un clima de confianza, donde puedan contar contigo, aunque hayan metido la pata
- Acuerda número de horas y momentos de conexión, así como condiciones “haber terminado de estudiar”…acuerda también consecuencias del incumplimiento
- Control parental: puedes imposibilitar el acceso a algunas páginas.
- Conoce por propia experiencia internet y redes sociales
- Pasa tiempo junto a tu hijo en internet
- Mantén actualizado tu antivirus y consensua la instalación de ciertas aplicaciones

¿QUÉ HACER?

- IMPORTANTE PARA TUS HIJOS!
  - Mantener la privacidad en las redes
  - No compartir ninguna foto comprometedora, aunque sea con alguien de confianza
  - Pensar bien antes de colgar una imagen y pedir permiso a tus amigos
  - No aceptar invitaciones para agregar a desconocidos, pueden usar su imagen para fines distintos
  - No revelar información personal: dónde vivimos, dónde estudiamos, teléfono, si uno está solo en casa…
  - Mantener tapada la webcam
  - Asegurar que las páginas donde adquieren información son fiables
  - Utilizar datos falsos, nicknames, etc..

CIBERACOSO

Member of the Global AXA Group

No restar importancia

No culpéis al adolescente, aunque haya provocado parte de la situación

Que el menor no responda al acoso. Limitar el acceso de contactos a la información personal

Escuchad con atención lo que os quiera decir, no interrumpáis, juzguéis o habléis por él. Mostrad empatía, que os ponéis en su lugar

Consensuad un plan de acción que puede englobar: denuncia al colegio u otros organismos, forma de hacer frente al acosador, etc..

RECURSOS CON MÁS INFORMACIÓN

- www.protegeles.com. ^Para denunciar
- www.sexting.es
- www.internet-grooming.net
- www.tudecidideseninternet.es/menores
- https://www.asturias.es/Asturias/ARTICULOS/adolescentes-guia.pdf
- http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf

CUÁNDO HAY QUE PREOCUPARSE

Member of the Global AXA Group

* Es preocupante que los problemas o conflictos duren mucho y se amplifiquen

* Debe preocupar un Adolescente que:
- ❑ No se relaciona
- ❑ Abandona los estudios o hay un claro fracaso escolar
- ❑ Está triste y sin proyectos de futuro
- ❑ Las rutinas de comer o dormir cambian radicalmente
- ❑ Tener constancia de consumo de drogas
- ❑ Problemas graves de comportamiento,

* ¿Qué hacer?
  - ⇒ Intentar el diálogo, si no quiere con un “relevo”
  - ⇒ Ofrecerle ayuda psicológica independiente
  - ⇒ En caso de rechazo pedir consejo externo

¡¡¡Tómatelo con calma!!!!

Un poco de humor también ayuda

PREGUNTAS

A VUESTRA DISPOSICIÓN
TELÉFONO PAE
900 102 986

ICAS

Member of the Global AXA Group