

ADOLESCENTES



Para acudir a los **Servicios Sociales** es necesario pedir cita a través del teléfono **91 885 90 02** o vía e-mail: asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla

1. Introducción

La adolescencia es una etapa difícil. Se trata de un momento de transición entre la niñez y la edad adulta, en la que la principal tarea del/la adolescente es encontrar su propia identidad y adquirir autonomía. Para conseguir esto, los y las adolescentes tienen que empezar a separarse de las figuras paternas, pero esta no es tarea sencilla, puesto que, aunque ya no son niños, tampoco son todavía adultos y aún no tienen la madurez suficiente para conseguirlo. Así, el/la adolescente vive un conflicto interno entre la fuerte dependencia que aún tiene de sus padres y el deseo y la necesidad de independencia. Esta lucha interna se expresa a menudo en forma de peleas y conflictos, especialmente con los padres, ya que constituyen para el adolescente ese pilar que tanto necesitan pero del que desean desprenderse, una fuente de seguridad y a su vez de rechazo.

Este cambio de actitud desconcierta muy a menudo a los padres, quienes no saben muy bien cómo afrontar los conflictos permanentes con sus hijos/as. Las estrategias que anteriormente utilizaban con ellos ya no funcionan y es necesario adaptarse al nuevo momento evolutivo e ir modificando las normas rígidas por límites más flexibles, negociados y acordados. Esto genera en los padres sentimientos lógicos de inseguridad, ya que resulta difícil encontrar el equilibrio entre mantener un control y una autoridad sobre el/la adolescente y, al mismo tiempo, concederle progresivamente una mayor confianza y responsabilidad. Las conductas de oposición a la autoridad son parte del proceso evolutivo, pero si son muy frecuentes y alteran la convivencia familiar hay que consultar a un profesional.

El comportamiento conflictivo: es síntoma de que algo falla, en ocasiones es una forma de expresar miedo, frustración e inseguridades.

2. Factores de riesgo

- › Factores biológicos:
 - Influencia genética
 - Neurotransmisores del sistema nervioso
- › Factores individuales:
 - Nivel de desarrollo cognitivo
 - Edad
 - Temperamento
- › Factores socio-ambientales:
 - Consumos de drogas
 - Influencia del grupo de iguales
- › Factores familiares:
 - Estilo educativo de los padres
 - Circunstancias socio-sanitarias

3. ¿Cómo podemos saber si nuestro hijo tiene problemas?

Indicadores: ansiedad, aislamiento, cambios de humor, comportamiento disruptivo en el centro educativo o en casa.

4. ¿Qué podemos hacer?

COMUNICACIÓN: Los/las adolescentes necesitan poder expresar sus dudas, confiar sus miedos y explorar posibilidades con un adulto que les escuche sin juzgarles y les ayude a tomar decisiones responsables. Los padres y madres deben interesarse por sus cosas con diálogos constructivos, mostrando interés, sin culpabilizar ni regañar para así generar un clima de confianza y apoyo. Las órdenes generan resentimiento y resistencias. Describir el problema hace que ellos participen de la solución.

Elogiar, halagar las capacidades, los esfuerzos y los comportamientos, les hace sentirse valorados y queridos.

FOMENTAR AUTONOMÍA, RESPONSABILIDAD Y AUTOCONTROL: Reforzar su papel, dar protagonismo dentro de la familia, escuchar sus opiniones, dejar participar en la toma de decisiones para fomentar su autonomía. Hacer tratos y pactar cuando sea posible. Ceder ante determinadas peticiones para fomentar su responsabilidad. Siendo el/la adolescente responsable de sus actos se fortalece su autoestima. La autonomía y la responsabilidad proporcionan madurez, una personalidad propia y confianza en sí mismos.

NORMAS Y LÍMITES EN CASA: las/los adolescentes deben tener normas en cuanto a horarios, tareas, estudio, ocio, etc.

Las normas deben ser: claras, razonables, pocas, concretas (qué, cuándo y cómo), con límite de tiempo para su cumplimiento, con consecuencias establecidas si no se cumplen.

Las consecuencias al incumplimiento de la norma deben plantearse como reparaciones a sus errores, ser coherentes, consistentes y proporcionadas.

SER PADRES, NO AMIGOS: con deberes y obligaciones legales sobre ellos. Los amigos aconsejan, los padres y madres han de tomar decisiones según las necesidades del menor sobre aspectos importantes de su vida, siendo esto compatible con una buena relación afectiva. Se debe mostrar interés por las actividades y el comportamiento en la escuela.

CUIDAR NUESTRO PROPIO PROYECTO PERSONAL: realizar actividades deportivas, lúdicas, aficiones, de cuidado personal, etc., además de la dedicación a los hijos, para ser modelos admirados y respetados por los hijos adolescentes.

REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA: deportivas, de ocio, culturales, etc.

5. ¿Dónde puedo ir a pedir ayuda?

- › Profesionales de:
 - Centro de Servicios Sociales
 - Plan Joven
 - Centro Educativo
 - Centro de Salud

6. Recuerda

- No vivas la relación con tus hijos/as como una lucha, acepta el conflicto como algo que os enseña a ambas partes a mejorar vuestra relación.
- Confía en tu capacidad como educador. Cuida lo que dices y cómo lo dices. Muéstrate firme y convincente, y dirígete a tus hijos/as con mucho respeto.
- Olvídate de las etiquetas que inmovilizan: "no eres malo, hiciste algo mal".
- Valora el esfuerzo, no solo los resultados.
- La comunicación es la mejor estrategia para mantener comportamientos adecuados. No dudes en mirar a tu hijo/a, felicitarle y abrazarle para animarle a que siga así.

