

¿Qué es la adolescencia?

Algunas de las definiciones que los adolescentes dan de esta etapa son: Etapa de cambios, de frustración, de miedos e inseguridades, de conocerse a uno mismo, de probar cosas nuevas para definir tu personalidad.

¿Etapas de la adolescencia?

- **Adolescencia primera o pubertad (11-13 años aprox.)**

Se caracteriza principalmente los cambios físicos.

- **Adolescencia intermedia (14-16 años aprox.)**

En esta etapa se producen los cambios psicológicos: El adolescente profundiza más en su mundo interior, en su intimidad y en el deseo de independencia. Aparece el pensamiento reflexivo.

- **Adolescencia superior o edad juvenil (17-20 años aprox.)**

Recuperación paulatina del equilibrio y estabilidad. Los conflictos internos se empiezan a resolver, ya que hay una identidad más firme.

Miedos y preocupaciones:

En muchas ocasiones los miedos y las preocupaciones de los adolescentes y de sus padres son muy similares: Inquietudes respecto a los estudios, inseguridades, preocupación por las relaciones sexuales, adicciones...

Recursos para una comunicación eficaz.

- Escucha activamente evitando los sermones, las amenazas, ironías...
- Identifica tus emociones para entender mejor al otro.
- Empatiza con lo que puede estar sintiendo tu hijo.
- Mensajes en YO: habla de ti “A mí no me gusta...”, “Yo me siento”... en lugar de señalar diciendo “Tú eres...” “Tú haces...”
- Expresar tus sentimientos de forma clara sin exagerar.
- Explica la causa del problema y el efecto, evitando culpabilizar.
- Proponer la forma correcta de hacerlo o buscar alternativas de solución

Alguna actividad que podéis realizar en familia:

“Árbol de los logros”: Elabora un árbol con copa y ramas, tronco y raíces. En cada rama puedes poner un logro que haya conseguido tu hijo. Y en las raíces las cualidades que le han ayudado a conseguirlos. (Puedes ir haciéndolo en diferentes días)

“Piensa tres cosas en las que te parecías a tu hijo adolescente cuando tú tenías su misma edad y tres cosas en las que te diferencias”

