



## Comenzar comprendiendo

Están en una época de cambios, que empiezan por los físicos y siguen con los psicológicos y afectivos. En esta etapa quieren autonomía, se rebelan contra las normas, buscan su propia identidad, son más inestables emocionalmente... Padres y madres representamos las normas, la disciplina y las exigencias. Pero también la seguridad, las pautas, las referencias que necesitan, aunque no lo crean.



## ¿En caso de conflicto...?:

- ⇒ Se explica con razonamientos por qué los corriges, y se respeta a la persona y se le ayuda a mejorar en los defectos que tiene.
- ⇒ Demorar la conversación, si no tenemos la serenidad para hacerlo en ese momento.
- ⇒ No tratar de vencer sino de convencer.
- ⇒ Evitar el sermonear reiterativo porque suele tener un efecto contrario al buscado.
- ⇒ Somos firmes cuantas veces sea necesario, pero sabiendo cambiar a actitudes de flexibilidad y cariño siempre que sea preciso.
- ⇒ Agotada la vía del diálogo debemos ejercer como padres/ madres y tomar la decisión más oportuna en cada momento.
- ⇒ Transmitir lo que podemos aprender y enriquecernos como personas con cada conflicto.

## ¿Cómo comunicarnos?:

- ⇒ Dejar claros negociables (llegar a acuerdos puntuales con compromisos por ambas partes, es necesario) y no negociables.
- ⇒ Ejercer como adultos (no ponernos a su nivel discutiendo de forma permanente, gritando, amenazando y/ o chantajeando para lograr la conducta esperada).
- ⇒ Cuando el tema se refiere a normas, responsabilidades... ser claro, breve y directo. Evitar discursos y consejos continuos.
- ⇒ Si hay que recriminar algo, se dice a solas, se comunica sin herir, de manera clara, con formulación positiva, llegando a acuerdos y fijando el tiempo de revisión de los mismos.
- ⇒ No juzgarle como persona, valorar solamente la corrección de sus acciones.
- ⇒ Creando oportunidades para hablar y mostrando conocimiento e interés por temas adolescentes (música...). Evitar sermones y consejos continuos.
- ⇒ Reconociendo sus necesidades y mostrando las nuestras; hablando sobre nuestras diferencias.

## ¿Cómo se consigue una autoridad afectiva, firme y coherente, reafirmando su personalidad?

- ⇒ Evitando actuar a la defensiva imponiendo nuestro criterio sin dar más explicaciones.
- ⇒ Fijando límites y delimitando consecuencias de antemano (no surgidas del enfado). Consecuencias proporcionadas y centradas en corregir conductas inapropiadas y reparar daños.
- ⇒ Ofreciendo opciones; mejora la implicación y toma de decisiones razonada y responsable.
- ⇒ Dando explicaciones comprensivas, empáticas, mensajes en "yo" (con esto que has hecho yo me he sentido... porque...), enseñando a ver las cosas desde la perspectiva del otro.
- ⇒ Estimulándoles a participar progresivamente en el establecimiento de metas.
- ⇒ Permitiendo el consenso de normas en función de la edad y aceptando la autocrítica.
- ⇒ Cuando el respeto es bidireccional.
- ⇒ Mostrando congruencia entre lo dicho y hecho.
- ⇒ Haciendo reconocimiento notorio de sus logros.
- ⇒ Impulsándole a superar retos; la autoestima no se consigue solamente porque te digan a menudo que "eres una persona maravillosa"
- ⇒ Cuando no le evitas las dificultades de la vida; más bien le enseñas a superarlas.
- ⇒ Si quieres que tengan los pies en la tierra, colócale alguna responsabilidad sobre los hombros (tareas en casa, tiempo de estudio...)



## Manual instrucciones



## ¿Cómo conectar y no perder el vínculo?:

- ⇒ Transmitiéndoles amor y apoyo incondicional, actitud y lenguaje de apoyo (ya sabes que puedes contar conmigo, ¿te puedo ayudar en algo?, si necesitas hablar aquí me tienes, seguro que podemos resolverlo juntos...)
- ⇒ Lenguaje propositivo (propone conductas alternativas y positivas) y expectativas positivas.
- ⇒ Presta atención al buen comportamiento, a los aspectos positivos que tiene toda persona, y no se atiende únicamente a conductas desadaptativas.
- ⇒ Cariño y comunicación, control y establecimiento de límites junto con el fomento de la autonomía.
- ⇒ Construir a partir de sus fortalezas
- ⇒ Mostrando que el ejemplo tiene más fuerza que las reglas.
- ⇒ Enseñándole a hacer y conseguir por sí mismo.
- ⇒ Conoce a amigos y a padres de sus amigos
- ⇒ No querer controlar todo; guiar y estar ahí.



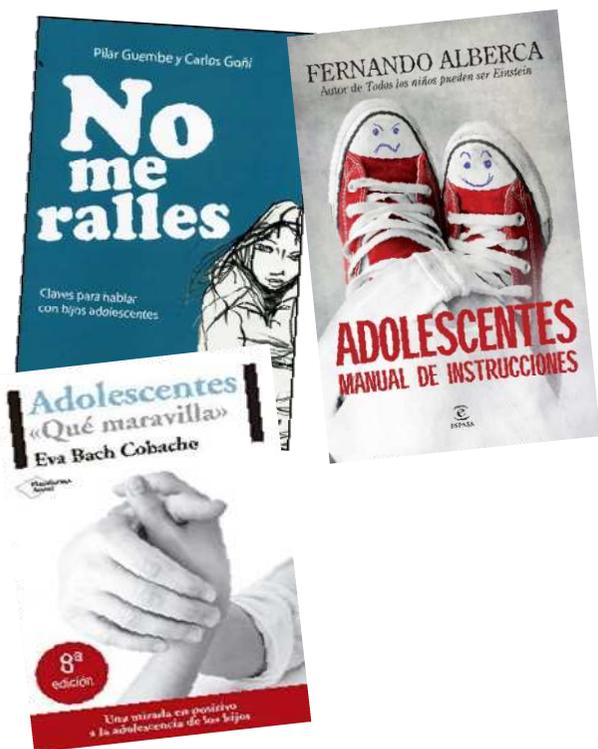
## La movida adolescente



- ⇒ Supervisa lo que tu hijo escribe, ve y escucha (móvil, canciones, cine...)
- ⇒ Hablad sobre riesgos de internet y redes sociales
- ⇒ Acompáñalo y ayúdale a reflexionar ante los medios de comunicación y la publicidad.
- ⇒ Promover un uso razonable de videojuegos y TV
- ⇒ Fomenta conductas saludables y alternativas y muéstrale ejemplos de resistencia a la presión grupal para prevenir conductas de riesgo (drogas, acoso...)



*Libros que te ayudarán*



**“ VUESTRO HIJO ADOLESCENTE ES UNA PERSONA MARAVILLOSA. SOLAMENTE PASA POR UNA ETAPA CONCRETA Y MANIFIESTA CON VOSOTROS/ AS DIFERENCIAS. CUANDO TE HACE SUFRIR ES PORQUE TAMBIÉN SUFRE, NO NECESITA UN CASTIGO, NECESITA TU AYUDA.**



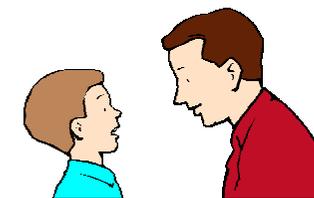
*Desde el Centro os animamos a que intentéis dar continuidad a las pautas educativas y de convivencia que fomentamos en el centro, que tienen como eje tratar de resolver los conflictos dialogada y pacíficamente, de modo prioritario.*

*Contad con el **Departamento de Orientación** para tratar estos asuntos cuando queráis.*

**“** Como regla general de actuación no olvidéis en pensar **cómo queréis que sea vuestro/ a hijo/ a de mayor:** ¿Queremos que muestren seguridad en sí mismos, que tengan auto-control y serenidad en las situaciones difíciles, que se relacionen con su pareja y amigos sin gritarles ni chantajearles para conseguir lo que quieren, que sepan expresar lo que sienten y no pierdan el control de las emociones y su conducta, que comprendan al diferente o al que piensa diferente, que sean positivos y optimistas, que sepan defender sus posturas sin violencia pero con firmeza, que sean tolerantes y dialogantes, que sepan rechazar situaciones a pesar de la presión social, que tengan alternativas sanas en el tiempo libre, que se preocupen por ayudar a los demás, que sepan pedir perdón y no ser orgullosos... **Ahora sabemos cómo actuar con un adolescente, ¿verdad?**



## «Educar y convivir con adolescentes»



### Folleto Temático

**Instituto de Enseñanza Secundaria**

**“Cinca-Alcanadre”**

**Alcolea de Cinca**