

## CLAVES PARA ENTENDER A NUESTRO HIJO ADOLESCENTE

### ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

- Es un período de **transición** entre la niñez y la edad adulta (*sensación de "estar en tierra de nadie"*).
- Es la etapa de la vida en el que **más cambios** se producen y además a **mayor velocidad**.
- Tienen que comenzar a **tomar decisiones** sobre su vida y a **asumir responsabilidades**.

La adolescencia se divide en tres etapas:

- **Adolescencia inicial: 10- 12 años.**
- **Adolescencia media: 13-15 años.**
- **Adolescencia tardía: 16-19 años.**

### CAMBIOS FÍSICOS

#### En las chicas

- Aumento de la estatura.
- Se ensanchan las caderas.
- Se acumula grasa en las caderas y muslos y se afina la cintura.
- Crecen los senos.
- Aumenta el desarrollo de las glándulas sebáceas (espinillas).
- El olor del sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas).
- Crece vello en las axilas y el pubis.
- La piel de los pezones y los genitales se vuelve más oscura.
- Crecen los labios mayores y menores, el clítoris, la vagina y el útero.
- Aparece la menarquia (primera menstruación).

#### En los chicos

- Aumento de la estatura.
- Se ensanchan los hombros y la espalda.
- Disminuye la grasa en el cuerpo.
- Aumenta el desarrollo de las glándulas sebáceas (espinillas).
- El olor del sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas).
- La voz se vuelve más ronca.
- Crece vello en las axilas, cara, pecho, piernas, brazos y pubis.
- La piel de los pezones y los genitales se vuelve más oscura.
- Crecen los testículos, la próstata y el pene.
- Se produce la primera eyaculación.

## CAMBIOS COGNITIVOS

- ▶ Reflexión sobre lo que dicen los demás y rebatir con lo que no se está de acuerdo
- ▶ Alternativas posibles para la toma de decisiones y mayor análisis de las consecuencias de sus actos
- ▶ Capacidad de contra-argumentar y rebatir normas antes aceptadas
- ▶ Capacidad de detectar contradicciones en los demás

## CAMBIOS SOCIALES

- Se produce un acercamiento a las personas de la misma edad y del mismo sexo. A la vez hay un alejamiento de la familia.
- Las amistades son muy importantes e influyentes. Sin embargo la opinión de los padres no se tiene en cuenta.
- Comienzan a salir más con su grupo de amigos y a pasar menos tiempo en casa.
- La comunicación familiar es casi inexistente, igual que el ocio en familia.
- Aparecen dificultades para respetar las normas establecidas.

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- Labilidad emocional: (cambian de humor rápidamente) y los sentimientos se llevan al extremo.
- BÚSQUEDA DE IDENTIDAD: de identidad infantil a identidad de adulto
- EGOCENTRISMO, excesiva preocupación por el "yo".
- HIPERSENSIBILIZACIÓN a la crítica
- INCONFORMISMO, Inseguridad
- IMPULSIVIDAD
- Nuevas necesidades
  - INTIMIDAD: Habitación como propio espacio
  - LIBERTAD para poder elegir y tomar decisiones propias
  - AUTONOMÍA Independencia y diferenciación de los ADULTOS
- MAYOR PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO: "¿Qué quiero ser cuando sea mayor?"

- RECONOCIMIENTO DIMENSIÓN TEMPORAL DE LA VIDA: finitud de la vida, sentimientos de incertidumbre y experiencias depresivas

### SEÑALES DE ALARMA...

- Si pasa mucho tiempo solo y aislado de familiares y amigos.
- Si cambia drásticamente de humor, carácter o comportamiento.
- Si su rendimiento académico comienza a bajar de forma inesperada.
- Si aparece una falta de interés repentino por actividades cotidianas o de ocio que anteriormente sí le interesaban.

### ¿CÓMO AFECTA LA ADOLESCENCIA A LA FAMILIA?

- La adolescencia es un período de **doble transición**:
  - **Personal** (para el adolescente).
  - **Familiar**.
- Los cambios del chico o chica adolescente implican:
  - **Redefinir el papel de padre o madre**.
  - **Cambiar las relaciones filio-parentales**: cambios de prácticas educativas y estilos de interacción para que el/la adolescente ganen en autonomía y poder de decisión en la familia.
- La familia es un elemento en **continuo cambio**: ¡No hay que temer el período de la adolescencia! Es un momento evolutivo normal que permite a la familia evolucionar.

### SER PADRES DE NIÑOS VS. SER PADRES DE ADOLESCENTES

#### ¿Qué necesita un niño?

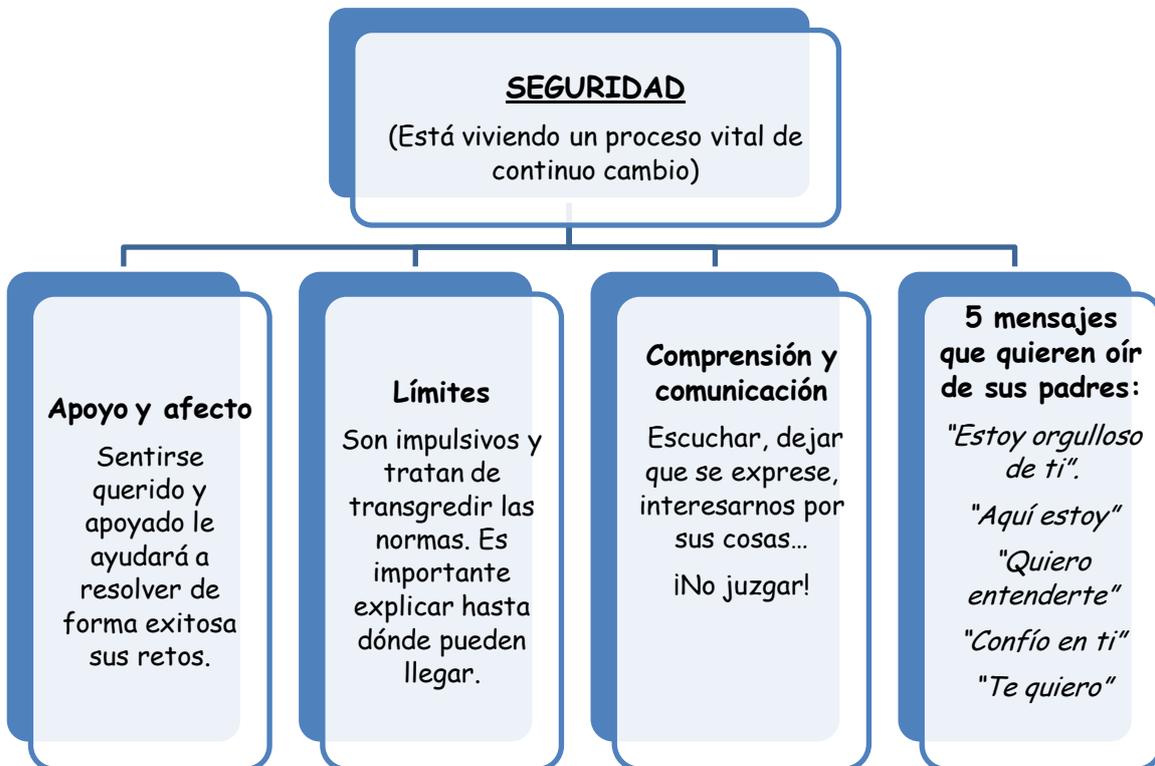
- Protección
- Muestras de afecto explícitas (besos, abrazos...)
- Normas
- Que se les enseñe y eduque

#### ¿Qué necesita un adolescente?

- Autonomía
- Otras manifestaciones de afecto *menos explícitas* (aprobación, interés, decirles que estamos orgullosos de ellos...)
- Normas
- Responsabilidad Y Poder de decisión



### ¿QUÉ NECESITA UN ADOLESCENTE DE SU FAMILIA?



## BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

### Por parte de los padres

- A veces no dialogamos con ellos, sino que les damos lecciones.
- Les escuchamos pocos y les criticamos mucho.
- Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...)

### Por parte de los hijos

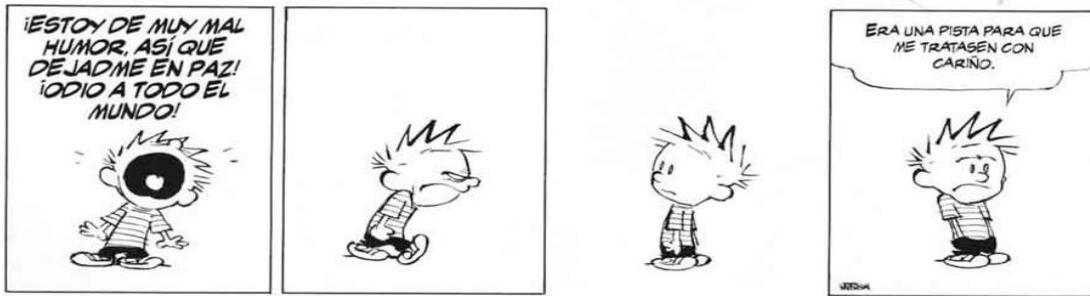
- Suelen ser excesivamente celosos de su intimidad.
- Exigen relaciones más simétricas.
- Sienten que no les escuchamos ni entendemos.

## PAUTAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Es importante fomentar una buena comunicación familiar que permita al adolescente hablar de sus asuntos espontáneamente.
- Al comienzo de la adolescencia los padres continúan actuando como si sus hijos todavía fueran niños y les controlan en exceso. Este afán de control puede deteriorar la comunicación.
- Es necesario aprender a disminuir el control sobre el adolescente, escucharle y empezar a negociar con él en lugar de imponer.

*A un niño se le dice qué tiene que hacer, a un adolescente se le escucha para llegar a acuerdos.*

- Escucha a tu hijo antes de hablar y *no le interrumpas!* Son muy impulsivos y les cuesta expresarse por lo que hay que darles tiempo para que puedan hacerlo sin frustrarse.
- Ofréceles la oportunidad de que se exprese libremente y *no le juzgues!*
- No infravalores sus problemas: *"eso son tonterías", "ya verás mañana cuando trabajes..."* Con esta actitud reforzamos su idea de que no les entendemos.
- Evita los consejos y sermones continuos que sólo sirven para bloquear la comunicación.
- Intenta ponerte en su lugar para entender cómo se siente y... *irecuerda cómo te sentías tú con su edad!*
- Admite cuando te equivocas (aunque seamos padres también nos equivocamos).
- Evita centrarte sólo en lo negativo. Refuérzale por lo positivo.



## PARADOJA ADOLESCENTE

### BIBLIOGRAFÍA

- ▶ [BVC007175](http://BVC007175) Cómo convivir con adolescentes (madrid.org)
- **Un adolescente en casa:** Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos Joan Carles Suris. Editorial: De Bolsillo
- **Un adolescente en mi vida:** Manual práctico para la educación de los hijos. D. Maciá. Editorial: Pirámide
- **100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente** Trudy Simpson. Editorial: Troquel
- **Socorro! Tengo un hijo adolescente** R.T Bayard y J. Bayard Editorial: Ediciones Temas de hoy.
- **Como hablar para que los adolescentes le escuchen y como escuchar para que los adolescentes le hablen.** A Faber y E. Mazlish. Editorial: Medici

### VIDEOS

<https://www.youtube.com/watch?v=RMRW9OmMQ3E> campofrío

<https://www.youtube.com/watch?v=O03Ux9KPzU0> ing

<https://www.unicef.org/uruguay/adolescentes> unicef

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-paradoja-adolescente-antonio-rios/>

Apromé

Centro de Apoyo a las Familias CAF 7

EL CAF 7 TE INVITA A LA CHARLA

# PRESIÓN DE GRUPO

Comparte experiencias y reflexiones sobre cómo actuar para que nuest@as hij@s se sientan mejor dentro del grupo y con sus familiares.

CUÁNDO: 23 DE FEBRERO DE 2022  
MODALIDAD ONLINE  
Inscripciones: 91.464.43.76  
o presencialmente en el CAF

C/ Fuerte de Navidad 15 - 1ª planta. 28044 Madrid  
91.464.43.76  
caf-7@madrid.es

FEBRERO 2022

## Presión de grupo

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Durante la vida escolar de nuestras/os hijas/os, el grupo social comienza a tener un peso importante en su desarrollo, pudiendo influir positiva o negativamente en ell@s.
- En esta charla, compartiremos experiencias y reflexionaremos sobre cómo actuar para que nuestras/os hijas/os se sientan mejor dentro del grupo de iguales. Conoceremos algunas técnicas que puedan utilizar en situaciones donde experimenten presión de grupo y hablaremos del papel fundamental de la familia.

### CUÁNDO

- Miércoles 23 de febrero
- Horario: 17 h

### LUGAR DE REALIZACIÓN

- Modalidad online.
- Se mandará enlace con invitación a la charla el día anterior o el mismo día.

### DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

- Familias (adultos) de Madrid

### INSCRIPCIONES

- En el teléfono 91.464.43.76 o presencialmente en la calle fuerte de Navidad 15, 1ª planta.

Dirección General de Familias, Infancia, Educación y Juventud  
Departamento de Familia

Apromé

Centro de Apoyo a las Familias CAF 7

familias, igualdad y bienestar social | MADRID

Centro de Apoyo a las Familias CAF 7

# El reto de cuidar a la persona mayor

Resolución de conflictos, formas de enfrentamiento, cuidado y autocuidado.

PRESENCIAL + SALA DE FORMACIÓN DEL CAF 7  
24 DE FEBRERO 17:30H

Inscripciones en el 91.464.43.76 o Calle Fuerte de Navidad, 15, 1ª planta.

C/ Fuerte de Navidad 15 - 1ª planta. 28044 Madrid  
91.464.43.76  
caf-7@madrid.es

FEBRERO 2022

## El reto de cuidar a la persona mayor

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Durante el cuidado a las personas mayores, se producen enfrentamientos con ellas y nos generan situaciones de enfado que, en muchas ocasiones, no sabemos gestionar.
- Por ello, en esta charla, abordaremos las dificultades en el cuidado diario y aprenderemos estrategias para una adecuada resolución de conflictos. Además compartiremos la importancia de promover un autocuidado en las personas cuidadoras.

### CUÁNDO

- Jueves 24 de febrero
- Horario: 17:30 h

### LUGAR DE REALIZACIÓN

- Modalidad presencial.
- Sala de formación del CAF 7

### DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

- Población en general

### INSCRIPCIONES

- Telefónicamente en el 91.464.43.76 o presencialmente en la calle Fuerte de Navidad 15, 1ª planta.

Dirección General de Familias, Infancia, Educación y Juventud  
Departamento de Familia

## Ciclo LGTBIQA+

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

**- Apúntate a cualquiera de estas charlas:**

- *21 de febrero:* Reflexionar sobre nuestra educación afectivo-sexual para mejorar nuestra relación con nuestr@s hij@s.
- *21 de marzo:* Acercarnos a las "realidades vividas" en las "adolescencias actuales" y desmitificar para comprender y acompañar a nuestr@s hij@s.
- *18 de abril:* Hablaremos sobre los choques que se producen en la educación en pluralidades de género y sexualidades desde el núcleo familiar LGTBIQA+ con la socialización de nuestr@s hij@s.
- *23 de mayo:* Espacio de encuentro entre familias y sus hij@s adolescentes /jóvenes. Reflexionar sobre la estigmatización y discriminación que se produce al no entender realidades que se salen de lo "normativo"

### CUANDO

- 21 de febrero, 21 de marzo, 18 de abril y 23 de mayo
- Horario: 17:30 h

### LUGAR DE REALIZACIÓN

- Modalidad presencial en el CAF 7

### DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

- Familias (adultos) de Madrid (21 feb., 21 mar. y 18 abril)
- Familias con adolescentes /jóvenes de Madrid (23 mayo)

### INSCRIPCIONES

- Telefónicamente en el 91.464.43.76 o presencialmente en C/ Fuerte de Navidad 15, 1ª planta.

**ciclo LGTBIQA+**

- 21. FEBRERO**  
No entiendo a mi hij@:  
¿Cómo es mi educación afectivo-sexual?
- 21. MARZO**  
La identidad y orientación de nuestr@s hij@s: mitos y realidades
- 18. ABRIL**  
Familias LGTBIQA+ y choques en la socialización
- 23. MAYO**  
Taller familias y adolescentes:  
¿Qué es la diverso-fobia y cómo prevenirla?

¡Todas las familias son bienvenidas!  
Las charlas se harán presenciales a las **17.30h.**  
en la Calle Fuerte de Navidad 15, 1ª planta, Madrid