

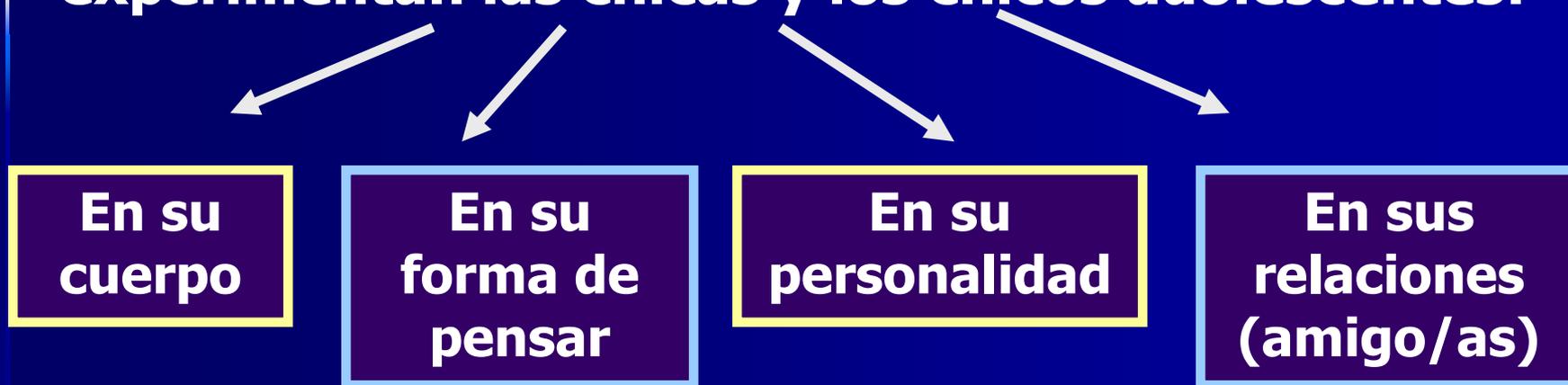
**PROGRAMA:
“APOYO A MADRES
Y PADRES DE
ADOLESCENTES”**

LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

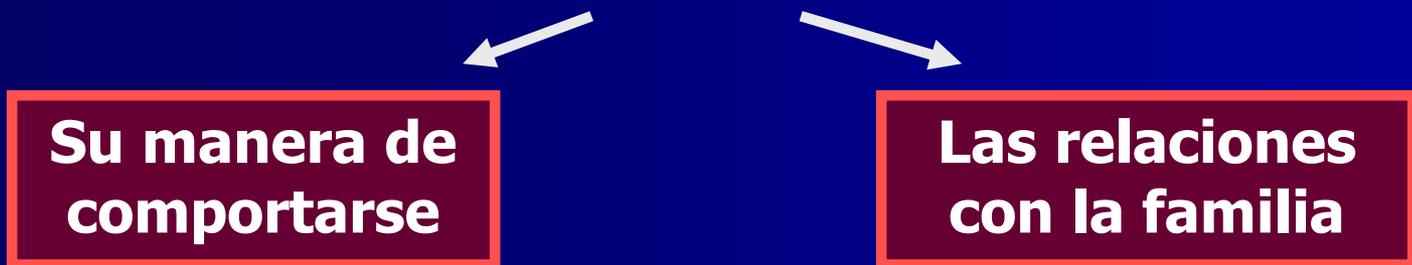


¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a conocer algunos **CAMBIOS** que experimentan las chicas y los chicos adolescentes:



- Vamos a ver cómo influyen estos cambios en:



LA ADOLESCENCIA: IDEAS MÁS COMUNES

**Periodo de
turbulencias,
estrés,
dificultades**

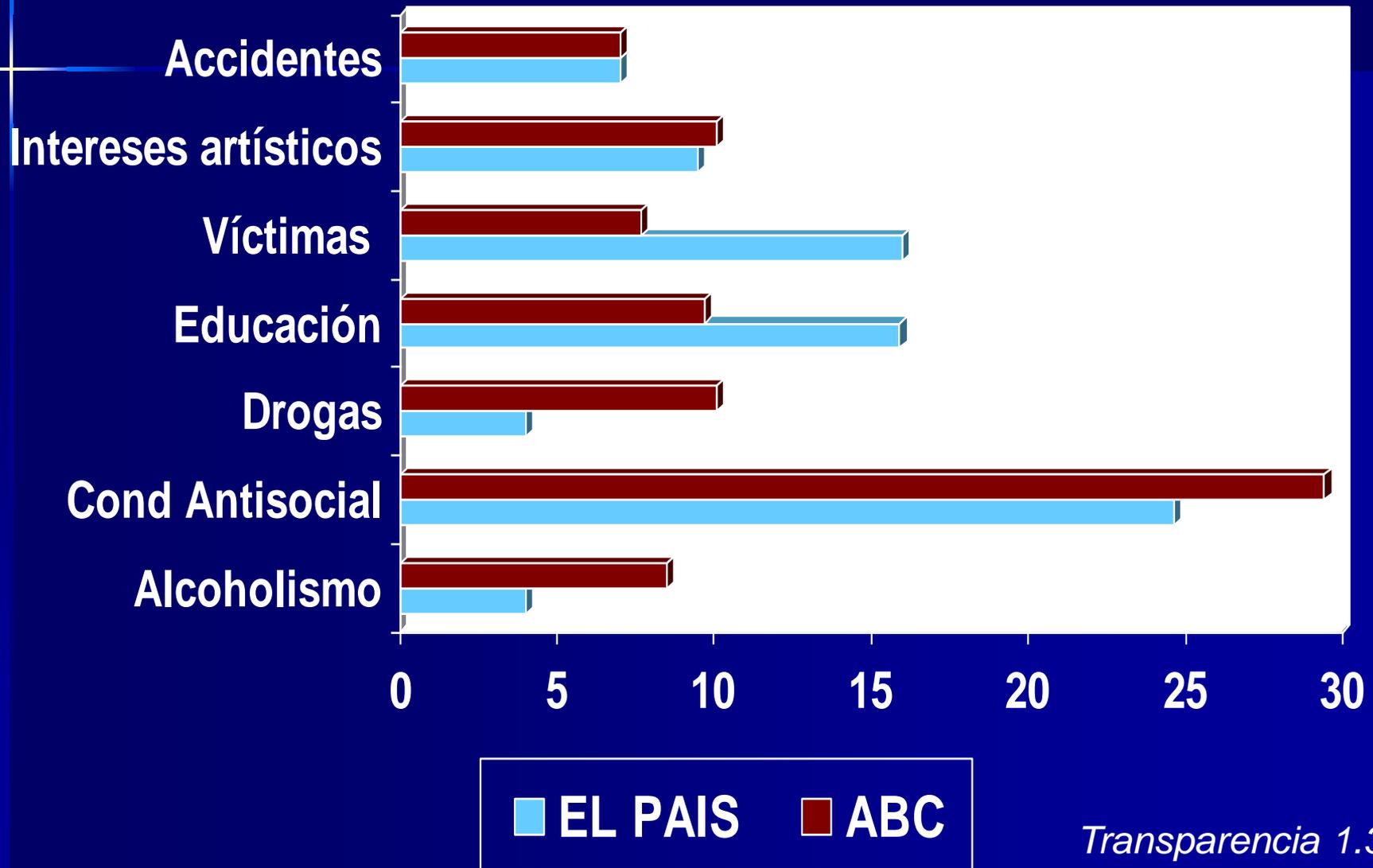


**Periodo de
mucho
conflictividad
familiar y social**

"Mejor fuera que no hubiese edad entre los 13 y los 20 años, o que la juventud se aletargara, porque no hay otra cosa en ella que cargar a las mozas con niños, perjudicar las costumbres, robar, pelear..."

Shakespeare (Un cuento de invierno)

Contenidos de las noticias en prensa sobre jóvenes y adolescentes



ALGUNAS NOTICIAS



27 de mayo de 2000

Asesinan a una compañera de clase “para ser famosas”

San Fernando (Cádiz)

Raquel C.T. e Iria S.G. de 17 y 16 años, asesinan a una compañera de clase asegurando que su única motivación fue la de *“hacerse famosas y salir en la tele”*

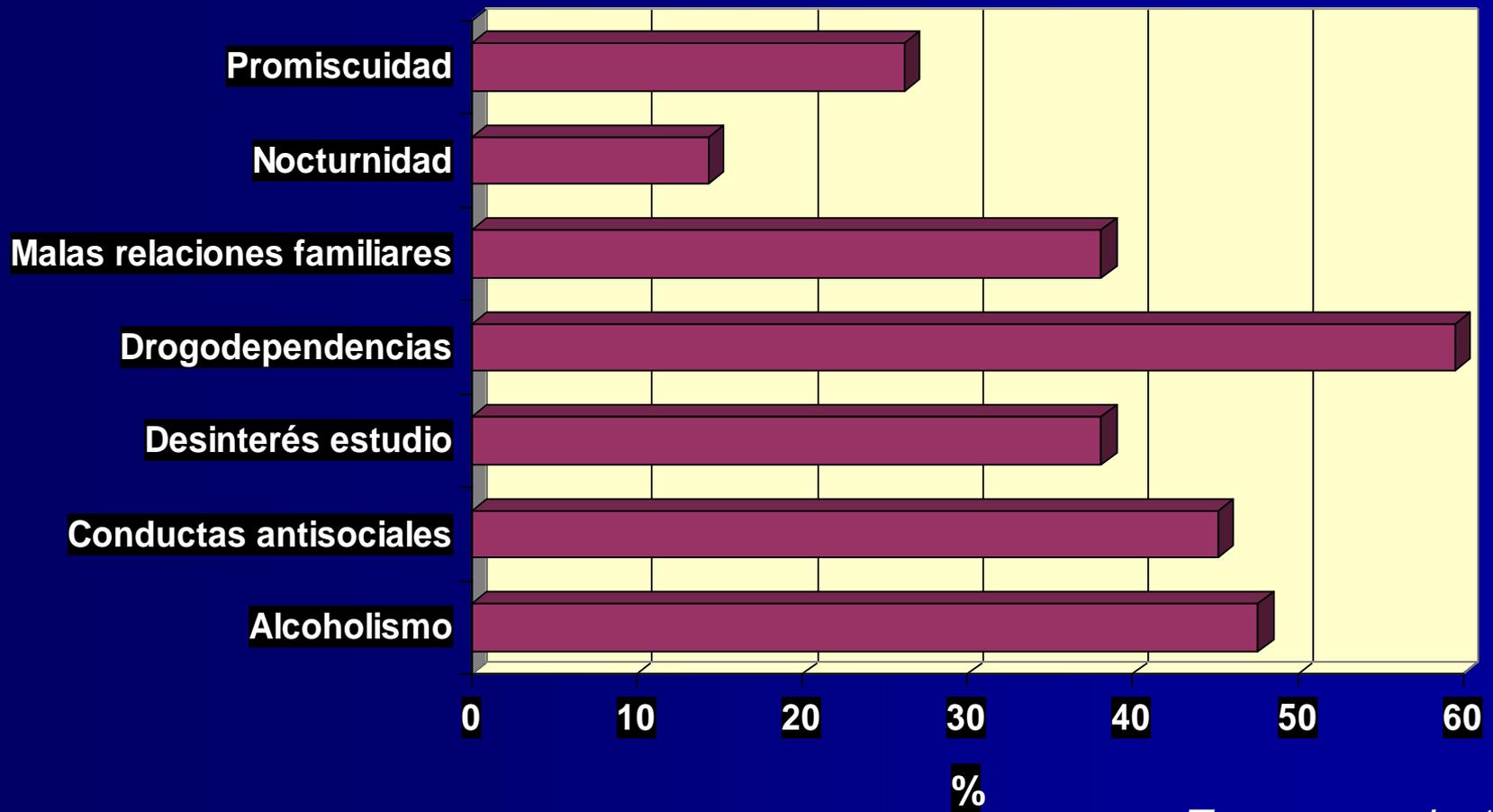
28 de junio de 2004

Crece el consumo de porros entre los jóvenes sevillanos

Marta Conde/ 20 minutos (Sevilla)

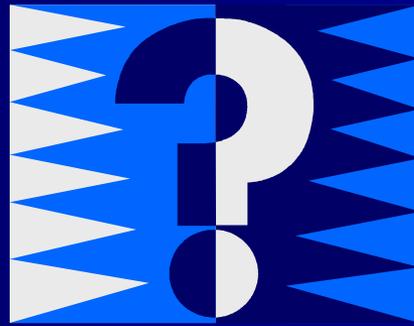
El 20% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cánnabis en 2003, y sólo un 10%, entre 26 y 34 años

Características de los/as adolescentes según los adultos



¿CÓMO ES LA ADOLESCENCIA?

¿Es problemática y difícil?



*¿O es una etapa normal de
la vida?*

LA ADOLESCENCIA: REALIDAD

**No es
necesariamente
conflictiva**



**Posibles dificultades
en 3 áreas:**

- **Conflictos con la familia**
- **Estado emocional cambiante**
- **Conductas de riesgo**

**Periodo de
importantes
cambios (físicos,
forma pensar,
emocionales,
sociales)**

CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

CAMBIOS FÍSICOS

Del cuerpo infantil al cuerpo adulto

CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO

Aparecen nuevas formas de pensar

CAMBIOS EN PERSONALIDAD

Descenso de la autoestima

Búsqueda de identidad

CAMBIOS SOCIALES

Se distancian de madres y padres

Se acercan a los amigos y amigas

CAMBIOS FÍSICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Es importante el momento o la edad a la que ocurren los cambios



A veces los chicos y las chicas tienen dificultades para aceptar su nuevo cuerpo

Las hormonas influyen en:

- Los cambios de humor**
- Que estén más irritables**
- El aumento del deseo sexual**

CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO DURANTE LA ADOLESCENCIA

Piensan en temas abstractos

(amor, religión/política...)



Los y las adolescentes piensan no sólo en lo que existe, sino en lo que podría existir (lo posible o hipotético)

Se vuelven más:

- Inseguros**
- Idealistas**
- Rebeldes**

Limitaciones en el pensamiento:

- Fábula personal**
- Audiencia imaginaria**

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA I



Como consecuencia de los diferentes cambios:

- **Físicos**
- **En el contexto escolar**
- **Inicio de las relaciones de pareja**



desciende la autoestima o la valoración que hacen de su propia persona

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA II

LA BÚSQUEDA Y EL LOGRO DE LA IDENTIDAD

Los Estatus de Identidad:

-Identidad difusa: ni están en crisis ni han adquirido compromiso

-Identidad en moratoria: están en plena crisis, por ello no han adquirido compromiso alguno

-Identidad hipotecada: no hay crisis y adquieren un compromiso por presión familiar o social

-Logro de identidad: han adquirido un compromiso tras superar una crisis

CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES

Aumentan los **conflictos** en la familia por:

Los cambios en
La forma pensar



Ponen en entredicho las
normas familiares

Dan argumentos más
sólidos en las discusiones

Pasan más tiempo
con los amigos/as



Desean sostener en la
familia relaciones más
igualitarias

Intentan
distanciarse de
sus madres y padres



Se muestran más críticos
con madres y padres

CAMBIOS EN LAS RELACIONES CON AMIGOS Y AMIGAS

Pasan más tiempo con amigos amigas



Las relaciones de amistad tienen una gran importancia en la adolescencia

A veces chicas y chicos se muestran conformistas con su grupo de amigos/as y hacen lo que los demás les dicen (que no tiene por qué ser siempre negativo)

SÍNTESIS:

"¡Que no quiero ir!"

Necesidad de individualizarse y hacerse mayores



Rechazan las expresiones abiertas de afecto

Cambios en la forma de pensar



Critican las normas y discuten con mejores argumentos

Necesitan autonomía y más independencia



Buscan más influencia en las decisiones familiares

Las discusiones son positivas y necesarias

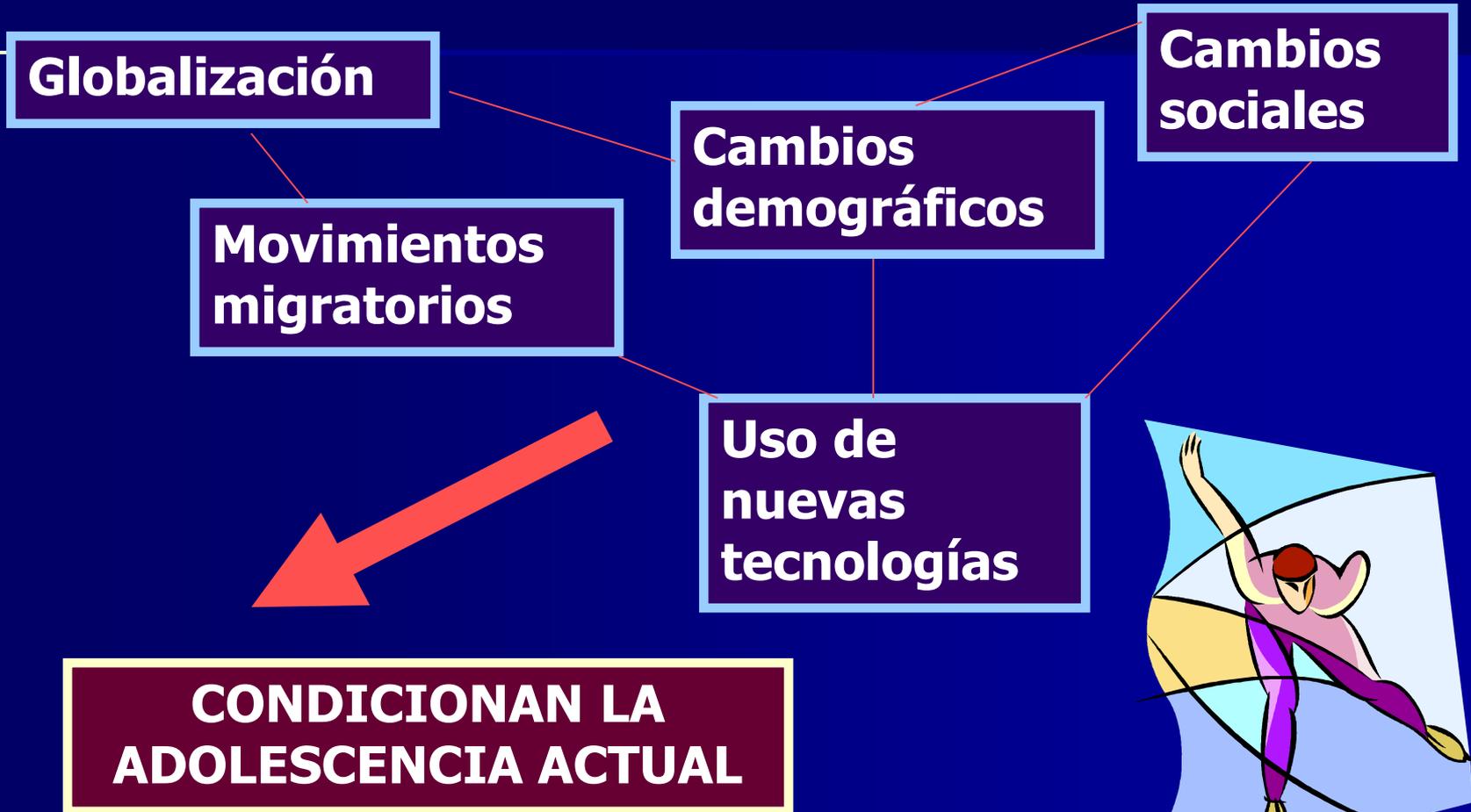


Favorecen el cambio en las relaciones familiares

¿Cómo influye la sociedad actual en la vida de los adolescentes?

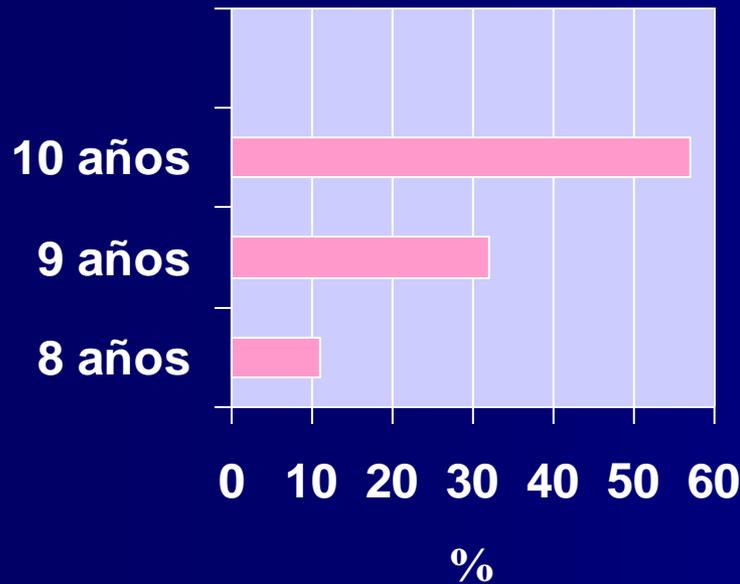


LOS Y LAS JÓVENES EN LA SOCIEDAD ACTUAL



ADOLESCENCIA: CADA VEZ EMPIEZA ANTES Y TERMINA MÁS TARDE

Desarrollo del pecho en las chicas



El desarrollo físico se adelanta

Edad a la que la mitad de los adolescentes trabaja



La incorporación al mundo adulto se retrasa

¿A QUÉ EDAD SERÍA ADECUADO...?

	Tener relaciones sexuales	Irse de vacaciones solos	Ir a la discoteca
Según madres y padres	18.5 años	18.2 años	16.4 años
Según los profesores/as	18.3 años	18 años	16.4 años
Según los chicos/as	16.5 años	15.7 años	14.6 años

Madres, padres, profesorado y chicos/as tienen expectativas diferentes con respecto a la realización de determinados comportamientos según la edad

SOCIEDAD DINÁMICA Y CAMBIANTE

Rápido cambio social: Influencia de modas y estilos de vida de otros países (EEUU...)

Alejamiento de progenitores y adolescentes y comunicación más difícil



La gran cantidad de posibilidades dificulta el logro de la identidad

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

1. La imagen que transmiten los medios de comunicación de los/as adolescentes es muy negativa
2. Los medios de comunicación influyen sobre los hábitos de chicos y chicas



IMAGEN NEGATIVA



PREJUICIOS Y RECHAZO

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Hemos visto una imagen más realista de la adolescencia



- Hemos conocido algunos de los cambios que nuestros hijos e hijas experimentan durante la adolescencia



- Hemos hablado de algunas consecuencias de estos cambios: sobre la chica o chico y sobre las relaciones familiares



- Hemos reflexionado sobre la importancia que para ellos/as tiene su grupo de amigos/as



- Hemos analizado la influencia de las condiciones sociales sobre la adolescencia actual

**SESIÓN 2:
CAMBIOS Y EVOLUCIÓN
DE LA FAMILIA**

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- **Que la familia no es estática, sino que cambia y evoluciona a lo largo del tiempo**
- **Que los cambios que se producen con la llegada de los hijos/as a la adolescencia son normales y exigen una adaptación del sistema familiar**
 - **Que en esta etapa los adultos también cambiamos (*Crisis de la mitad de la vida*)**
- **Que la dificultad que encontramos en la adolescencia tiene que ver, en parte, con la coincidencia de diferentes cambios personales (producidos en padres, madres y adolescentes)**

¿QUÉ ES LA FAMILIA?

"La familia es la unión y convivencia de varias personas que comparten un proyecto de vida en común"

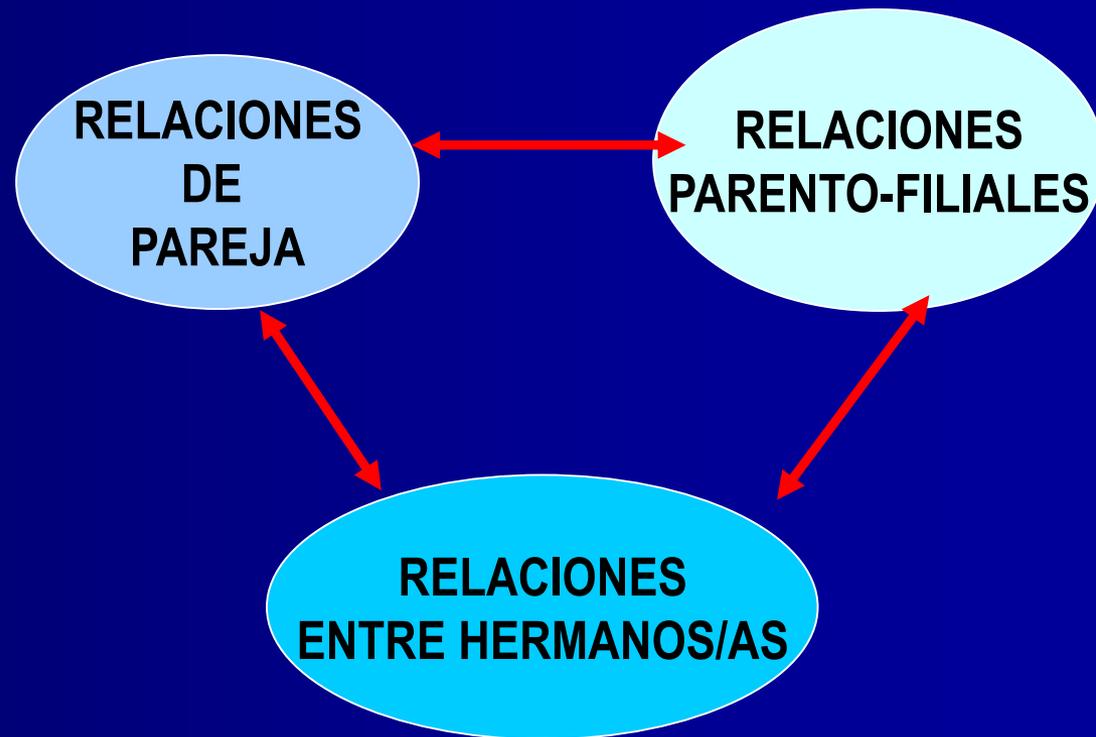
A estas personas les unen:

- un fuerte compromiso personal
- intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia



CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA

- **Es un sistema formado por tres tipos de relaciones**
- **Lo que ocurre en cada una de estas relaciones afecta a la dinámica familiar**
- **Está abierta a la influencia del entorno social**



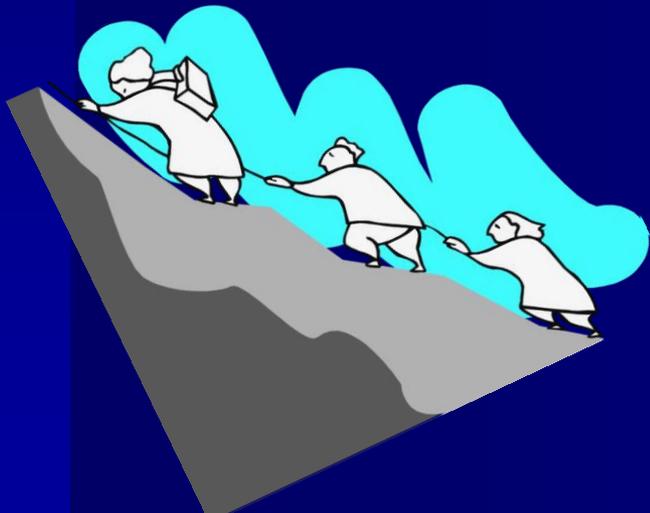
EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

La familia cambia a lo largo del tiempo:

- Cambian las personas
- Cambian sus relaciones

TRANSICIÓN FAMILIAR

Se produce cuando una familia tiene que afrontar acontecimientos o experiencias que tienen un importante impacto sobre el sistema familiar, produciendo cambios y dando lugar a una nueva situación familiar.



TRANSICIÓN A LA ADOLESCENCIA

- **Doble Transición:**
 - personal (adolescente)
 - familiar
- **Los cambios del chico o chica adolescente implican:**
 - 1. Redefinir el papel de madres y padres**
 - 2. Cambiar las relaciones parento-filiales: cambios de prácticas educativas y estilos de interacción para que el y la adolescente ganen en autonomía y poder de decisión en la familia**



Cambios de los adultos durante la adolescencia de sus hijos

CRISIS DE LA MITAD DE VIDA

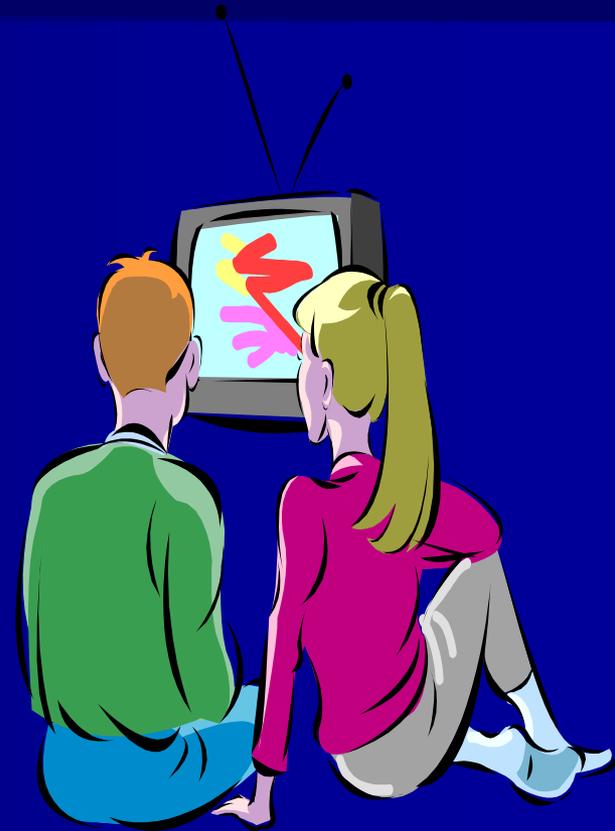
- Reflexión sobre el valor de la propia trayectoria vital.
- Preocupación por la salud y la pérdida del atractivo físico.
- Cambio del rol parental.



RELACIONES ENTRE HERMANAS/OS

ES MUY IMPORTANTE

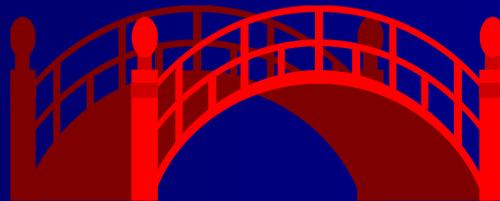
- Evitar las comparaciones entre hermanas/os y respetar las diferencias entre ellas/os
- No dar un trato de favor a alguno de los hermanos/as
- Hablar con la/el adolescente sobre sus sentimientos hacia la hermana/o
- Discutir con los hermanos/as detalles relativos a las normas de funcionamiento familiar



TRANSICIONES FAMILIARES

TRANSICIONES NO NORMATIVAS

Son propias de
un contexto
familiar
específico



*Divorcio, reconstitución
familiar, emigración...*

TRANSICIONES NORMATIVAS

Son las que
afectan
mayoritariamente
a todas las
familias

*Nacimiento hijos/as, llegada
de hijos/as a la
adolescencia...*

**Ambas dan lugar a la evolución de cada
familia**

EL CICLO FAMILIAR

Lo forman las transiciones normativas por las que pasan la mayoría de las familias

ETAPAS:

- **Construcción de la pareja**
- **Transición a la paternidad/maternidad**
- **Madurez de la familia**
- **Postmaternidad ("nido vacío")**
- **Culminación**



LA FAMILIA TRAS EL DIVORCIO

- ✦ **El divorcio es una transición familiar que implica cambios y adaptaciones para todos los miembros de la familia**
- ✦ **Cuanto más amistosa sea la separación y mejores contactos mantengan los ex-cónyuges, más fácil será la adaptación de todos, especialmente la de hijas e hijos**
- ✦ **A corto plazo, los niños/as pequeños lo pasan peor que los adolescentes que pueden comprender mejor la situación, no obstante, durante la adolescencia es complicada la formación de familias reconstituidas**



Para facilitar la adaptación de los hijos o hijas tras el divorcio

- ✦ **Comunicar a los hijos e hijas desde el principio los cambios que implica la nueva situación, intentando respetar sus rutinas**
- ✦ **No hacer que hijos e hijas tomen partido por ninguno de los dos progenitores.**
- ✦ **En caso de un nuevo emparejamiento, la nueva pareja debe introducirse en la vida de la o del adolescente progresivamente y adoptando un estilo más afectuoso y menos controlador.**



¿QUÉ SIGNIFICA SER MADRES/PADRES?

- **Toda práctica educativa integra en diferentes proporciones un conjunto de dimensiones.**
- **La forma de integrar dimensiones debe ajustarse a la edad de los hijos/as.**
- **Madres y padres son un contexto de desarrollo fundamental para hijas e hijos, también durante la adolescencia (prácticas educativas, ajuste)**



SER MADRES/PADRES DE NIÑOS/AS

versus

SERLO DE ADOLESCENTES

¿Qué necesitan los niños/as?

- ✦ Protección
- ✦ Muestras de afecto
- ✦ Normas
- ✦ Que se les enseñe y se les eduque

¿Qué necesitan los/as adolescentes?

- ✦ Autonomía
- ✦ Otro tipo de afecto
- ✦ Normas
- ✦ Responsabilidad
- ✦ Poder de decisión



El cambio supone esfuerzo y adaptación por parte de madres y padres

SER MADRES/PADRES DE ADOLESCENTES SIGNIFICA...

Es necesario que padres y madres:

- **Sigan apoyando emocionalmente a sus hijas/os**
- **Mantengan una comunicación fluida con ellos/as**
- **Establezcan límites claros y normas consensuadas**



LA ADULTEZ

- Desempeño de diferentes roles fundamentales que dan sentido a esta etapa

PADRE/MADRE



ESPOSO/A



TRABAJADOR/A



AMIGO/A

HIJO/A

DESEMPEÑO DE LOS ROLES

- **La implicación en el desempeño de los roles:**
 - **cambia de unas personas a otras**
 - **cambia de unas etapas a otras**
- **Es importante sentirse satisfechos con el desempeño de los distintos roles**
- **El ser padre/madre puede provocar gran satisfacción durante la adolescencia de los hijos a la vez que ciertas dificultades.**

PUZZLE DE SENTIMIENTOS

- **Alrededor de la mitad de vida es común experimentar ciertos sentimientos negativos**
- **Esta vivencia puede condicionar la relación con los hijos e hijas adolescentes**
- **Conforme hijas e hijos crecen, el papel como padres y madres cambia y no podemos anclarnos en vivencias y etapas anteriores**
- **Para mantener buenas relaciones con hijos e hijas es importante sentirnos a gusto con nosotros mismos**



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Que la familia no es un sistema estático, sino que cambia a lo largo del tiempo



- Que la llegada de la adolescencia implica cambios normales en todas las familias. Cambios que exigirán un reajuste para que el o la adolescente gane en autonomía y capacidad de decisión

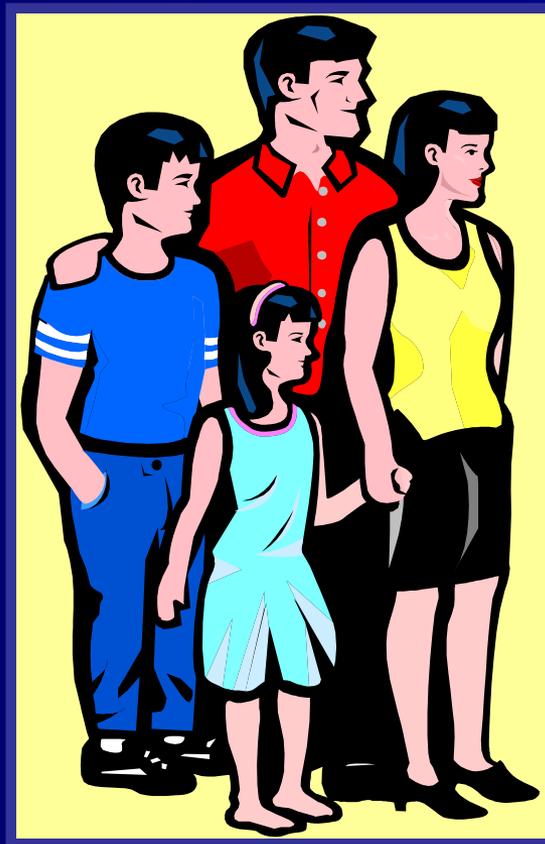


- Que las personas adultas también cambiamos (*Crisis de mitad de la vida*)



- Que podemos encontrar dificultades debido a la confluencia de estos dos cambios (cambios en progenitores y adolescentes)

ESTILOS EDUCATIVOS



SESIÓN 3:
ESTILOS EDUCATIVOS I:
CONTROL,
ESTABLECIMIENTO DE
LÍMITES Y FOMENTO DE
LA AUTONOMÍA

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- **Qué aspectos de nuestro comportamiento como madres y padres facilitan el desarrollo adolescente y el funcionamiento familiar**
- **Las ventajas e inconvenientes de los diferentes Estilos Educativos**
- **A comunicarnos de forma más eficaz con nuestros hijos e hijas y a mostrarles afecto**
- **A reflexionar sobre cómo podemos establecer límites y promover su autonomía, cómo controlar y cómo supervisar su conducta**

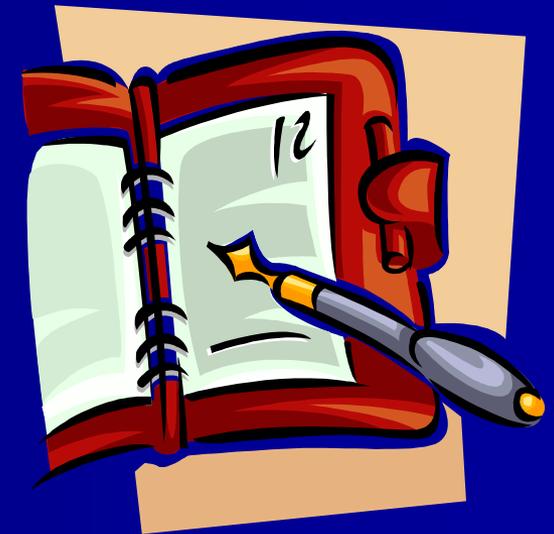
ESTILOS EDUCATIVOS

- **Dimensiones básicas:**

Afecto / Comunicación

Supervisión de la conducta

Fomento autonomía



El estilo educativo no es una característica personal, sino de la relación entre madres/padres e hijos/as.

ESTILOS EDUCATIVOS

Afecto / Comunicación

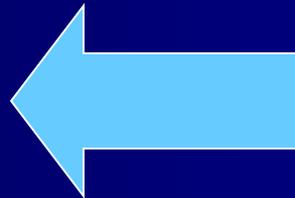
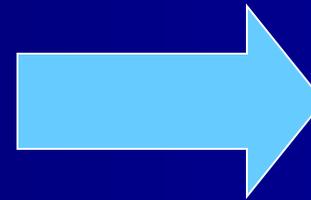
**Supervisión /
Establecimiento
de límites**

	Alto	Bajo
Alto	Democrático	Autoritario
Bajo	Permisivo	Indiferente

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (I)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES PERMISIVOS

+ Confianza en ellos mismos
+ Bienestar y buena autoestima

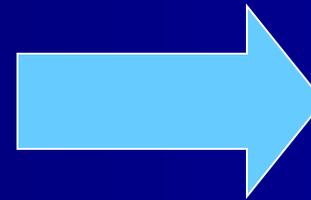


- Problemas de conducta
- Abuso de drogas
- Dificultades para controlar sus impulsos

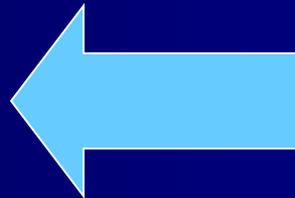
CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (II)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES AUTORITARIOS

- + Obedientes
- + Orientados al trabajo
- + Buen rendimiento escolar



- Problemas emocionales
- Síntomas depresivos
- Poca confianza en sí mismos
- A veces hostiles y rebeldes



CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (III)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES INDIFERENTES



- Muchos problemas de conducta
- Problemas escolares
- Problemas psicológicos
- Abuso de drogas

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (IV)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES DEMOCRÁTICOS

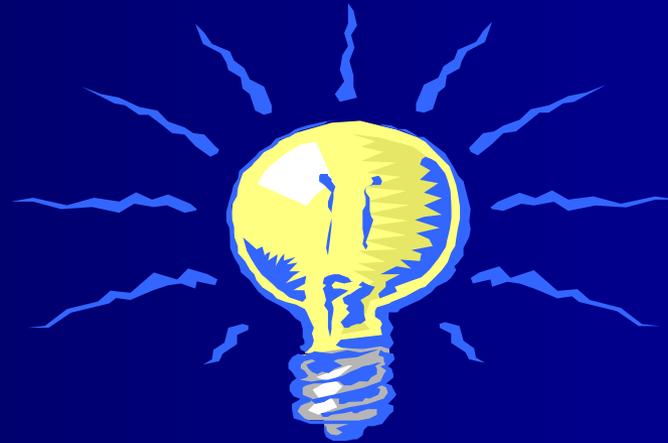
- + Niveles más altos de autoestima
- + Buena actitud y rendimiento escolar
- + Mayor motivación
- + Menor frecuencia de abuso drogas
- + Menos conformistas ante la presión de los iguales
- + Menos problemas de conducta
- + Buena salud mental



PADRE O MADRE DEMOCRÁTICO

- 1. Proporciona afecto y cariño**
- 2. Facilita el establecimiento de cauces positivos de comunicación**
- 3. Supervisa la conducta del hijo o hija y le exige responsabilidades**
- 4. Es flexible y se ajusta a las nuevas necesidades del hijo o hija**
- 5. Fomenta la autonomía**

PADRE O MADRE DEMOCRÁTICO



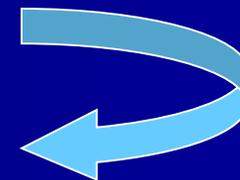
**Es importante saber que no es igual
de fácil ser democrático/a en
TODO MOMENTO ni en TODAS LAS
SITUACIONES ni con TODOS LOS Y
LAS ADOLESCENTES**

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES (I)

Aspectos importantes

1. **Supervisar y guiar el comportamiento del hijo/a**
2. **Establecer límites claros:**
 - **Ajustados a la edad y al grado de madurez adolescente**
 - **Razonados, justificados y contando con la opinión de la hija/o**
3. **Establecer normas**
 - **Necesarias**
 - **Flexibles**
 - **Que hayan sido construidas conjuntamente por madres/padres y adolescentes**

**HACER TODO LO ANTERIOR
ESTIMULANDO LA AUTONOMÍA
ADOLESCENTE**



ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES (II)

ESTABLECER NORMAS PERMITIENDO LA AUTONOMÍA ADOLESCENTE

Necesario para el adecuado desarrollo adolescente y para su bienestar



No permitimos esa autonomía cuando mostramos

**ESTILO
SOBRE-PROTECTOR**



**Inmadurez
Vulnerabilidad**

**CONTROL
PSICOLÓGICO**



Dificultades emocionales

SUPERVISAR Y GUIAR LA CONDUCTA. Recordamos:

- 1. Negociando, justificando y razonando los límites**
- 2. Escuchando activamente a chicos y chicas**
- 3. Creando un clima de cercanía y confianza que permita la comunicación espontánea del hijo/a**
- 4. Garantizando su autonomía**
- 5. Evitando:**
 - 1. El estilo sobre-protector**
 - 2. Las estrategias de control psicológico**



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Algunos aspectos de nuestro comportamiento como padres que facilitan el desarrollo adolescente y el buen funcionamiento familiar



- Las ventajas del Estilo Educativo Democrático



- Cómo establecer límites y normas



- Cómo controlar y supervisar la conducta de nuestro hijo o hija respetando su autonomía

SESIÓN 4:

ESTILOS EDUCATIVOS II:

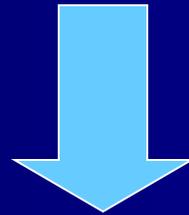
AFECTO Y COMUNICACIÓN

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

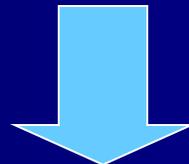
- **Vamos a seguir profundizando en los Estilos Educativos, trabajando sobre la importancia del afecto y la comunicación**
- **Vamos a identificar qué aspectos del comportamiento de padres y madres dificultan la comunicación con sus hijas e hijos**
- **Vamos a aprender algunas estrategias para facilitar la comunicación con las y los adolescentes**
- **Vamos a reflexionar sobre los cambios que deben experimentar las manifestaciones de afecto por parte de madres y padres en el periodo de la adolescencia**

COMUNICACIÓN

Muchos padres y madres tienen problemas en la comunicación con sus hijas o hijos



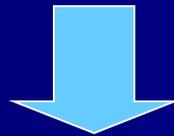
Hay elementos que dificultan la comunicación de los que a veces no nos damos cuenta



Estos elementos pueden generar DISTANCIAMIENTOS entre progenitores y adolescentes

BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

Durante la adolescencia se vuelve más difícil la comunicación familiar



¿Por qué?



BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN: CAUSAS

Posibles causas por parte de madres/padres

- A veces no *dialogamos* con ellos/as, sino que les damos lecciones

- Las/os escuchamos poco y los criticamos mucho

- Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...), creando así estrés en la relación

Posibles causas por parte de chicas/os

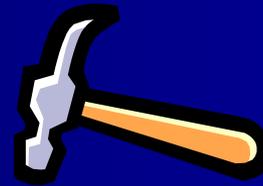
- Suelen ser excesivamente celosos/as de su intimidad

- Exigen de nuestra parte relaciones más simétricas

- Sienten que no los/as escuchamos y piensan que no los/as entendemos

COMUNICACIÓN (I)

Al comienzo de la adolescencia madres y padres controlan excesivamente a sus hijas/os, y siguen actuando como si estuvieran en la infancia



Este afán de control puede deteriorar la comunicación

Podemos exagerar el alcance de un problema, reaccionar de manera muy intensa y dificultar la comunicación

Es importante tener una buena comunicación que permita a los/as adolescentes hablar de sus asuntos espontáneamente

SITUACIÓN COMUNICATIVA 1

¿QUÉ PASA ENTRE LAURA Y SU MADRE?

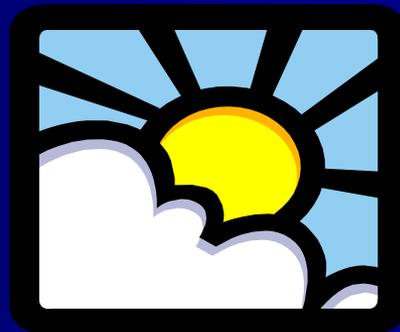
- **Madres y padres suelen mostrarse muy controladores en la adolescencia temprana**
- **La madre de Laura reacciona de manera negativa y demasiado emocional**
- **Es una reacción comprensible pero no muy adecuada**



SITUACIÓN COMUNICATIVA 1

¿QUÉ DEBERÍA HACER LA MADRE?

- 1) Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de Laura y hacer un esfuerzo por entenderla**
- 2) Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella**
- 3) Hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase**
- 4) Evitar regañar a Laura en exceso. La chica dudará si contarle cosas personales en el futuro**



COMUNICACIÓN (II)

Hay reacciones que como padres y madres se deben evitar, como culpabilizar y regañar antes de escuchar



INCONVENIENTES



Que la comunicación familiar se convierta en una situación negativa a evitar por el chico o la chica



Puede tener un efecto negativo sobre el bienestar emocional de madres, padres y adolescentes

COMUNICACIÓN (III)

Tenemos que ser conscientes de que nuestra sociedad tiende a culpabilizar a los y las adolescentes

También debemos saber que la adolescencia es un período en el que chicos y chicas son especialmente sensibles a las críticas



SITUACIÓN COMUNICATIVA 2

¿QUÉ PASA ENTRE JORGE Y SU MADRE?

- Esta situación es bastante frecuente en las relaciones entre madres o padres e hijos/as
- La madre culpa al chico y le regaña antes de escuchar su explicación. Es una reacción común pero no muy adecuada



SITUACIÓN COMUNICATIVA 2

¿QUÉ DEBERÍA HACER LA MADRE?

- 1) Evitar reaccionar de forma tan impulsiva e intentar mantener la tranquilidad
- 2) Es fundamental el uso de **preguntas impersonales**, que no atribuyen culpabilidad:

• **SI:** *¿Qué pasó?*

• **NO:** *¿Qué hiciste?*

- Las/os adolescentes son especialmente sensibles a las evaluaciones negativas, más si provienen de sus madres o padres. Las críticas excesivas pueden contribuir al deterioro de la comunicación familiar

ESTILOS EDUCATIVOS: IDEAS CLAVES (I)

El Estilo Educativo que más favorece el desarrollo adolescente es el DEMOCRÁTICO

¿Por qué?



Porque proporciona afecto y comunicación

Porque ayuda a nuestros hijos e hijas a ser más autónomos/as

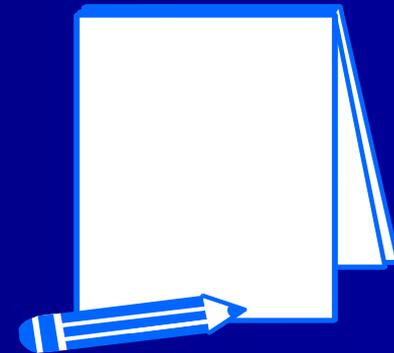
Porque implica supervisión y establecimiento de límites

ESTILOS EDUCATIVOS: IDEAS CLAVES (II)

- 1) Debemos evitar la sobreprotección y el control psicológico
- 2) Es importante crear un clima familiar de confianza que facilite la comunicación espontánea del chico o la chica
- 3) Las normas deben ser razonadas y estar consensuadas y justificadas
- 4) El estilo educativo es una característica de la relación

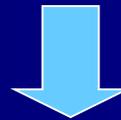


**Podemos aprender a
actuar según el Estilo
Democrático**



HABLANDO DE SUS COSAS

A veces madres y padres pueden infravalorar los problemas de sus hijos/as por considerarlos poco importantes



Debemos escucharle, mirarle a los ojos y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpirle continuamente. Además, tenemos que ponernos en su lugar para entender cómo se siente



Es importante evitar los consejos y los sermones continuos que pueden provocar un bloqueo de la comunicación

Es importante apoyar a los/as adolescentes en sus problemas y dificultades

EL AFECTO (I)



Durante la adolescencia, chicos y chicas tendrán que enfrentarse a retos y tareas evolutivas que serán fuente de estrés e inseguridad



Sentirse queridos y apoyados les ayudará a resolver de forma exitosa estas tareas

EL AFECTO (II)

- **Es frecuente que muchos padres y madres sigan tratando a sus hijos a los 11 o 12 años como lo hacían cuando eran pequeños: con besos, achuchones... en público**
- **Es importante evitar esas expresiones de afecto en público y reservarlas para momentos más íntimos**
- **Existen muchas alternativas para demostrar el cariño**

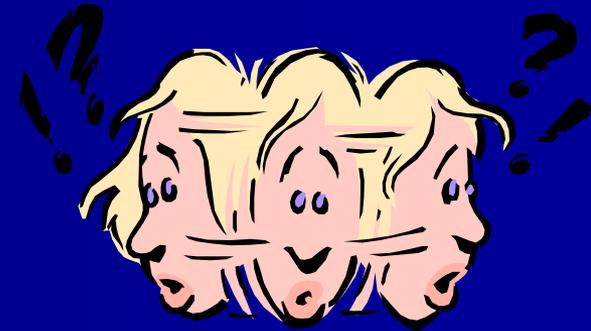
EL AFECTO (III)

Habr  momentos al principio de la adolescencia en los que el chico o la chica se sienta inseguro y necesite manifestaciones más estrechas de cariño



En estos primeros momentos chicas y chicos pueden mostrar ambivalencia entre:

- sentirse autónomos de sus progenitores
- depender afectivamente de ellos



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Hemos profundizado en los Estilos Educativos, trabajando el tema del afecto y la comunicación



- Hemos identificado algunos aspectos de nuestro comportamiento que dificultan la comunicación con hijos e hijas



- Hemos aprendido estrategias para facilitar la comunicación con nuestros hijos e hijas



- Hemos reflexionado sobre la necesidad de cambiar nuestra forma de expresar afecto a las y los adolescentes

SESIÓN 5: LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



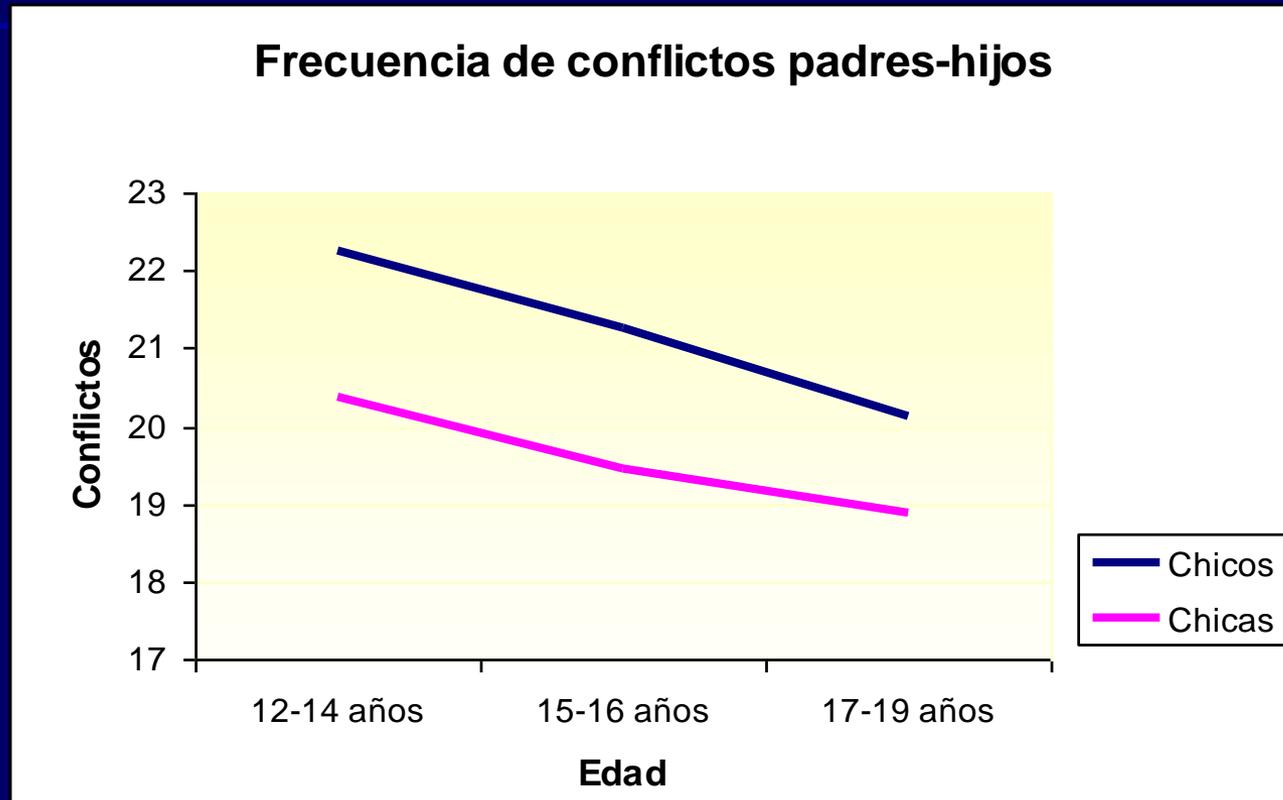
¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a aprender a identificar diferentes estrategias de resolución de conflictos:



- Vamos a entrenarnos en la resolución de conflictos mediante la **NEGOCIACIÓN**

Frecuencia de conflictos durante la adolescencia



FUENTE: Parra y Oliva (2002)

Algunas ideas ...

- Los conflictos nos ayudan a crecer
- Lo más importante es entrenarnos para afrontarlos de una forma eficaz

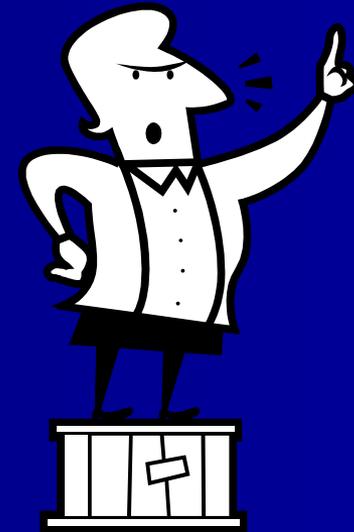


- Si aprendemos a negociar, las relaciones familiares serán mejores
- Sólo de esa forma se respetarán las ideas, deseos y necesidades de cada persona

El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situaciones 1 y 4. AUTORITARISMO: **DESVENTAJAS**

- Los deseos y necesidades del chico o chica adolescente no son tenidos en cuenta
- Madres y padres dominan la situación imponiendo sus normas (gritos, interrupción del discurso del o la adolescente, etc)
- Sentimientos negativos progenitores y adolescente
- Falta de motivación en el adolescente para cumplir la norma



El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 2. PERMISIVIDAD: DESVENTAJAS

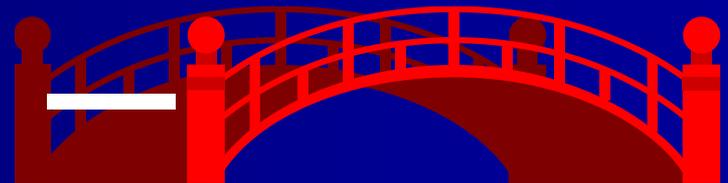
- Madres y padres acceden a los deseos e intereses del hijo o hija adolescente
- Es él o ella quien domina la situación
- Sentimientos negativos en madres y padres y sensación de falta de control de la situación
- Genera en el chico o la chica falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración y problemas de conducta y autocontrol



El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 3. EVITACIÓN: DESVENTAJAS

- Los deseos y necesidades de la o el adolescente no son tenidos en cuenta
- Intentos de evitar el diálogo, huída, abandono
- Sentimientos negativos en el hijo o la hija y en sus madres y padres
- Los problemas no se resuelven y el puente de la comunicación se va cerrando



El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

- **Las tres situaciones anteriores son poco adecuadas, siempre hay alguien que sale perdiendo**
- **No debemos sentirnos culpables si hemos utilizado alguna vez estas estrategias con nuestros hijos e hijas**
- **Debemos buscar estrategias que funcionen mejor y favorezcan el desarrollo integral de cada miembro de la familia**

El conflicto y sus soluciones (actividad 2)

- 1. A veces intentamos resolver conflictos desde una postura de "ganar/perder"**
- 2. Esos intentos de solución no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos**
- 3. Podemos mejorar si trabajamos unidos en la resolución de las disputas**



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE FORMA NEGOCIADA

1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación
2. Conocimiento/ comprensión de otros puntos de vista
3. Definición de posibles soluciones
4. Elección negociada de posibles soluciones
5. Acuerdo
6. Evaluación y seguimiento



Resolución de conflictos: conclusiones

Resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil ...



... pero es la única forma que genera crecimiento y bienestar entre las personas en conflicto

Identificando emociones y sentimientos (actividad 4)

- Todos y todas somos capaces de identificar emociones y sentimientos de los demás. Esta capacidad la podemos desarrollar y mejorar
- También somos capaces de comunicar de forma diferente una misma idea



Nuestras emociones y sentimientos juegan un papel fundamental en la resolución de los conflictos

Es importante no transmitir sólo emociones negativas

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? I



- Hemos visto que existen diferentes estrategias para resolver conflictos, algunas de las cuales facilitan mejores relaciones en la familia



- Hemos aprendido que el autoritarismo, la permisividad y la evitación son estrategias que, en general, no favorecen la resolución adecuada de los conflictos



- Hemos descubierto que las estrategias no adecuadas para resolver conflictos hacen que no se tengan en cuenta las ideas, necesidades, sentimientos, etc, de los miembros de nuestra familia



- Hemos hablado de las consecuencias negativas que tienen dichas estrategias en el desarrollo de todos los miembros de la familia

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? II



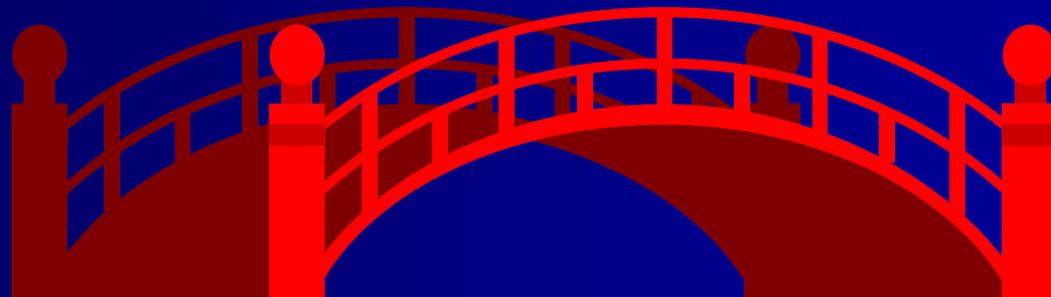
- Hemos analizado las ventajas de la negociación para resolver conflictos



- Hemos aprendido que podemos entrenarnos en la resolución de conflictos siguiendo unas pautas muy sencillas



- Hemos mejorado nuestras habilidades personales entrenándonos en la expresión de emociones y sentimientos propios y en atender a los de los demás

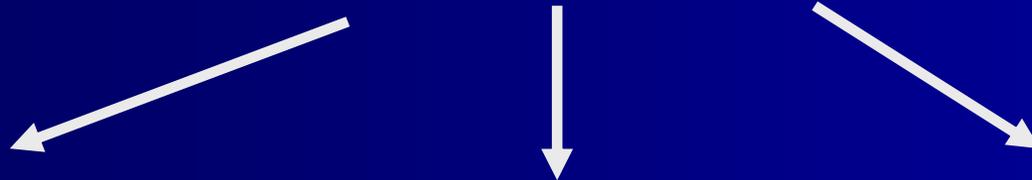


SESIÓN 6: ADOLESCENCIA Y DROGAS



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- **Vamos a conocer las diferentes drogas y los patrones de consumo entre los y las jóvenes españoles.**
- **Vamos a aprender a prevenir la drogodependencia a través de tres frentes:**



**Establecimiento
de normas**

**Buenas
relaciones y
comunicación
entre
progenitores y
adolescentes**

**Enseñar un
buen uso del
ocio y del
tiempo libre**

LAS DROGAS I

- **El diálogo con hijas e hijos constituye la mejor herramienta de prevención del consumo**
- **Padres y madres deben conocer los diferentes tipos de drogas y sus efectos**
- **Deben ofrecer a sus hijos e hijas información clara, fiable, exacta y objetiva**



DROGAS MÁS CONSUMIDAS HABITUALMENTE (14-18 AÑOS)

1. ALCOHOL



55.1%

2. TABACO



28.8%

**3. CÁNNABIS
(Porros)**



22%

OTRAS DROGAS MENOS CONSUMIDAS (14-18 AÑOS)

COCAÍNA



3.1%

**ANFETAMINAS/
SPEED**



1.9%

**SÍNTESIS
(Éxtasis)**



1.7%

EL ALCOHOL

Sustancia depresora del SNC



☀ EFECTOS INMEDIATOS:

- euforia (alegría)
- desinhibición
- relajación
- dificultades para andar y para hablar

EFECTOS DEL ALCOHOL

★ EN GRANDES CANTIDADES:

- diarrea
- vómitos
- deshidratación
- dolor de cabeza
- coma etílico

★ A LARGO PLAZO:

- Alteraciones del aparato digestivo (úlceras)
- Alteraciones del aparato circulatorio (infartos)
- Alteraciones mentales (delirios/demencias)



EL TABACO

Sustancia excitadora del SNC



EFFECTOS INMEDIATOS:

**- relaja y tranquiliza
aunque la nicotina es
excitante**

EFFECTOS DEL TABACO

★ EN GRANDES CANTIDADES:

- dificultades respiratorias
- dolor de cabeza
- mal aliento
- dientes amarillos



★ A LARGO PLAZO:

- Problemas respiratorios (bronquitis, enfisema, cáncer)
- Problemas circulatorios (infarto)

LOS PORROS

(Cánnabis, hachís, grifa, hierba, costo, polen...)

Sustancia depresora del SNC



- ☀ **EFFECTOS INMEDIATOS:**
- relajación
- desinhibición
- somnolencia

EFFECTOS DE LOS PORROS

★ EN GRANDES CANTIDADES:

- aumento del apetito
- confusión
- sequedad de boca
- ojos brillantes
- taquicardia
- letargo
- ataques de pánico/ansiedad

★ A LARGO PLAZO:

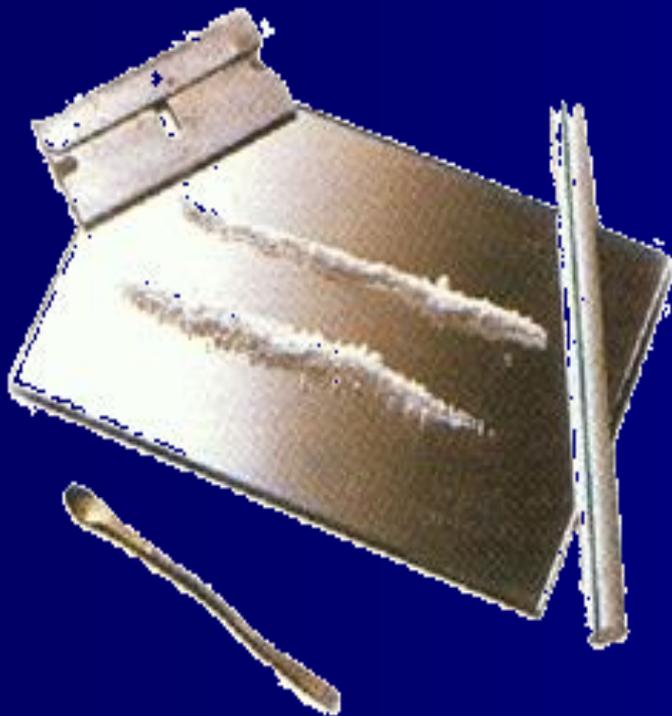
- Problemas del aparato respiratorio
- A nivel psicológico: alteración de la memoria, atención y problemas de aprendizaje
- Úlcera gástrica



COCAÍNA

(Coca, crack, nieve, basuko, farlopa, perico, speed ball, langostino...)

Sustancia excitadora del SNC



☀ EFECTOS INMEDIATOS:

- excitación
- disminución del sueño
- disminución del apetito
- aumento del deseo sexual
- agitación
- agresividad

EFECTOS DE LA COCAÍNA

☀ EN GRANDES CANTIDADES:

- insomnio
- agitación
- ansiedad intensa
- alucinaciones
- temblores



☀ A LARGO PLAZO:

- Alteraciones cardiovasculares
- Alteraciones mentales: delirios, depresión, insomnio
- Lesiones en la mucosa nasal

ANFETAMINAS/SPEED

Sustancias excitadoras del SNC



☀ EFECTOS INMEDIATOS:

- excitación
- disminución del sueño
- disminución del apetito
- verborrea
- el consumidor puede llegar a sentirse muy importante
- aumento de la autoestima

EFECTOS DE LAS ANFETAMINAS/SPEED

★ EN GRANDES CANTIDADES:

- aumento de la temperatura corporal
- irritabilidad
- inquietud
- alucinaciones



★ **A LARGO PLAZO:** alteraciones mentales (delirios, alucinaciones, insomnio...) y cardiovasculares (infartos, hipertensión)

DROGAS DE SÍNTESIS (ÉXTASIS)

(Éxtasis, NMDA, Polvo de ángel o PCP, Ketamina, Poppers...)

Estimulante del SNC

☀ EFECTOS INMEDIATOS:

- disminución del sueño
- sensación de grandiosidad temporal
- aumento del deseo sexual



EFECTOS DEL ÉXTASIS

☀ A DOSIS ELEVADAS:

- insomnio
- agresividad
- deshidratación
- alucinaciones

☀ EFECTOS LARGO PLAZO:

alteraciones mentales
(ansiedad, depresión,
insomnio...) Shock por
deshidratación



LA PREVENCIÓN I



"Conjunto de acciones destinadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de drogas o, en el caso de haberse producido, reducir al mínimo sus consecuencias negativas."

LA PREVENCIÓN II

FAMILIA: papel básico en la prevención de drogodependencias:

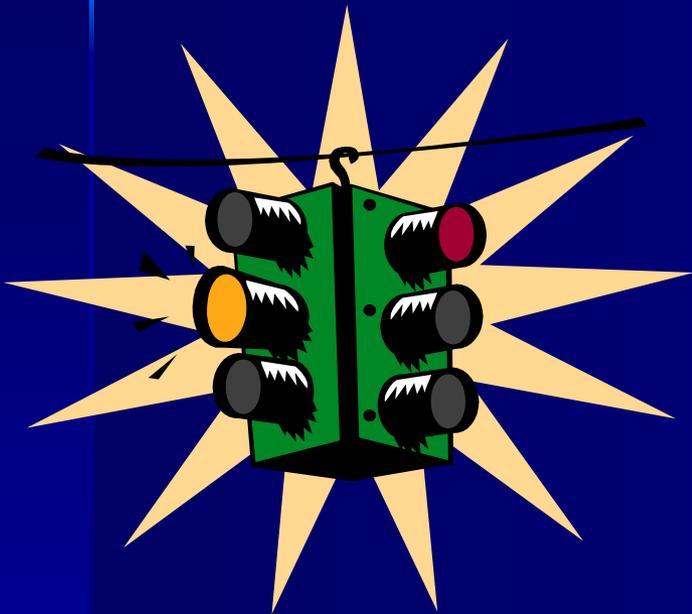
1) Porque puede transmitir:

- información y experiencias
- valores y reglas

2) Porque en ella debe existir un ambiente positivo con normas de convivencia en el que se fomente la autonomía adolescente a la vez que su responsabilidad



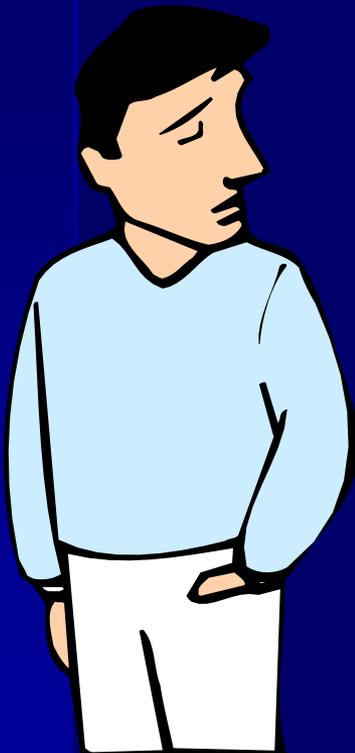
FACTORES DE RIESGO



"Son factores importantes que pueden favorecer el consumo de drogas. Deberán tenerse en cuenta para una prevención eficaz."

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

Son algunas características de las personas que hacen que el consumo de drogas sea más probable, aunque NO inevitable



- ✓ Conformismo ante la presión de los amigos y amigas
- ✓ Fracaso escolar
- ✓ Inadecuada información sobre drogas
- ✓ Rebeldía
- ✓ Vivencia de situaciones críticas vitales (separaciones, divorcios, muertes...)
- ✓ Factores neurofisiológicos

FACTORES DE RIESGO SOCIALES

- ✓ Influencias culturales (la imagen positiva que del consumo puede darse en los medios de comunicación)
- ✓ Publicidad (especialmente en el caso del alcohol)
- ✓ Que las drogas se consigan fácilmente
- ✓ Relación con amigos y amigas que consuman drogas



FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

Son características del ambiente familiar o de algunos de sus miembros que pueden suponer un riesgo para el inicio del consumo de drogas



- ✓ Consumo de drogas por parte de algún familiar en el hogar
- ✓ Permisividad familiar
- ✓ Falta de supervisión

PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO I

Los factores de riesgo se pueden prevenir a través de una adecuada **EDUCACIÓN FAMILIAR**

Pilares básicos de la educación familiar

- ✦ El establecimiento de normas
- ✦ Las buenas relaciones entre progenitores y adolescentes
- ✦ La buena comunicación con hijos e hijas
- ✦ La enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre



¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE CONSUMO?

PASO 1: ACTUAR CON CALMA, SIN DRAMATIZAR

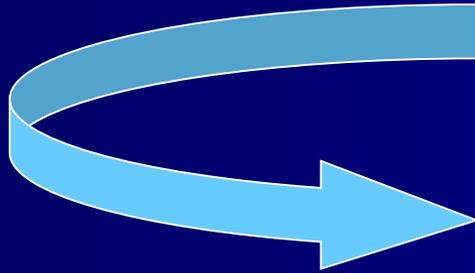
PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA

PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES



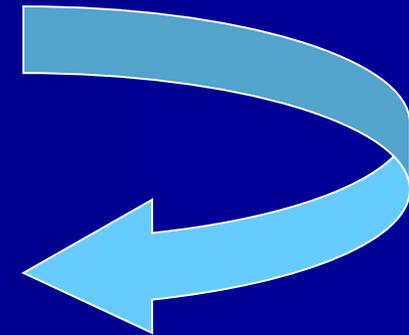
PASO 1: ACTUAR CON CALMA, SIN DRAMATIZAR

**La drogodependencia es un
proceso lento y evitable**



**Hay que saber en qué
momento está el
chico o la chica para
poder actuar**

**Antes de actuar se deberá
recoger toda la
información posible sobre
la situación (tiempo y
patrón de consumo,
problemas asociados...)**



PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA (I)

IMPORTANTE:

- muestre una actitud comprensiva, sin manifestar rechazo hacia su hijo/a pero sí ante el consumo
- desapruebe claramente el consumo
- evite que se produzca un distanciamiento en la relación



PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA (II)

Intente hablar con él o ella sobre:

- **La sustancia que toma**
- **La dosis y frecuencia**
- **Su Grado de conciencia de los riesgos** (*¿sabe que riesgos está corriendo?*)
- **Los problemas del consumo** (*¿le ha provocado algunos problemas ya?*)
- **Los motivos que le han llevado al consumo**



PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES (I)

- **Ofrezca información fiable y realista sobre los efectos de la sustancia que consume**
- **Ayúdele a analizar los motivos por los que las toma**
- **Ayúdele a buscar alternativas al consumo**



PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES (II)

- Establezca normas familiares claras y concisas
- Si el problema es grave, solicite ayuda profesional



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Conocemos algunos factores de riesgo del consumo de drogas en la adolescencia



- Conocemos mejor los tipos de sustancias más comunes, los efectos de su consumo y los factores de riesgo y protección



- Hemos hablado de la prevención a través del establecimiento de normas, la comunicación familiar y la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre



- Hemos reflexionado sobre qué hacer si descubrimos que nuestra hija o hijo consume drogas

SESIÓN 7: LA IMPLICACIÓN DE MADRES Y PADRES EN LA ESCUELA



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- **Vamos a conocer los cambios más importantes que trae consigo el inicio de la Educación Secundaria**
- **Vamos a analizar la forma en la que podemos favorecer la motivación y el buen rendimiento escolar de nuestras hijas e hijos**
- **Vamos a aprender a identificar situaciones que pueden provocar un mal ajuste de nuestro hijo o hija al sistema educativo**

El inicio de la Educación Secundaria

**Alejamiento de
compañeros/as
de cursos
anteriores**

**Nuevas exigencias
de la ESO (más
normas escolares,
mayor dificultad de
las asignaturas,
competitividad, ...)**

**Inseguridad
ante un
contexto
desconocido**



**rendimiento escolar
motivación**



**absentismo
problemas de
comportamiento**

Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar I

En esta etapa sigue siendo importante que los padres y las madres ...

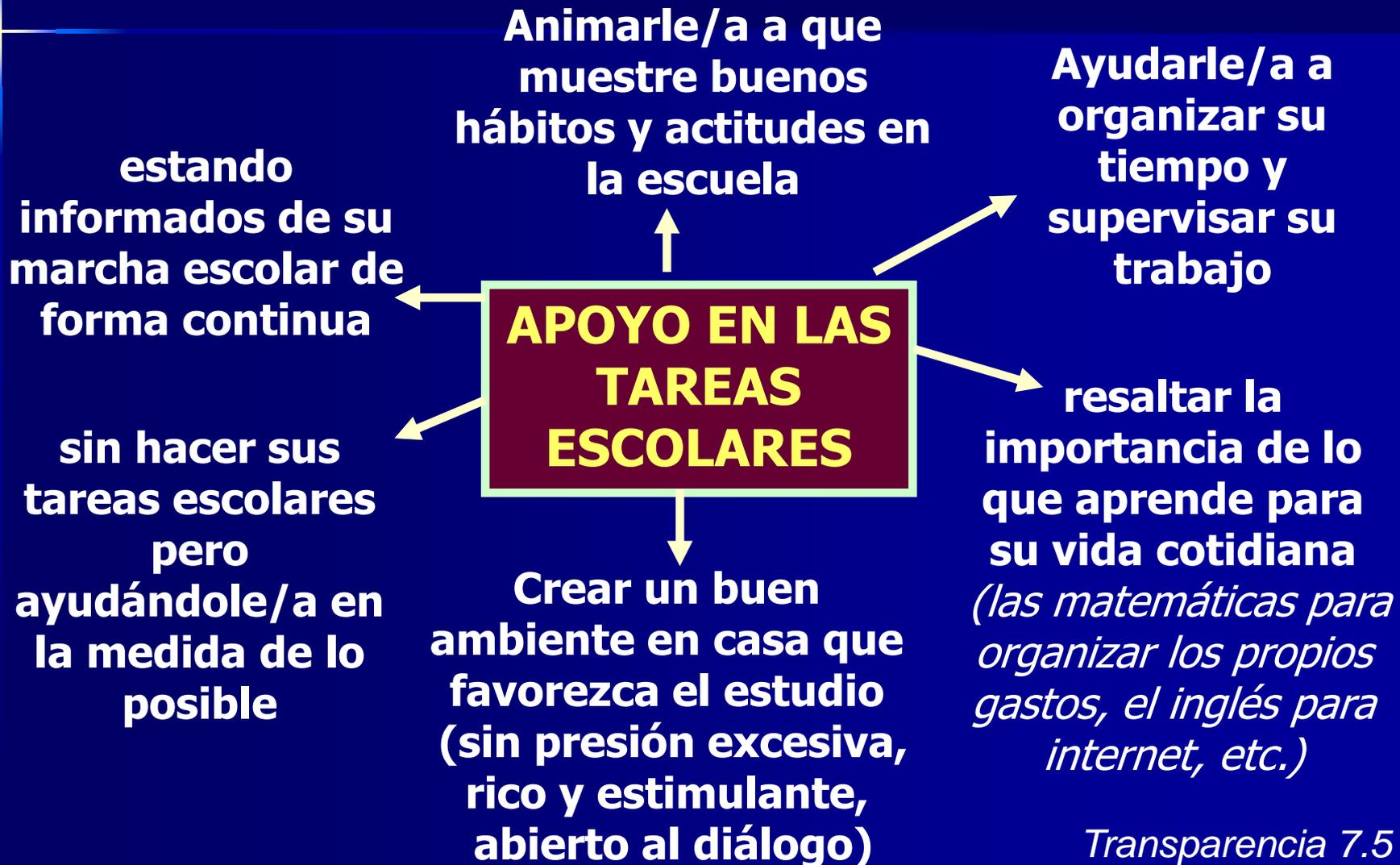
MANTENGAN CONTACTOS CON LA ESCUELA

APOYEN A SUS HIJOS E HIJAS EN LAS TAREAS ESCOLARES

Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar II



Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar III



Las exigencias parentales:

El sobre-control y las exigencias excesivas

- Son padres y madres que nunca están contentos con el rendimiento de su hijo o hija
- Reaccionan muy negativamente ante cualquier fracaso

"Mi hijo/a debe ser el mejor"

Las consecuencias

- Miedo al fracaso
- Baja autoestima

"Tengo miedo a no hacerlo bien"

Las exigencias parentales

La sobreprotección

- Padres y madres que evitan a su hijo/a las situaciones difíciles
- Piensan y toman decisiones por ellos
- Les resuelven todos los problemas

“Tú sola no puedes hacerlo necesitas ayuda”

Las consecuencias

- Limitan el desarrollo de la autonomía adolescente
- Generan mucha inseguridad

"Yo solo no puedo hacerlo. Deben ayudarme"

Las exigencias parentales

La presión constructiva

- Estimulan la curiosidad y autonomía de sus hijos e hijas
- Les apoyan sin ser muy directivos
- Solucionan los conflictos de forma negociada y oyendo los argumentos de todas las partes

"Estamos aquí para ayudarte, pero puedes hacerlo sola"

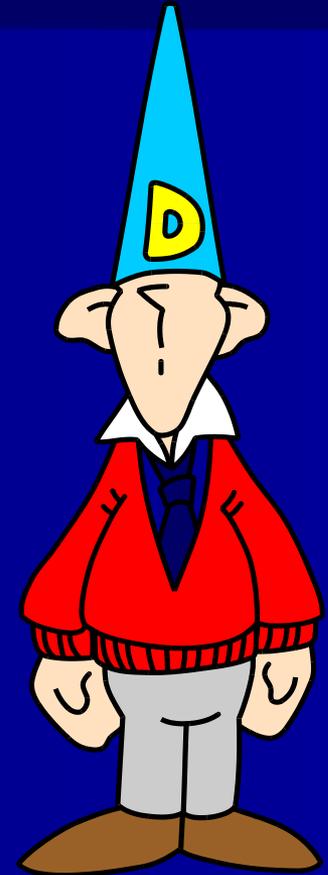
Las consecuencias

- Alta competencia y seguridad en su propia persona
- Mucha autonomía personal

"Me siento bien porque puedo hacerlo solo"

Algunas causas del bajo rendimiento escolar

- Problemas de comprensión lectora
- Dificultades en las matemáticas
- Dificultades emocionales
- Maltrato por parte de compañeros y compañeras



El maltrato entre alumnos y alumnas: ¿en qué consiste?

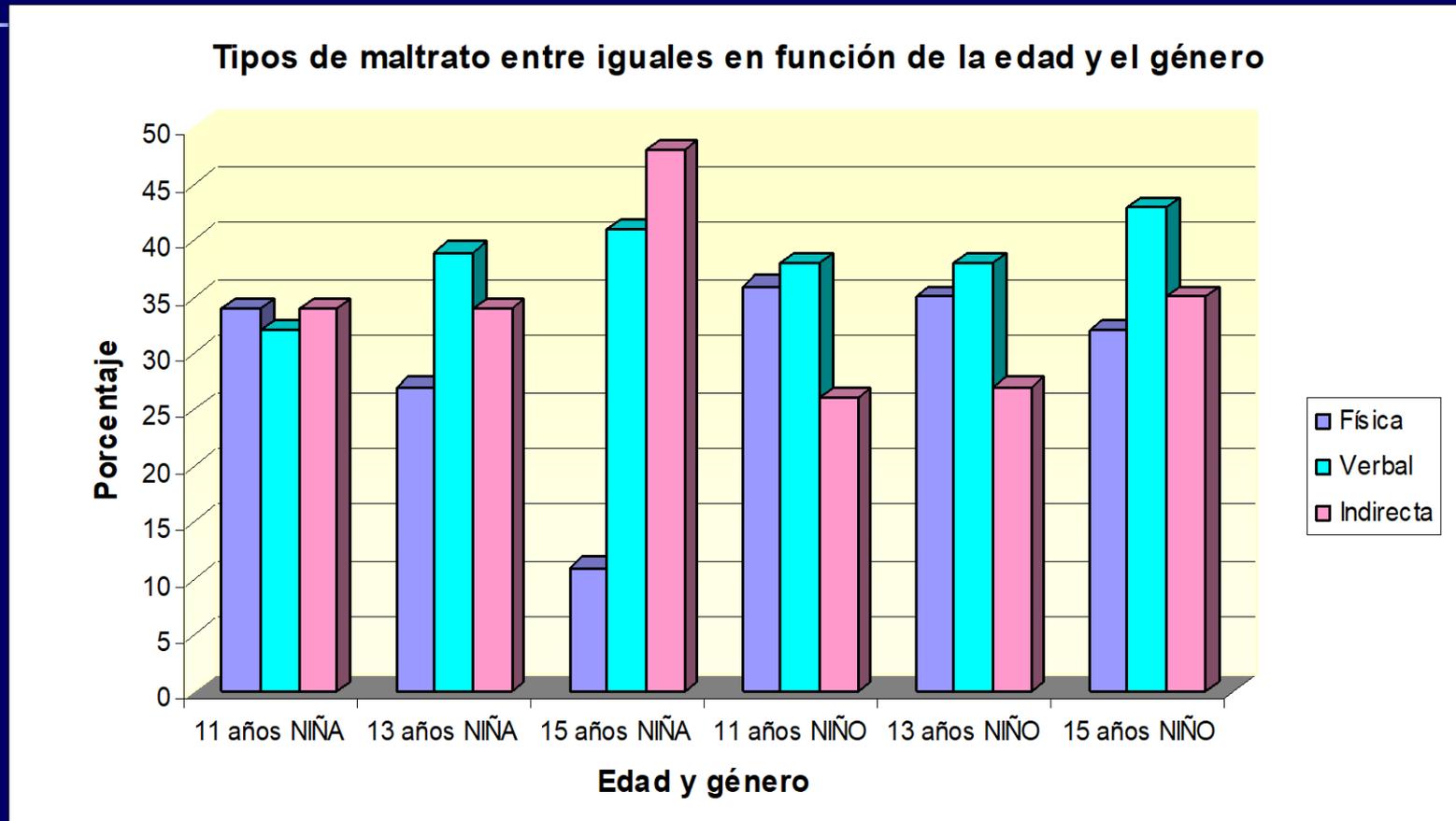
El maltrato entre compañeros y compañeras es una violencia **continuada, física o psicológica**, llevada a cabo por una persona o un grupo sobre otra que **no es capaz de defenderse a sí misma** en dicha situación.



El maltrato entre alumnos y alumnas: tipologías

- ✓ **Violencia física:** golpear, robar... Este es el tipo de maltrato que sufre Miguel, más característico de los chicos.
- ✓ **Violencia verbal:** insultar, amenazar, ridiculizar...
- ✓ **Violencia indirecta o relacional:** excluir a la víctima, ignorarla, lanzar rumores sobre ella... Este es el tipo de maltrato que sufre Salomé, de hecho la violencia indirecta es más típica entre las chicas.

Tipos de violencia por edad y género



Influye de forma muy negativa en el ajuste escolar

Señales de alerta para detectar el posible maltrato I

- 1. Su hijo o hija tiene rasguños o marcas en el cuerpo difíciles de explicar**
- 2. Sus pertenencias están dañadas**
- 3. No tiene contacto con compañeros o compañeras fuera de la escuela: no invita a compañeros a casa y tampoco es invitado por ellos**
- 4. No parece tener ningún buen amigo/a**
- 5. No quiere ir a clase**

Señales de alerta para detectar posible maltrato II

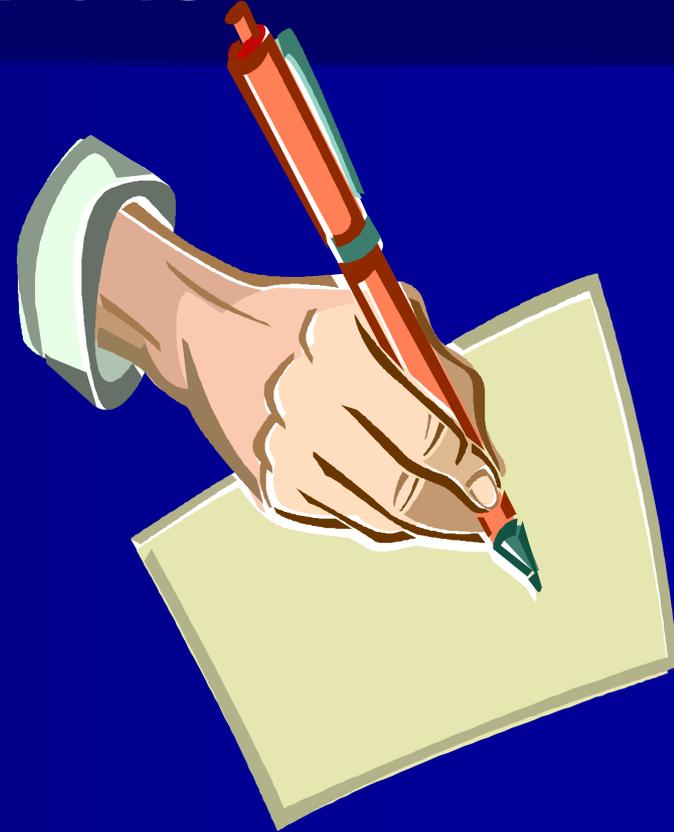
- 6. Ha empeorado su rendimiento en la escuela**
- 7. Tiene frecuentes dolores, especialmente de cabeza o de estómago que "desaparecen" en períodos en que no hay colegio**
- 8. Tiene problemas de sueño**
- 9. Está triste, deprimido o muestra cambios de humor inesperados**
- 10. Pide dinero extra a la familia sin explicar bien para qué es**

Consecuencias del maltrato

- **Problemas físicos y psicológicos**
- **Problemas de autoestima**
- **Sentimientos de soledad y aislamiento social**
- **Empeoramiento del rendimiento académico**
- **Pueden convertirse en agresores de otros más débiles**

¿Qué podemos hacer si sospechamos que nuestro hijo o hija está siendo víctimas de maltrato?

- 1. Hablar con su tutor/a**
- 2. Dialogar con nuestro hijo o hija intentando buscar soluciones conjuntas ante el problema**
- 3. Hacerle ver lo necesario de afrontar la situación de forma constructiva**
- 4. Ayudarle emocionalmente a que se enfrente a la situación sin violencia y sin arriesgarse**



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? I



- Hemos visto que durante la adolescencia se producen cambios en el contexto educativo que pueden influir en el rendimiento escolar del y la adolescente y en su motivación e interés hacia materias escolares



- Hemos aprendido que durante la adolescencia la implicación de madres y padres sigue siendo fundamental para el ajuste escolar adolescente

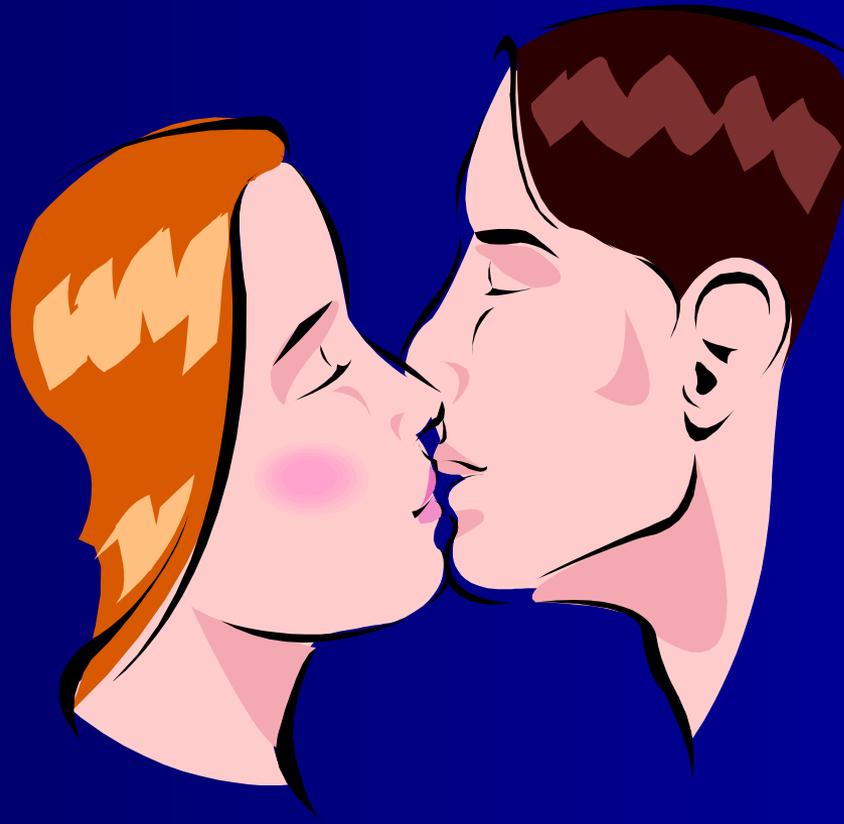


- Hemos conocido algunas causas del bajo rendimiento académico de las chicas y los chicos adolescentes



- Hemos visto que el maltrato entre compañeros y compañeras tiene consecuencias muy negativas y que padres y madres deben intervenir

SESIÓN 8: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD



¿QUÉ VAMOS A APRENDER? I

- 1. Que los y las adolescentes experimentan cambios hormonales que aumentan su deseo sexual**
- 2. Que hay algunas diferencias entre chicos y las chicas en la forma en que conciben y experimentan las relaciones sexuales**
- 3. Que muchos chicos y chicas van a desarrollar una orientación homosexual y va a ser algo doloroso, inesperado y rechazado**

¿QUÉ VAMOS A APRENDER? II

4. Que es importante el control de la pornografía dura en estas edades
5. Que es fundamental tener una buena comunicación sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos



INFLUENCIAS EN EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

Durante la adolescencia se experimentan importantes cambios hormonales

INFLUENCIAS HORMONALES



Chicas y chicos están muy en contacto con los MEDIOS DE COMUNICACIÓN : publicidad, internet, televisión...

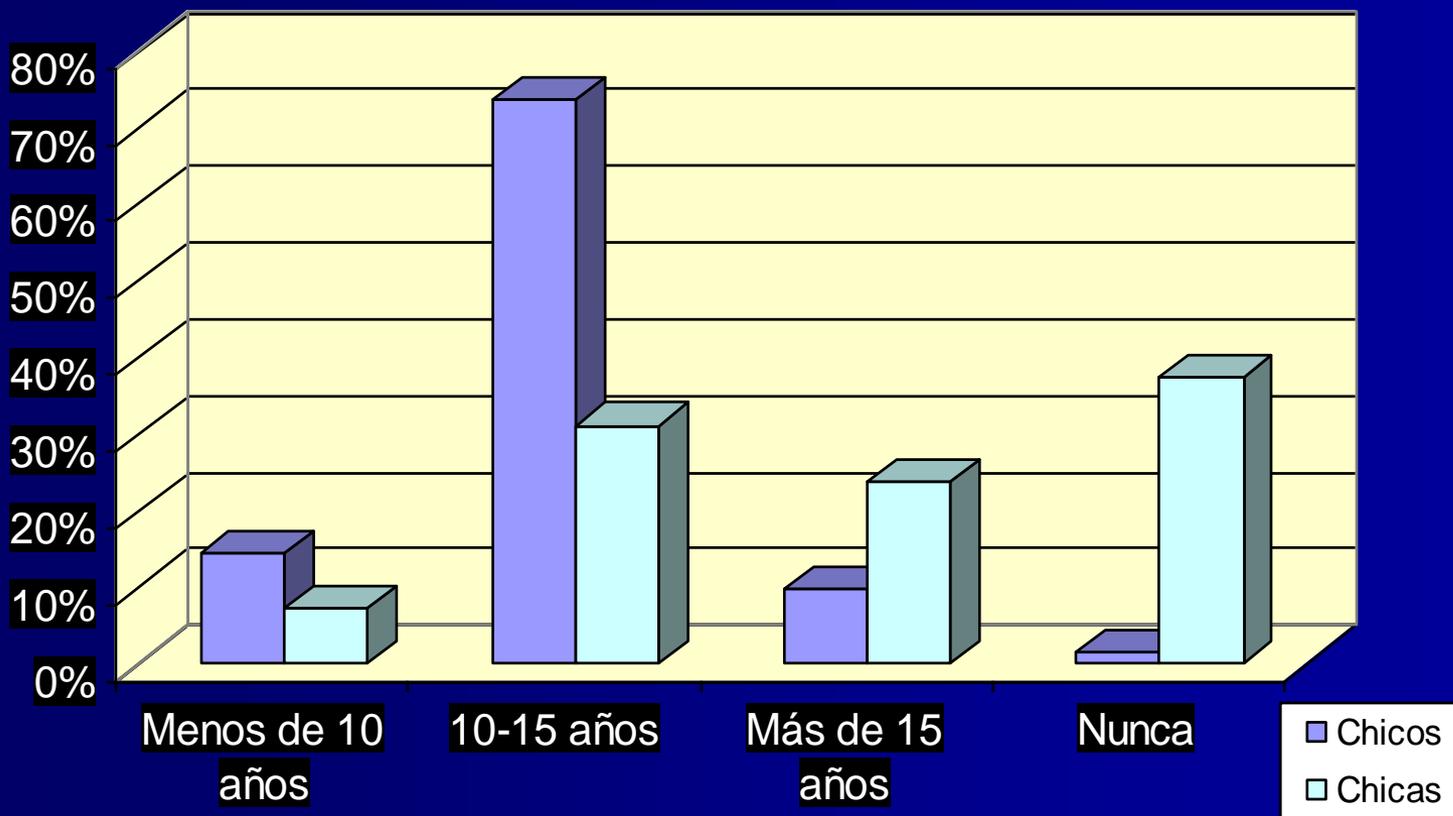
CONTEXTO EROTIZADO



AUMENTAN EL DESEO Y EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

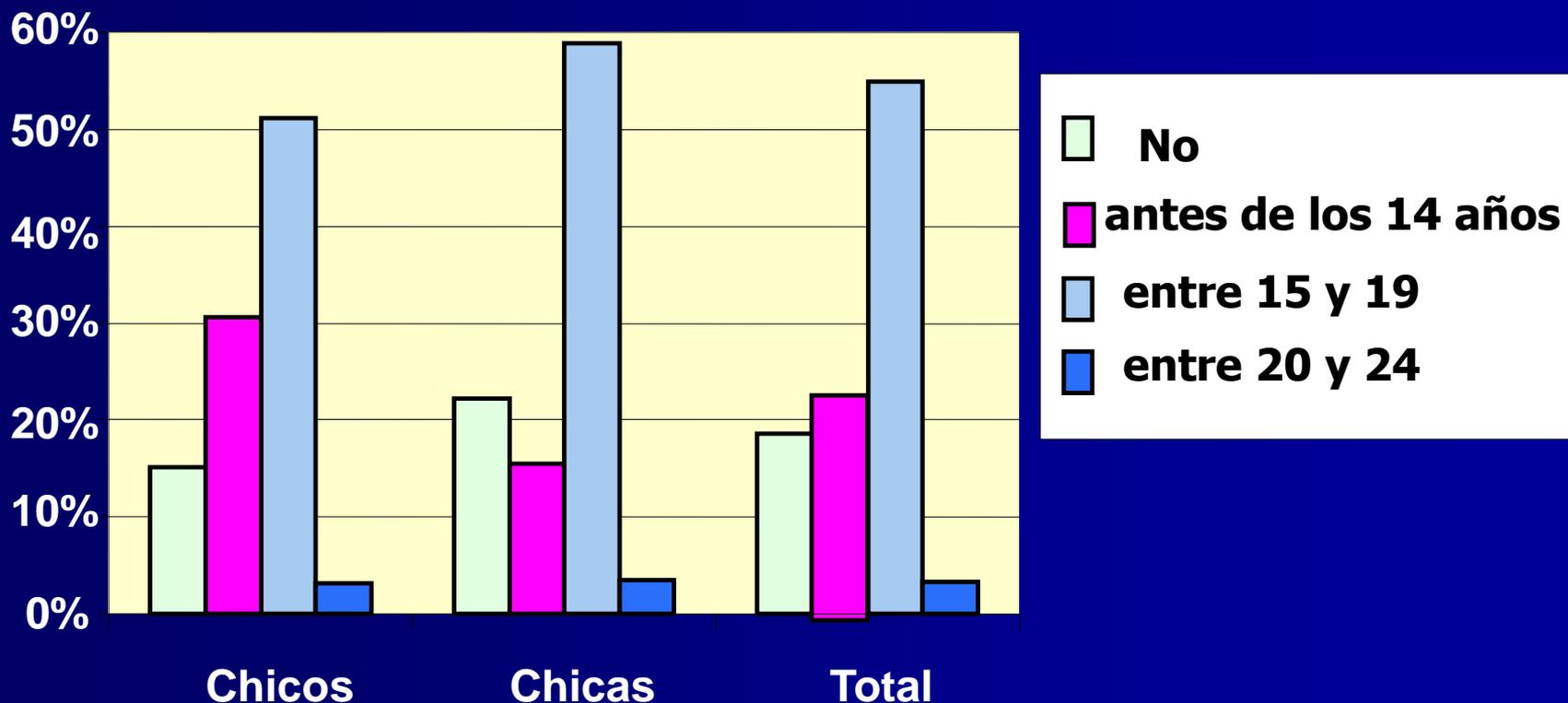
PRACTICAS SEXUALES: MASTURBACIÓN

Edad de inicio de la masturbación



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

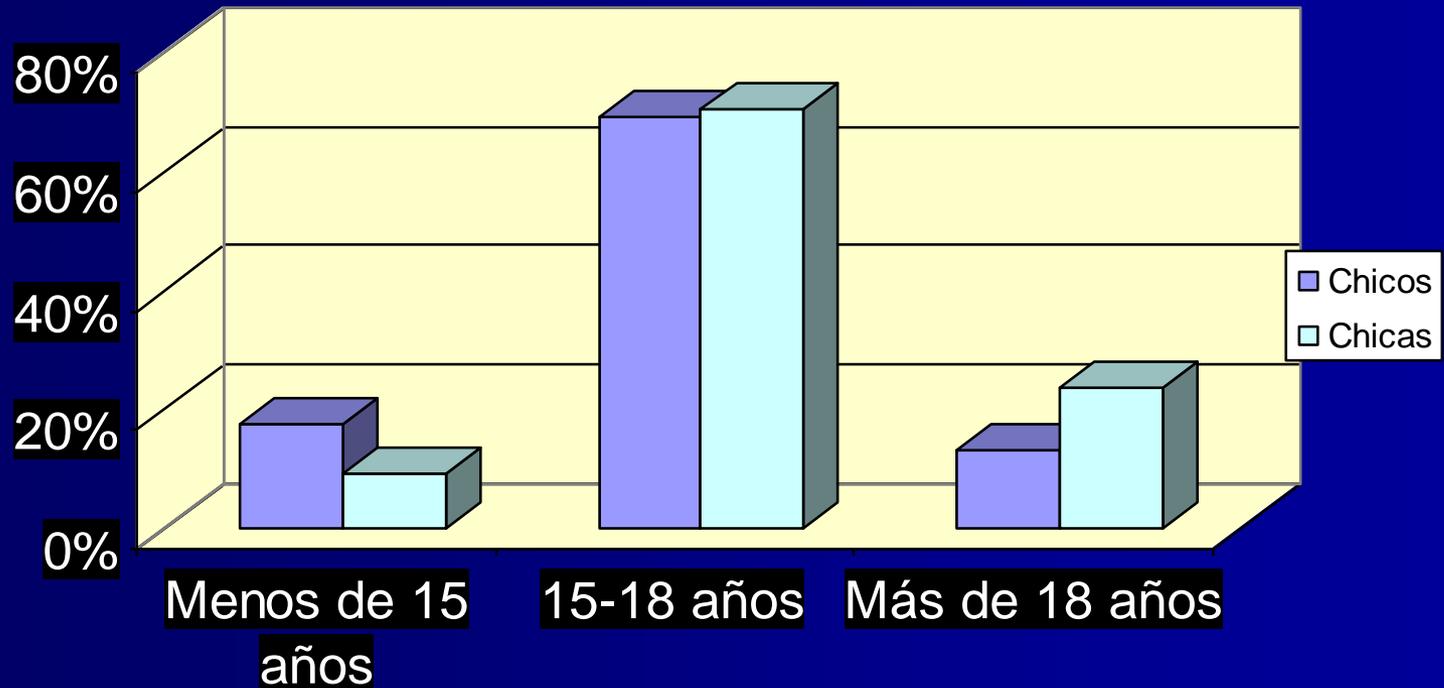
PRACTICAS SEXUALES: RELACIONES NO COITALES



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

PRACTICAS SEXUALES: RELACIONES COITALES

Edad del primer coito



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

LA MENSTRUACIÓN

LOS RIESGOS

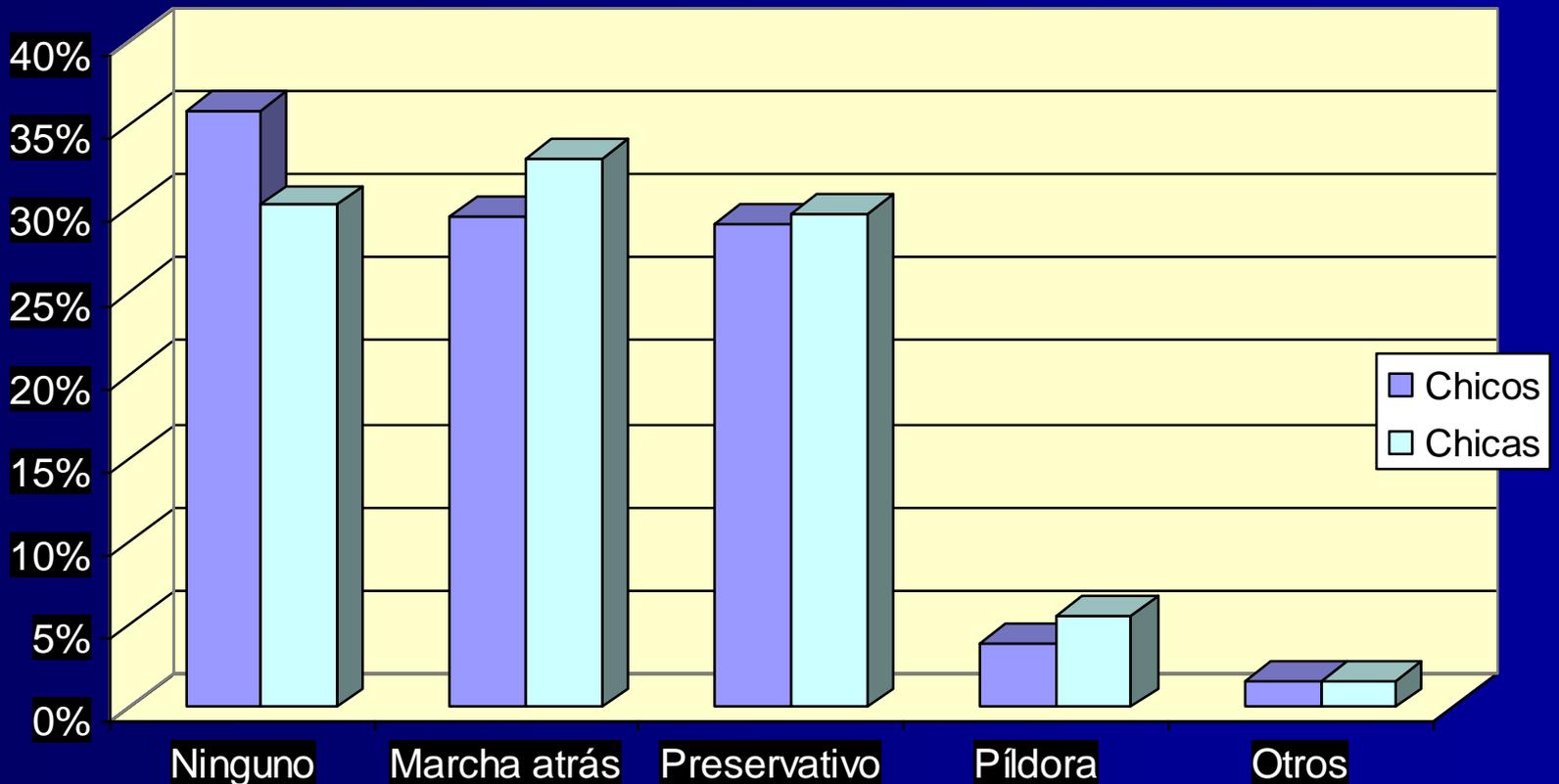
- **Ignorancia y sorpresa**
- **Prejuicios culturales**
- **Incomodidad y dolor**
- **Síntomas asociados:**
 - irritabilidad,
 - inestabilidad emocional

ES IMPORTANTE

- **Que las chicas estén bien informadas**
- **Insistir en los aspectos positivos de la menstruación**
- **No ocultar los negativos**
- **Hablar de sexualidad**

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Método anticonceptivo usado en el primer coito



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

COMING-OUT: TOMA DE CONCIENCIA Y REVELACIÓN HOMOSEXUAL

Aunque existen diferencias entre unas personas y otras, puede ser un proceso problemático por:

- Ser algo inesperado
- El rechazo social (*homofobia*)
- La ausencia de modelos de comportamiento (¿cómo actuar?)

Algunos factores van a facilitar el proceso:

- Información
- Apoyo de familiares, amigos y amigas
- La existencia de modelos públicos

PATRONES SEXUALES DE CHICOS Y CHICAS

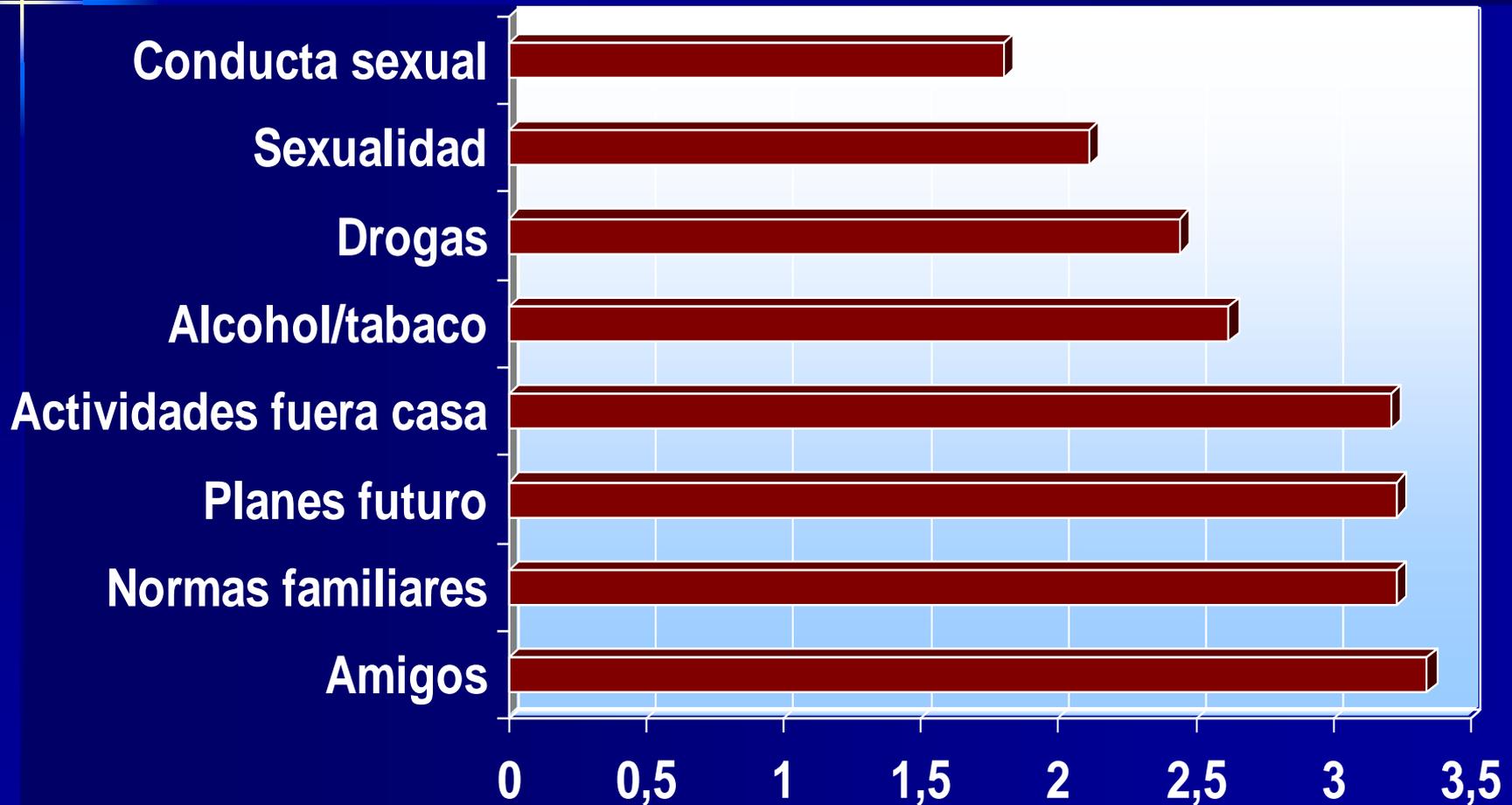
CHICAS

- Son menos precoces y menos promiscuas
- Sexualidad menos genital
- Ven la actividad sexual como una forma de profundizar en la relación de pareja
- Mayor vinculación sexo-afecto
- Actividad sexual menos gratificante y más culpabilizadora

CHICOS

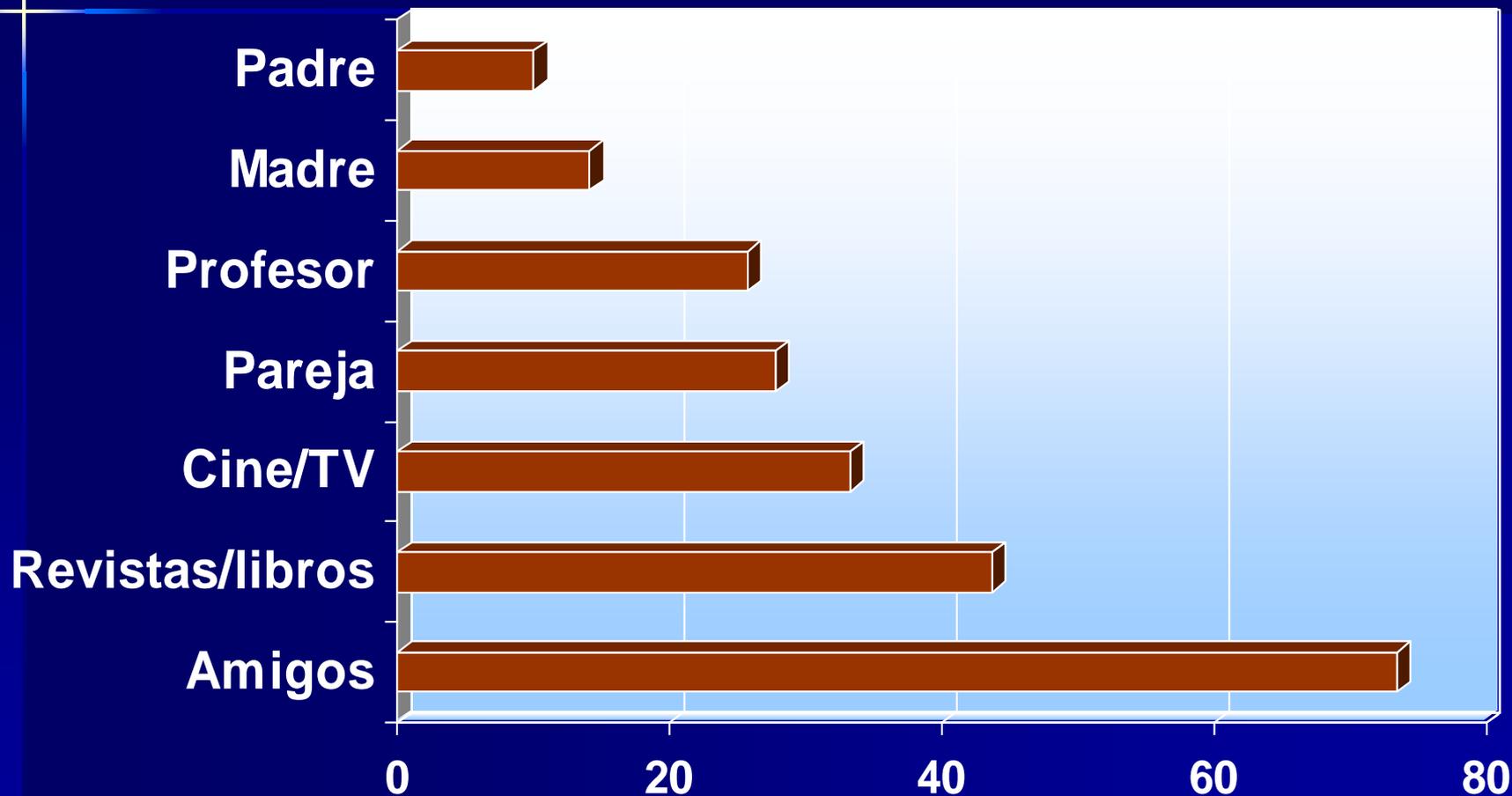
- Son más precoces y más promiscuos
- Valoran más el coito
- Ven la actividad sexual como forma de aumentar su prestigio social
- Menor vinculación sexo-afecto
- Actividad sexual más gratificante

TEMAS DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES Y ADOLESCENTES



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

PRINCIPALES FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD



FUENTE: Oliva, Serra y Vallejo (1993)

HABLAR DE SEXUALIDAD

LOS OBSTÁCULOS

- 1) Creer que hablar de sexualidad anima a chicas y chicos mantener relaciones sexuales
- 2) Pensar que los chicos y chicas saben más que los mismos padres y madres
- 3) Sentir vergüenza y corte
- 4) No saber cómo empezar



HABLAR DE SEXUALIDAD

SUGERENCIAS

- 1) No dejarlo para más adelante**
- 2) Tener una actitud abierta y positiva, tratando la sexualidad con naturalidad**
- 3) No tratar de decirlo todo en una conversación**
- 4) Respetar la privacidad y la intimidad del chico o la chica**

LA PORNOGRAFÍA

Despierta la curiosidad de los y las adolescentes



Es un tema muy delicado sobre el que padres y madres pueden tener opiniones muy diferentes

LA PORNOGRAFÍA

- **La mayoría de las personas expertas coincide en señalar que:**
 - 1. La pornografía suave** (*en la que se presenta a personas desnudas en posiciones eróticas*) **es relativamente inofensiva**
 - 2. La pornografía dura** (*en la que se representa de manera muy explícita la realización de actos sexuales incluyendo situaciones más duras como sadomasoquismo o algún tipo de violencia*) **puede resultar perjudicial para los chicos y chicas**



Es recomendable mantener a los y las adolescentes alejados de este material explicándoles las razones de la prohibición

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Que los y las adolescentes experimentan cambios hormonales que aumentan su deseo sexual



- Que chicos y chicas sostienen relaciones sexuales cada vez más pronto y muchos de ellos sin utilizar métodos anticonceptivos



- Que cuando hablamos de sexualidad hay diferencias entre chicos y chicas



- Que los prejuicios sociales dificultan la adquisición de una identidad homosexual. Padres y madres deben apoyar a sus hijos e hijas independientemente de su condición sexual

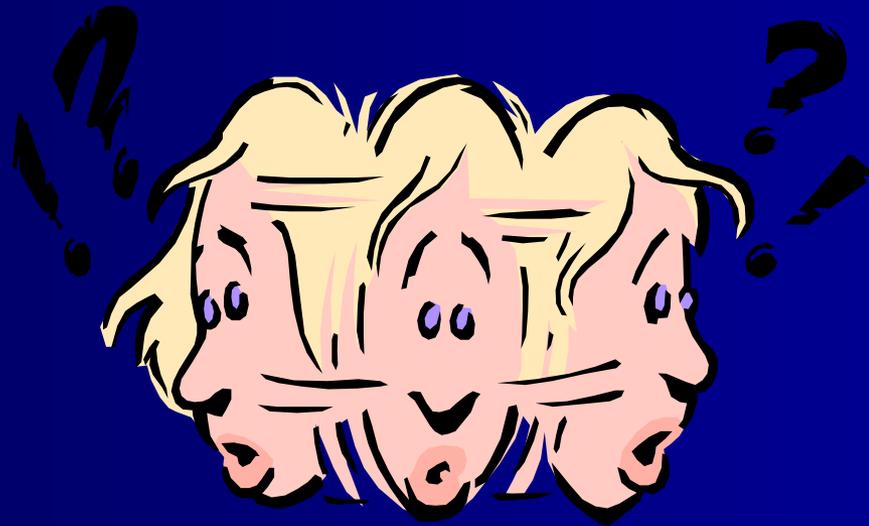


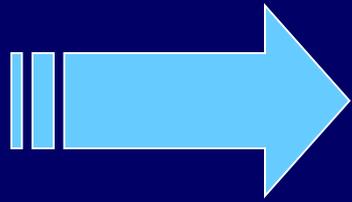
- La importancia del control de la pornografía



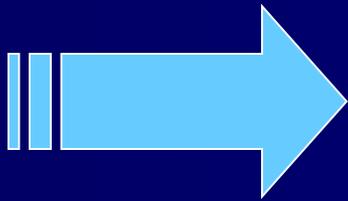
- La importancia de mantener una comunicación natural y fluida sobre sexualidad

SESIÓN 9: ALGUNOS PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

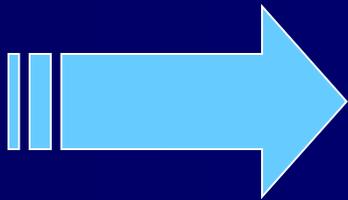




**Depresión y
Suicidio**



**Trastornos de la
Alimentación**



**Conductas
de Riesgo**

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- **Vamos a conocer algunos problemas que pueden ocurrir durante la adolescencia y que influyen negativamente en el bienestar de chicos y chicas**
- **Vamos a conocer en qué consiste el trastorno depresivo, qué son las ideas suicidas y los trastornos de la alimentación, analizando sus síntomas y principales consecuencias**
- **Vamos a analizar las principales señales de alerta para la detección de los trastornos depresivos, los alimentarios y las ideas suicidas, aportando algunas pautas para la actuación de madres y padres**
- **Vamos a reflexionar sobre el significado de la asunción de conductas de riesgo durante la adolescencia**

LA DEPRESIÓN

Es un estado patológico que se caracteriza por un estado de ánimo triste, sentimientos de culpa y angustia



"La preocupación es el resultado de saber que hay un futuro. Cuando pensamos sobre el futuro y vemos que puede ser incómodo, desagradable o incluso peligroso, las personas nos preocupamos. Si bien niños y niñas no piensan mucho más allá de su presente, los adolescentes sí lo hacen"

Steinberg y Levine (1997)

EL SUICIDIO

Cuando hablamos de suicidio podemos referirnos a cosas diferentes:

IDEAS O PENSAMIENTOS SUICIDAS

- Pensamientos frecuentes sobre la consecución de la propia muerte
- No tiene por qué implicar un intento

TENTATIVAS DE SUICIDIO

- Intentos de acabar con la propia vida sin conseguirlo. En algunos casos se trata de llamadas de atención

SUICIDIO

- Acto por el que una persona consigue acabar con su vida

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

OBESIDAD JUVENIL

Acumulación excesiva de grasa corporal asociada a un exceso de peso. No es un trastorno de la alimentación, pero puede provocarlo

ANOREXIA NERVIOSA. **Características**

- Alteración de la imagen corporal
- Seguimiento de dietas muy severas
- Conductas purgativas
- No tienen conciencia de enfermedad
- Pérdida de peso exagerada y miedo a volver a ganarlo
- Consecuencias muy negativas para la salud

BULIMIA NERVIOSA. **Características**

- Repetidas conductas de atracón y conductas purgativas o compensatorias para mantener el peso
- Sí tienen conciencia de la enfermedad
- Problemas para controlar los impulsos
- Cambios bruscos de humor

LAS CONDUCTAS DE RIESGO

- ★ Son muy frecuentes durante la adolescencia
- ★ Son acciones que pueden conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo



SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE

- ✓ Estado de ánimo triste o irritable
- ✓ Falta de interés por la mayoría de las actividades
- ✓ Pérdida importante de peso o apetito
- ✓ Alteración del sueño
- ✓ Disminución de energía
- ✓ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ✓ Visión negativa del mundo y del futuro
- ✓ Dificultades de concentración
- ✓ Ideas de muerte frecuentes



EL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE: DATOS

⚡ El 4% de los y las jóvenes de entre 12 y 17 años y el 9% de los de 18, padece un trastorno depresivo

⚡ Es más frecuente en chicas que en chicos debido entre otros factores a diferentes formas de hacer frente a los problemas

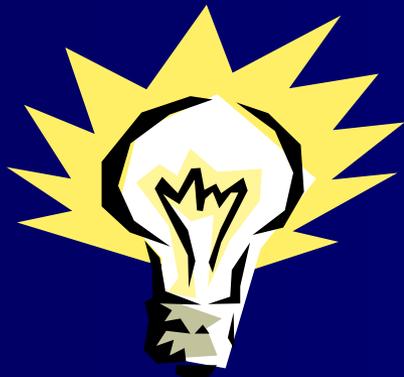


CAUSAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE

- **Factores biológicos:** posible papel de la herencia genética, las hormonas y los neurotransmisores
- **Factores cognitivos:** visión negativa de la propia persona, del mundo y del futuro, unida a un sentimiento de que falta de control sobre la propia vida
- **Situaciones estresantes:** relaciones personales insatisfactorias. Clima familiar conflictivo o caracterizado por prácticas educativas autoritarias, sobre-protectoras o indiferentes

CONSECUENCIAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO

- ❖ Problemas de rendimiento académico
- ❖ Dolores y otros problemas físicos
- ❖ Conductas agresivas e incluso delictivas
- ❖ En el caso de que no se trate adecuadamente, probabilidad de volver a sufrir los síntomas en el futuro
- ❖ Tentativas de suicidio



IMPORTANTE: ACUDIR A UN PROFESIONAL EN CASO DE SOSPECHA DE LA EXISTENCIA DE UN TRASTORNO DEPRESIVO

EL SUICIDIO ADOLESCENTE



Es la tercera causa de muerte de adolescentes entre 15-19 años en España



Cada año uno de cada 4 jóvenes puede presentar ideas suicidas y entre el 6 y el 10% quizás lo intenten de alguna forma



Las chicas intentan suicidarse más que los chicos, pero ellos consiguen quitarse la vida con mayor frecuencia

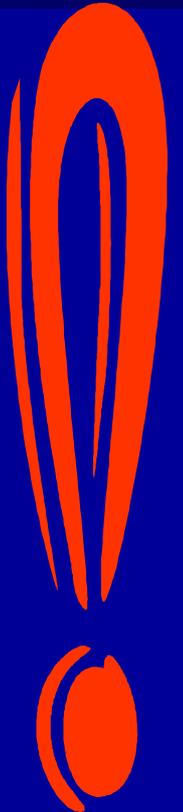


FACTORES DE APARICIÓN DE IDEAS SUICIDAS

- **Muchos problemas y pocos recursos para hacerles frente: dificultades familiares o con el grupo de amigas y amigos, determinados rasgos personales y entornos especialmente competitivos**
- **Emociones negativas: el chico o la chica que piensa suicidarse experimenta un dolor psicológico que llega a ser insoportable**
- **Pensamientos pesimistas: tiene una visión muy negativa y pesimista de la realidad, centrada en sus problemas y su dolor que deja poca cabida para un futuro mejor**

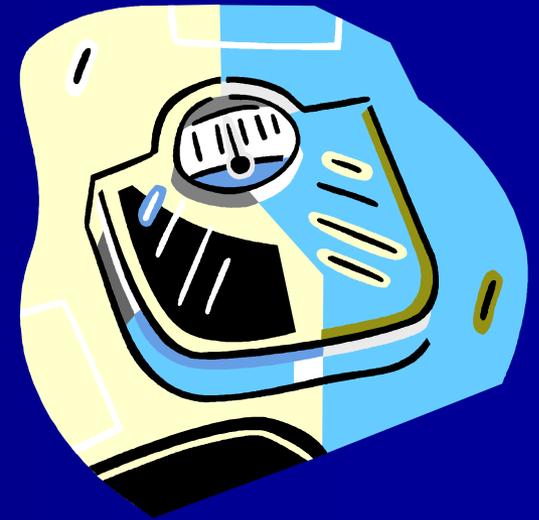
SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO ADOLESCENTE

- ✓ **La continua presencia de un estado de ánimo deprimido con pérdida del interés por las actividades usuales**
- ✓ **Trastornos de sueño y alimentación**
- ✓ **Disminución brusca del rendimiento escolar**
- ✓ **Conversaciones frecuentes sobre el suicidio o la muerte**
- ✓ **Rupturas en la comunicación con madres y padres**
- ✓ **Retraimiento social y aislamiento gradual de amistades, compañeras y compañeros**
- ✓ **Antecedentes de tentativas de suicidio o asunción de riesgos excesivos e implicación frecuente en accidentes**



PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

- **ANOREXIA NERVIOSA**
- **BULIMIA NERVIOSA**



La OBESIDAD no es un trastorno de la alimentación, pero puede provocarlo

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN: CAUSAS

- **Factores socio-culturales**
 - Estereotipo de belleza actual que destaca la delgadez excesiva
 - Presión social por el aspecto físico perfecto
- **Factores personales y familiares**
 - Aumento de la grasa corporal con el desarrollo puberal
 - Presencia de acontecimientos vitales estresantes
 - Ciertos rasgos de personalidad: perfeccionismo, baja autoestima...
 - Problemas emocionales: ansiedad, irritabilidad, tendencia depresiva...

ALGUNOS SIGNOS DE ALERTA

- ✓ **Cuando parece que el crecimiento se ha parado.**
- ✓ **Pierden peso de manera muy rápida**
- ✓ **Cuando se sustituye una alimentación adecuada por otra hipocalórica**
- ✓ **En chicos y chicas con sobrepeso, ingestión constante de comida**
- ✓ **Aislamiento social y cambio brusco de humor**
- ✓ **Sus compañeros critican y se burlan de su cuerpo**
- ✓ **Cambios de ropa: muchas capas y ropa amplia**
- ✓ **Interés excesivo por la práctica de ejercicios físicos**
- ✓ **Irregularidades en la comida (comer poco, lento, vomitar...)**
- ✓ **Pérdida de interés por las cosas que antes le gustaban**
- ✓ **Cansancio o fatiga física inusual. Desmayos**
- ✓ **Dificultad de concentración**

LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Son conductas de búsqueda de sensaciones que pueden conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo

Son muy frecuentes durante la adolescencia



LAS CONDUCTAS DE RIESGO: DIFERENCIAS

Cuando hablamos de conductas de riesgo, podemos referirnos a cosas diferentes:

BÚSQUEDA DE SENSACIONES

-Son conductas que no tienen por qué implicar necesariamente consecuencias negativas

CONDUCTAS DE RIESGO

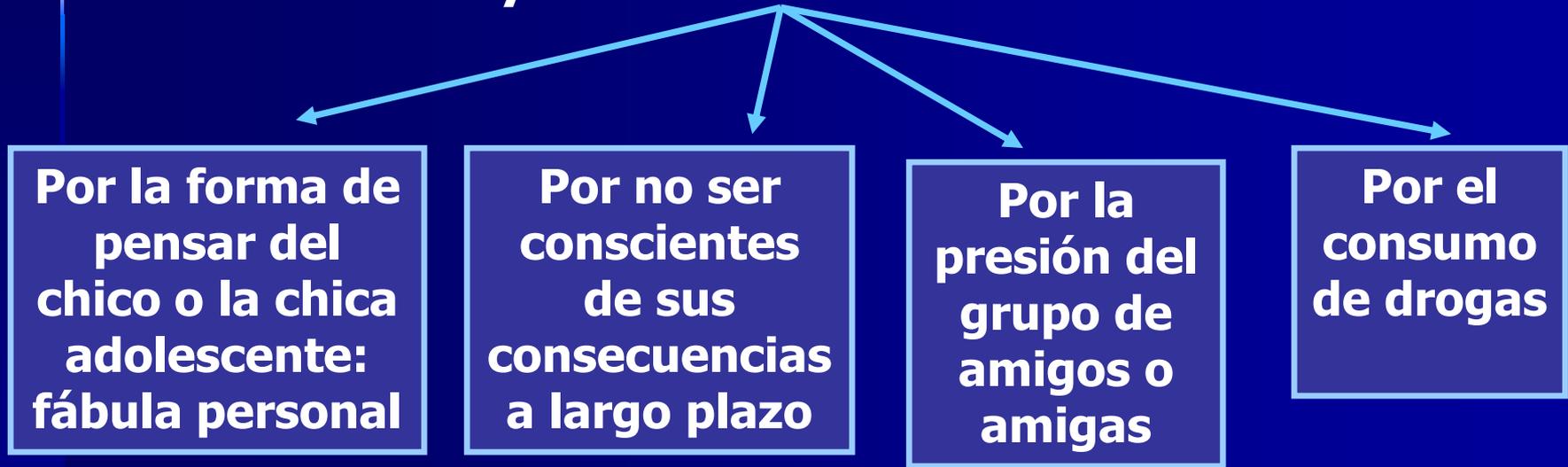
-Son peligrosas, y con ellas el chico o la chica tiene muchas posibilidades de sufrir consecuencias negativas

CONDUCTAS TEMERARIAS

-Son muy peligrosas porque la persona tiene poco control sobre ellas, y por consiguiente, son muchas las posibilidades de sufrir consecuencias negativas.

LAS CONDUCTAS DE RIESGO I

Se vuelven muy frecuentes durante la adolescencia



La peligrosidad de muchas de ellas depende de características individuales de los y las adolescentes y de las fuentes de apoyo con que cuenta

LAS CONDUCTAS DE RIESGO II

Aunque pueden conllevar consecuencias negativas, son a la vez una oportunidad de crecimiento para chicas y chicos



Forman parte del proceso de exploración necesario para madurar y construir una identidad personal basada en las decisiones propias y en el aprendizaje de los errores

PADRES Y MADRES ANTE LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Para evitar la implicación de los y las adolescentes en conductas especialmente peligrosas pueden:

- 1) Ayudarles a analizar las posibles consecuencias negativas de determinados comportamientos
- 2) Presentarles actividades alternativas que, de forma menos arriesgada, generen excitación al mismo tiempo que facilitan el sentimiento de autonomía y competencia



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Las características de la depresión y del suicidio adolescente, sus consecuencias y las señales que como madres y padres deben alertarnos



- Las características de los principales trastornos de la alimentación, sus consecuencias y señales de alerta



- El significado de las conductas de riesgo durante la adolescencia. Sus aspectos positivos y negativos



- La importancia de acudir a un profesional en el caso de sospechar la existencia de un trastorno depresivo o de la alimentación

SESIÓN 10: OCIO Y TIEMPO LIBRE



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

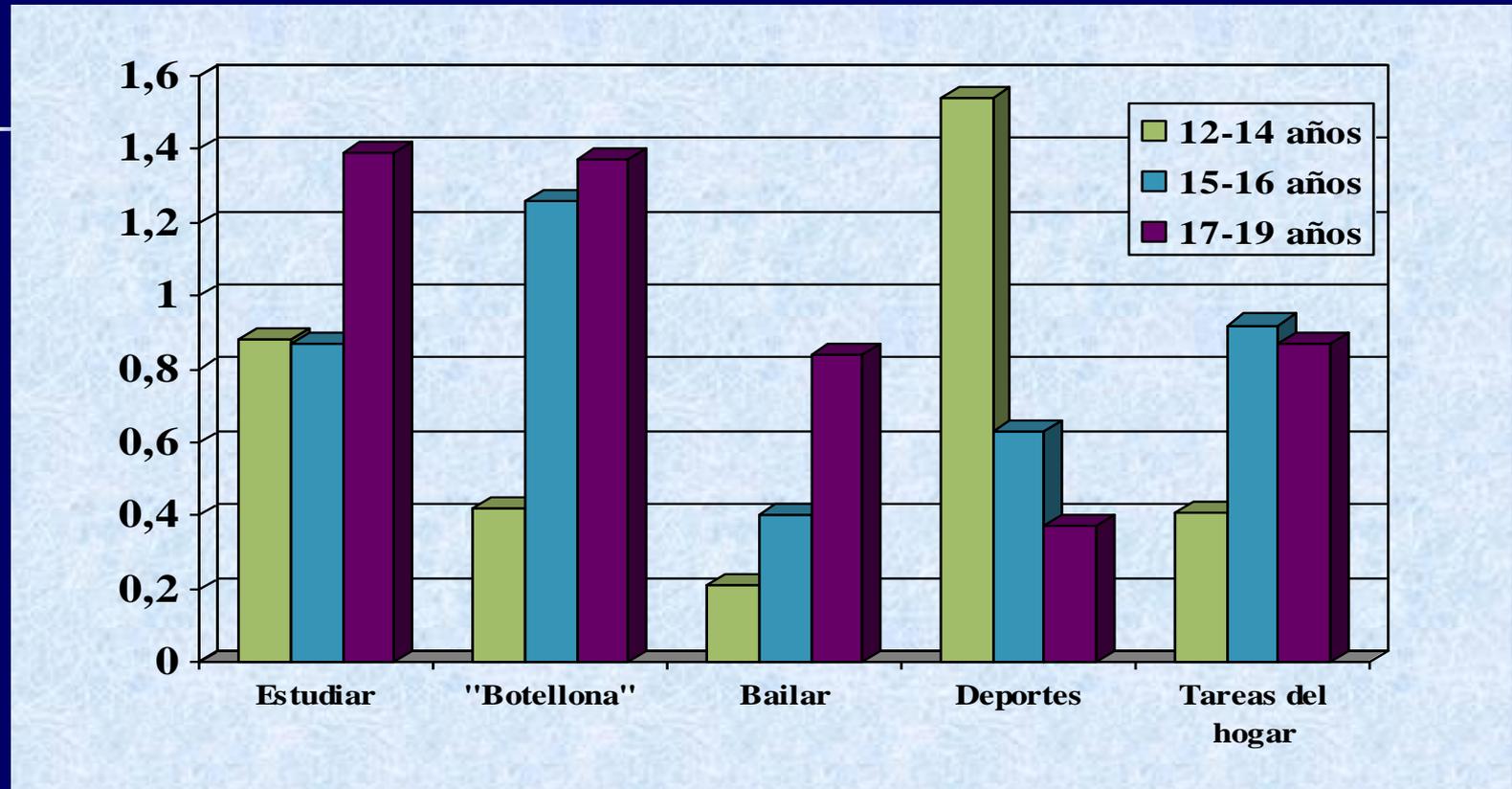
- **Que el ocio y la manera de organizar el tiempo libre son muy importantes en la adolescencia**
- **Que a través de las actividades de ocio deben promoverse aficiones diversas y conductas saludables (alimentación, deportes...)**
- **Que madres y padres deberían fomentar actividades de ocio familiar y aprender a negociar con los adolescentes la organización de su tiempo libre.**
- **Que madres y padres deben intentar llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas**

OCIO EN LA ADOLESCENCIA

- Durante la adolescencia chicas y chicos aumentan su autonomía e independencia respecto a la familia. Esto se refleja también en las actividades con las que ocupan su tiempo libre
- En esta etapa se diversifican las actividades de recreo, cobrando especial importancia los amigos y amigas



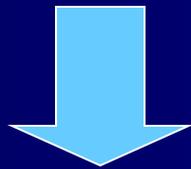
CAMBIOS CON LA EDAD



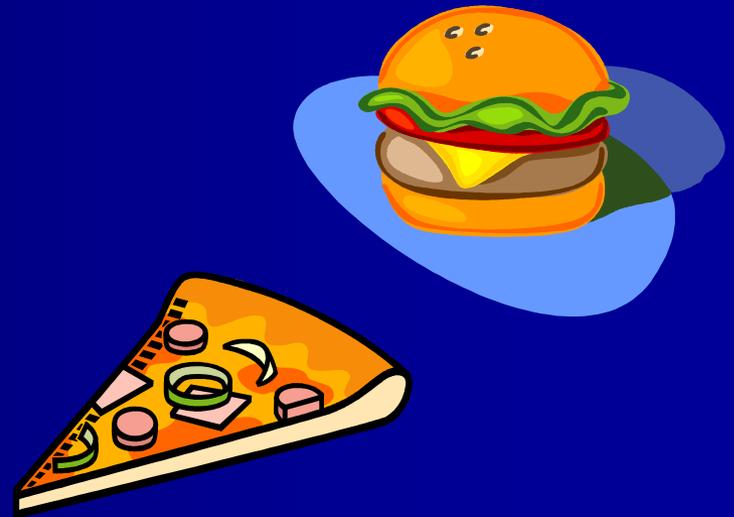
Con el paso de los años disminuye el tiempo que dedican a hacer deportes y aumenta el que dedican a estudiar, tareas del hogar, salir por las noches y hacer "botellonas"

OCIO Y ALIMENTACIÓN I

- Una actividad muy común entre adolescentes es salir a comer a restaurantes de comida rápida (*pizzerías, hamburgueserías, baguetterías...*) que ofrecen menús relativamente baratos y no muy nutritivos



Comer **de vez en cuando** comida rápida no es un problema, lo que no es saludable es que se convierta en un hábito exclusivo de alimentación



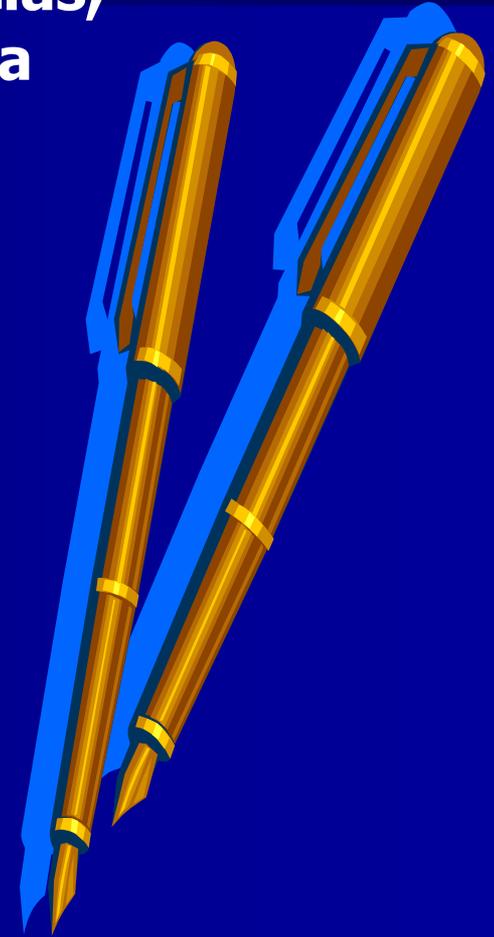
OCIO Y ALIMENTACIÓN II

- Una buena alimentación es **FUNDAMENTAL**, sobre todo en esta etapa
- Una dieta variada y rica en frutas, verduras, legumbres y pescado es un requisito fundamental para el correcto desarrollo de chicos y chicas



USO DEL TIEMPO LIBRE

- Un uso adecuado del tiempo libre permite a chicos y a chicas desarrollar competencias, valores y conductas saludables de forma divertida
- El papel de madres y padres es fundamental como buenos modelos de ocio y como promotores de hábitos positivos en el uso del tiempo libre
- Las actividades de **ocio familiar compartido** van a repercutir muy positivamente en el bienestar tanto de padres y madres como de chicos y chicas



¿EN QUÉ INVIERTEN SU TIEMPO LO/AS ADOLESCENTES?

- Disponer de tiempo libre es importante para el desarrollo de la **autonomía** y para la **identidad** de los adolescentes

• Es normal que exista una importante diferencia entre el horario de lunes a viernes y el del fin de semana

Deberían tener algún tiempo libre los días laborables

Deberían tener algunas obligaciones o responsabilidades los fines de semana

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Pueden resultar muy gratificantes.
- Tienen efectos positivos para la salud.



- Debemos educar a chicos y a chicas para la práctica sana y no excesiva de diferentes deportes, tomando en cuenta sus preferencias.

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

- Es importante que las/os adolescentes dispongan de tiempo libre en parte planificado y que sus actividades de ocio sean variadas y acorde a sus preferencias
- La participación en actividades programadas...

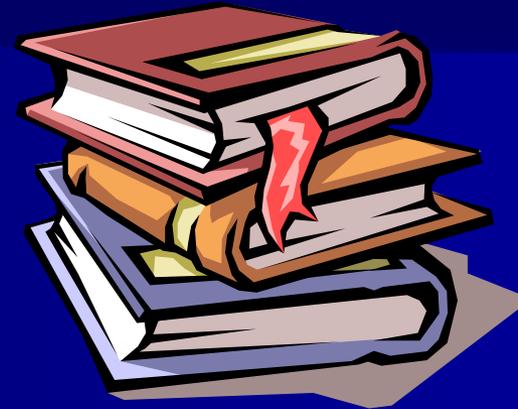
Disminuye las conductas de riesgo

Favorece el desarrollo de características personales positivas

No es conveniente la sobresaturación

TIEMPO LIBRE Y ESTUDIOS

- Las actividades de ocio y tiempo libre no son incompatibles con la vida académica



- El hecho de que dispongan de mucho tiempo libre no asegura que dediquen ese tiempo a estudiar

OCIO CON AMIGOS Y OCIO FAMILIAR



- **Es normal que chicas y chicos pasen gran parte de su tiempo libre con sus amigos y amigas. No obstante, es aconsejable que se mantengan ciertas actividades de ocio familiar**

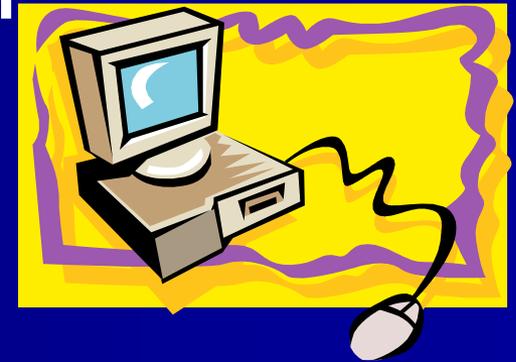
DIFERENTES GENERACIONES

➤ La manera de disfrutar del ocio y del tiempo libre forma parte de las señas de identidad de cada generación

➤ Para los chicos y chicas de hoy, sus señas de identidad propias que los diferencian de las personas adultas son:



SALIDAS NOCTURNAS



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Por sí mismas no son negativas,
tienen **BENEFICIOS** y **RIESGOS**

SALIDAS NOCTURNAS

- Las salidas nocturnas implican relaciones sociales con **AMIGAS Y AMIGOS**



Los amigos y amigas son fuente de información, diversión, intimidad y afecto y son un importante recurso de apoyo socio-emocional



LA "BOTELLONA"

➤ La "botellona" es **PELIGROSA** si...

1) Se utiliza únicamente para consumir alcohol y otras drogas

2) Se convierte en la actividad central y casi única con la que un/a adolescente ocupa todo su tiempo libre



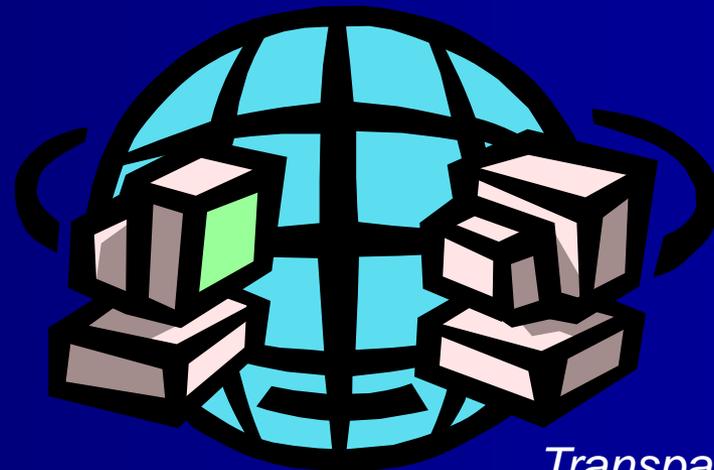
INTERNET

LOS BENEFICIOS

- Poderosa herramienta de búsqueda de información
- Permite establecer relaciones en la red con personas que comparten aficiones comunes salvando las distancias geográficas

LOS RIESGOS

- Acceso a pornografía
- Disminución de actividades sociales y familiares
- Uso intensivo: síntomas depresivos y sentimientos de soledad



LOS VIDEOJUEGOS

LOS BENEFICIOS

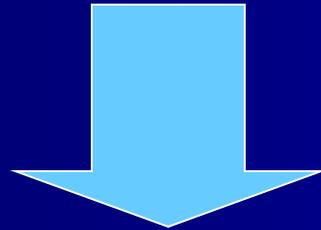
- Estimula habilidades psicomotrices y el razonamiento lógico y espacial
- Inician al conocimiento informático
- Les enseña a perseverar y a aprender a tolerar los fracasos
- Facilitan el intercambio social

LOS PELIGROS

- Que lleguen a crear un comportamiento adictivo
- Llegan a provocar cansancio físico y mental
- Que llegue a convertirse en un "*refugio obsesivo*", descuidando aspectos de su vida personal, familiar y social

OCIO FAMILIAR I

- **Las/os adolescentes aprenden valores, competencias y ven promovidas aficiones y hábitos en situaciones que tienen significado emocional para ellas/os**



POR ELLO...

... aunque es normal que pasen tiempo con sus amistades, madres y padres deberían intentar mantener actividades de ocio familiar

OCIO FAMILIAR II

- **Las actividades que se deben proponer para disfrutar del tiempo libre juntos deben adecuarse al nivel de edad del adolescente y a sus gustos personales**

Pueden seguir manteniéndose actividades de ocio habituales y gratas para la familia, cambiando el contenido de la actividad



Pueden empezar a realizarse actividades nuevas que no se llevaban a cabo cuando el chico o la chica eran más pequeños

ACTIVIDADES ATRACTIVAS

- Para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas, es fundamental que los chicos y chicas:

Sugieran ideas



Colaboren en su planificación

Esto garantiza que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chica o chico

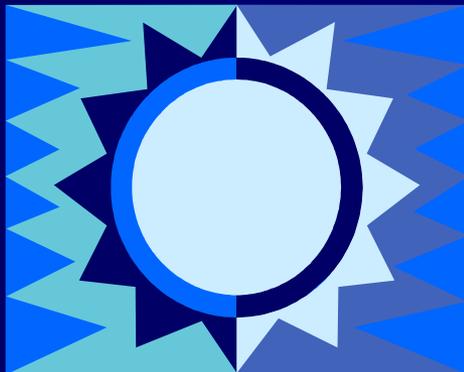
OCIO POSITIVO

- **A través del ocio compartido, madres y padres pueden despertar y generar nuevas aficiones e intereses en sus hijos e hijas**
- **Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano**



DIVERSIDAD Y BUEN USO DEL OCIO

- **El buen uso del tiempo libre es fundamental para el desarrollo social adecuado durante la adolescencia y para evitar conductas de riesgo**



- **Las actividades de ocio deben ser diversas. Padres y madres pueden proponer alternativas y generar aficiones y hábitos desde que los hijos son pequeños**

NEGOCIANDO EL OCIO

NO DEBEMOS...

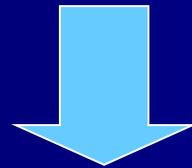
-  Evitar las discusiones y ceder en todo
-  Ignorar qué hacen y con quién en su tiempo libre
-  Utilizar métodos de control autoritarios

SÍ DEBEMOS...

-  Negociar con ellos/as los temas conflictivos: *hora de llegada, ...*
-  Conocer y supervisar sus actividades de ocio
-  Colaborar y llegar a acuerdos, en la medida de lo posible, con los padres de sus amigos

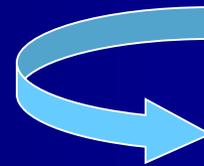
OCIO Y CONFLICTOS I

- En relación a la ocupación del tiempo libre pueden surgir conflictos entre padres e hijos



¿CÓMO LOS RESOLVEMOS?

NO



SÍ

- DE FORMA AUTORITARIA
- EVITÁNDOLOS

**NEGOCIANDO
CON ELLOS/AS**

OCIO Y CONFLICTOS II

- Hay que favorecer la **AUTONOMÍA** del adolescente en el uso de su tiempo libre aunque con cierta **SUPERVISIÓN** por parte de padres y madres



La comunicación y colaboración entre distintos padres facilita la supervisión del tiempo libre del grupo de amigos y amigas



DIFERENCIAS EN EL OCIO DE CHICOS Y CHICAS

Ellos practican más deporte, prefieren salir de copas e ir de "botellona"



Ellas prefieren bailar y dedican más tiempo a leer y a las tareas del hogar

¿POR QUÉ ESTAS DIFERENCIAS?

- Porque tenemos ideas estereotipadas sobre qué deben hacer mujeres y hombres :



MUJER:
**Sensible y
Cuidadora**



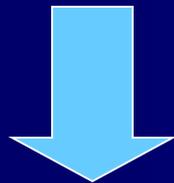
HOMBRE:
**Exitoso y
competitiva**

Estas ideas se transmiten a los/as adolescentes a través de los medios de comunicación, la familia y los amigos/as

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA I

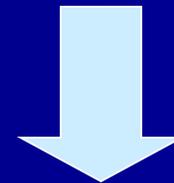
- Desde la familia se contribuye a reproducir las diferencias de género de dos formas:

DIRECTA



A través de unas prácticas distintas con chicos y chicas

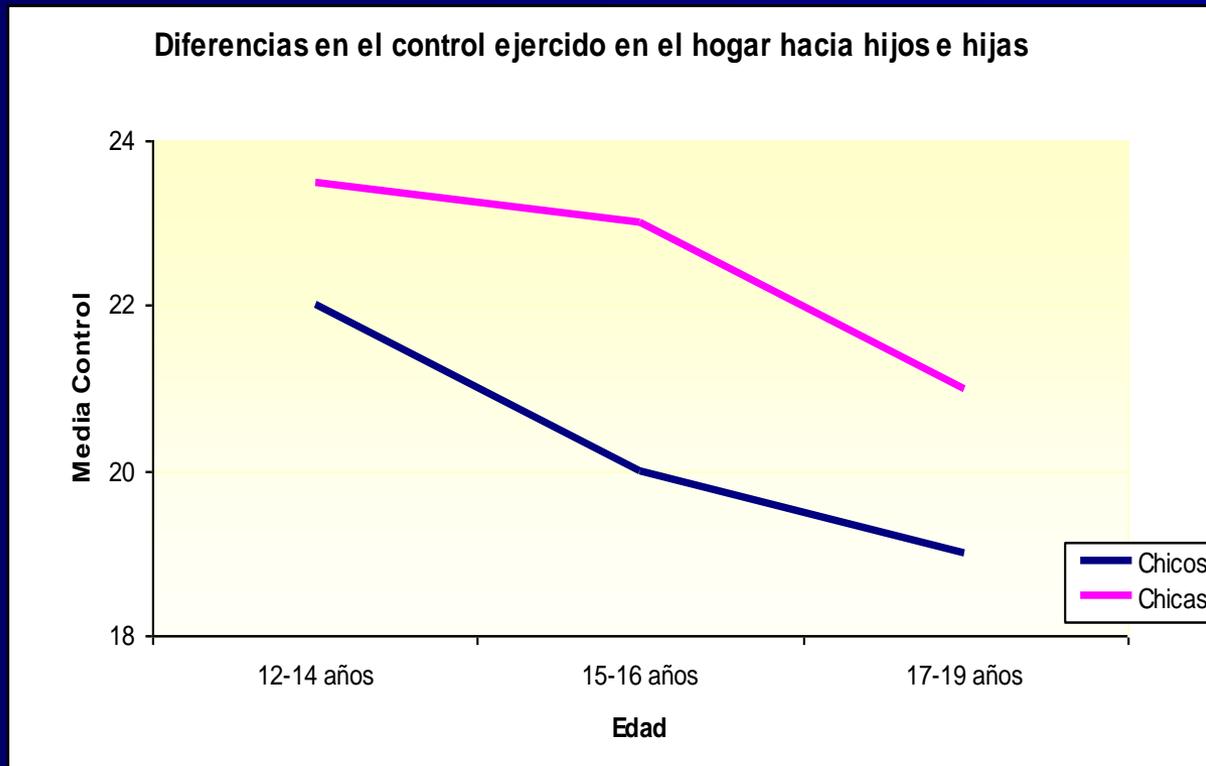
INDIRECTA



A través de los modelos de comportamiento que los padres y madres ofrecen

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA II: El Control

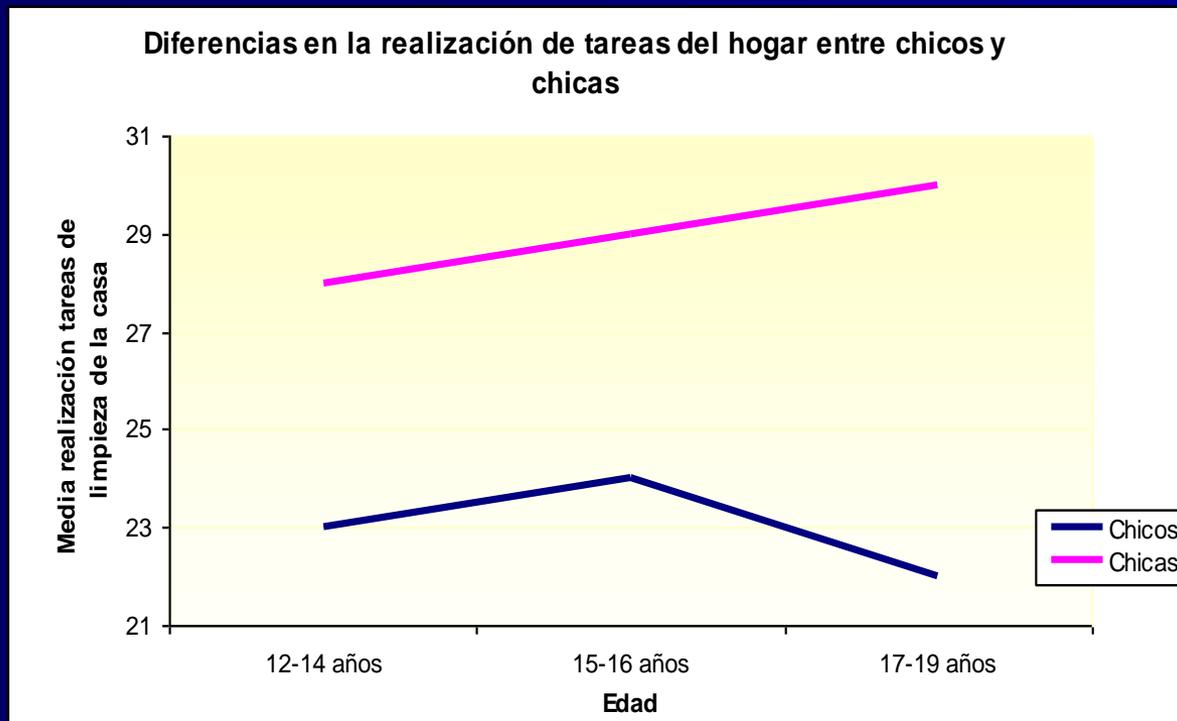
- En muchas familias se tiene un trato diferencial a hijos e hijas en cuanto al control:



A ellas se las controla más que a los chicos

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA III: Tareas hogar

- También se tiene un trato diferencial con hijos e hijas en cuanto a la realización de tareas domésticas:



Ellas realizan las tareas del hogar con más frecuencia que los chicos

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA IV: Sexualidad y drogas

- **Padres y madres tienen actitudes mucho más permisivas en cuanto al comportamiento sexual y el consumo de alcohol y tabaco de sus hijos que de sus hijas**



TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA V: Consecuencias

➤ El trato diferencial con hijos e hijas tiene consecuencias muy **negativas**

Condiciona su elección profesional o sus comportamientos en función de lo que piensan que "es aceptable" para su género

Aumenta los **conflictos** entre hermanos y hermanas y entre progenitores y adolescentes

La menor supervisión hacia los chicos puede favorecer el consumo de **drogas** y la aparición de **comportamientos de riesgo**

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA VI: Conclusiones

➤ **Padres y madres deberían comportarse de forma igualitaria con hijos e hijas tratándolos con afecto, estableciendo canales adecuados de comunicación, supervisando su conducta y fomentando su autonomía**



➤ **El género del adolescente no debería influir en las prácticas educativas parentales, sino más bien su nivel de madurez**

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?



- Hemos analizado cómo usan el tiempo libre los adolescentes de nuestro contexto



- Hemos aprendido que a través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables



- Hemos aprendido a fomentar actividades de ocio familiar y a negociar con los/as adolescentes la organización de su tiempo libre.



- Hemos aprendido la importancia de llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas