

“VIVIR CON UN HIJO/A ADOLESCENTE ES POSIBLE, Y SE PUEDE SUPERAR”

AYUNTAMENT PAIPOPORTA – REGIDORÍA D'EDUCACIÓ
PAIPORTA , 20 Abril 2023

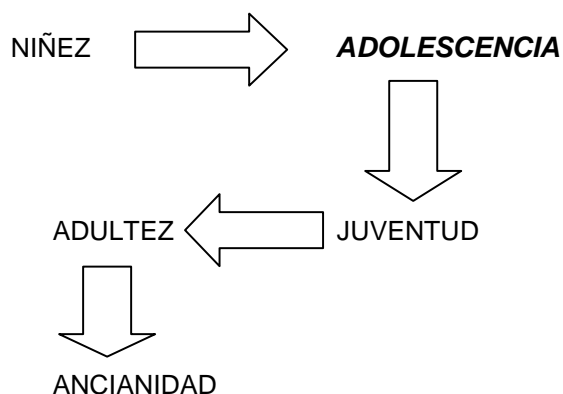
Dr. Antonio Ríos Sarrió

*Médico Psicoterapeuta
Terapeuta de Familia y Pareja
Experto en Familias con adolescentes*

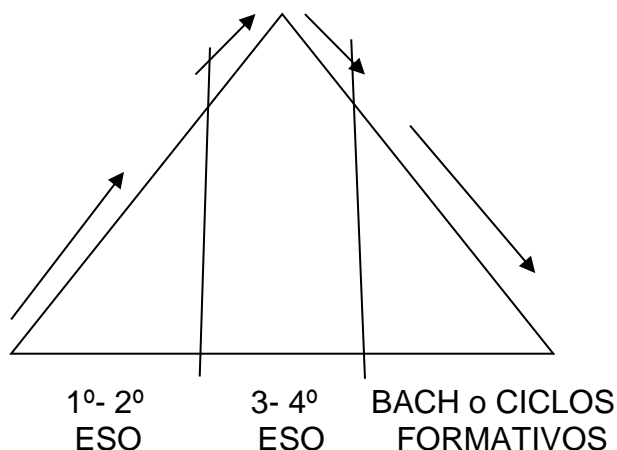
EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- La adolescencia es la **etapa más compleja** en el desarrollo evolutivo del ser humano.
- Porque los padres y educadores **no solemos estar preparados** para abordar esta etapa con cierta serenidad y solvencia.
- Porque es una **etapa desconcertante**, difícil, en la que el chico/a sufre mucho y, en la mayoría de los casos, en silencio.
- Porque los **adultos somos** los que tenemos que aprender a conducir esta etapa. Es una **responsabilidad**.

LA ADOLESCENCIA : UN CICLO EVOLUTIVO

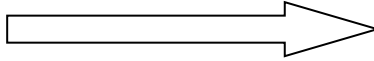


DISTRIBUCIÓN A LO LARGO DE LOS AÑOS



RASGOS de PERSONALIDAD

REBELDE

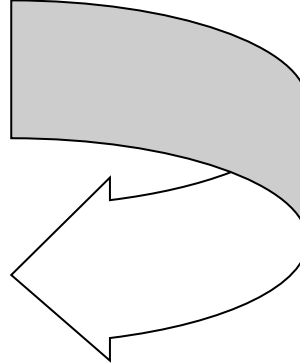


SUTIL

Cada adolescente vive esta etapa
según sus rasgos de personalidad

LA ADOLESCENCIA: UN CICLO EVOLUTIVO

- Grandes CAMBIOS FÍSICOS
- Grandes CAMBIOS EMOCIONALES
- Grandes CAMBIOS SEXUALES
- Grandes CAMBIOS SOCIALES
- Grandes CAMBIOS INTELECTUALES
- Grandes CAMBIOS de VALORES
- Grandes CAMBIOS de CRITERIOS

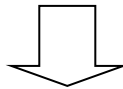


INSEGURIDAD

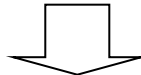
UNA CLAVE DE INTERPRETACIÓN

“ LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO”

Proceso en búsqueda del “SER”



CRISIS DE IDENTIDAD
CRISIS DE AUTOAFIRMACIÓN



Proceso de AUTONOMÍA
Proceso de INDEPENDENCIA

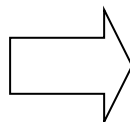
LA AUTO-AFIRMACIÓN

“Ya soy mayor”

“Quiero decidir lo que hago con mi vida sin contar con
nadie y sin que nadie me dirija”



- Discutirá las normas y límites
- Discutirá las órdenes
- Discutirá las orientaciones
- Discutirá las obligaciones
- Discutirá las sugerencias
- Tendrá el NO como respuesta
- Discutirá TODO/ Se quejará de TODO

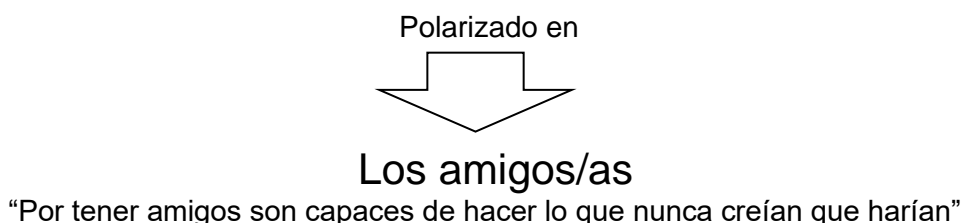


GENERA DESAFÍO
Y
CONFLICTO

EL/LA ADOLESCENTE... SU INTERÉS:

- 1.- SU CUERPO ESTÉTICAMENTE HABLANDO
- 2.- SU MÓVIL
- 3.- SUS AMIGOS/AS

EL MUNDO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE



ACTITUDES BÁSICAS ante el/la ADOLESCENTE



PERO, HAY COSAS INNEGOCIABLES, como por ejemplo

- Tomarse una medicación necesaria para la salud y prescrita por el médico.
- Utilizar armas y violencia
- Maltrato continuado hacia un hermano/a
- Consumo sustancias en casa
- Cultivo de sustancias en casa
- ...
- Cualquier VALOR o comportamiento que creáis que no se deba discutir en vuestro hogar o familia.

APRENDER a COMUNICARTE con tu HIJO/A ADOLESCENTE

3 MODOS o POSIBILIDADES

1.- COMUNICACIÓN AFECTIVA

- * Cuando vienen ellos a hablar contigo
- * LO DECIDEN ELLOS. Ellos regulan la conversación...
- * ELLOS HABLAN..... TÚ ESCUCHAS
- * Se sienten escuchados y por eso queridos

- * Utilizar ABRE PUERTAS
- * Sin dejar de hacer lo que estás haciendo o de estar donde estés

2.- COMUNICACIÓN EFECTIVA

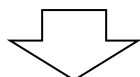
- * Cuando tú vas a hablar con ellos
- * LO DECIDES TÚ... Tú regulas la conversación... Ellos se hacen pasivos.
- * TÚ HABLAS.... ELLOS ESCUCHAN
- * Se sienten invadidos y no aceptan tu decisión. LENGUAJE NO VERBAL explícito
- * Mensajes claros, breves, concisos, no retirados, sin cansar.....

3.- COMUNICACIÓN SUPERFICIAL

- * SIN IMPLICACIÓN PERSONAL por parte de ambas partes.
- * Entienden que pueden hablar contigo....
- * TEMAS de los que se PUEDE HABLAR:
 - Deportes - Música
 - Ropa - Hobbies
 - Cotilleo de la vida social de los otros

PAUTAS PARA APRENDER A CONVIVIR CON UN/a HIJA/o ADOLESCENTE...

- 1.- NO INTENTAR CONVENCER O RAZONAR constantemente con el/la adolescente
- 2.- NEGOCIAR, NEGOCIAR Y NEGOCIAR... y aplicar CONSECUENCIAS
- 3.- SELECCIONAR LOS MOTIVOS O SITUACIONES por los que vale la pena entablar un conflicto “cuerpo a cuerpo” con tu hijo/a adolescente.
- 4.- NO TRIVIALIZAR situaciones. Etapa complicada. supervisar, estar atentos, pero.... “NO AGOBIAR hasta HARTAR”
- 5.- COMUNÍCATE CON TU HIJO/A ADOLESCENTE CON LOS 3 MODOS: AFECTIVO/ EFECTIVO/ SUPERFICIAL
- 6.- SUPERVISA TRES ÁREAS IMPORTANTES EN LA VIDA DE TU HIJO/a en esta etapa:
 - * **ÁREA DE LA SALUD:** Alimentación, Sueño, Actividad Física, Higiene, Consumo de sustancias y Tecnologías...
 - * **ÁREA DE LOS ESTUDIOS**
 - * **ÁREA SOCIAL**
- 7.- CUMPLIR LO QUE SE DIGA. No te desprestigies tú mismo/a.
- 8.- NO LES RESUELVAS TODOS LOS OBSTÁCULOS propios de cada etapa evolutiva.
- 9.- SUPERVISA DÓNDE Y CON QUIÉN VA TU HIJO/A (amistades de tu hijo/a).
- 10.- SEGUIR SU RENDIMIENTO ESCOLAR y atender a los problemas que vayan surgiendo en su vida evolutiva.
- 11.- EDUCAR A LA AUSTERIDAD. NO TENER TODO/ Conseguir las cosas con esfuerzo.
- 12.- EDUCAR A LA FRUSTRACIÓN. El NO es parte de la educación. Y soportar sus reacciones.
- 13.- LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON REALIDADES de hoy con las que hay que contar en la vida de los hijos/as. EDUCAR para la VIDA DIGITAL
- 14.- SI TU HIJO/A GASTA DINERO que tú no le das... supervisa las posibles fuentes de financiación (segunda mano, trapicheo, juegos on line, apuestas, donaciones...).
- 15.- EDUCAR A LA VIDA DIGITAL



1.- Si se va a comprar un DISPOSITIVO hay que **NEGOCIAR** y llegar a **ACUERDOS** previamente Se ponen por escrito en forma de **CONTRATO**:

- Consumo de horas diario
- Datos LIMITADOS
- Durante la noche: Fuera del dormitorio. O se desconecta la wifi o router
- Uso adecuado. No conductas de delito
- El dispositivo lo compran los padres y se lo prestan al hijo/a. Posibilidad de retirarlo.
- Tener las claves de acceso.
- Posibilidad de supervisar contenido si se observa una conducta «extraña»

2.- Si quieren traer un aparatos electrónicos a casa, han de estar consensuado previamente con los padres...

3.- Uso del móvil, tablet, ordenador... en ZONAS COMUNES

4.- **CONFÍE EN SU HIJO/A, PERO.... SUPERVISE!!!!**

5.- Usar **modalidades de control** y programas de control. Programa TURN OFF/ App Family Link CODIGO PEGI : Para Vídeo juegos

“El mejor filtro/control parental son los PADRES”

BIBLIOGRAFÍA



RÍOS, A. **La ADOLESCENCIA SE TERMINA.** Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas. Edit. Plataforma Actual. Barcelona, 2022



AUTOR: **ANTONIO RÍOS SARRIO**
VIDEO LIBRO: **“ADOLESCENTE EN CASA... ¡5 AÑOS DE TRINCHERA!”**(Alicante 2016)

Pedidos en: **web antoniorios.es**

* ALBERCA, F. **Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes.** Edit. Toromítico, Madrid, 2013

* EVA BACHH COBACHO **Adolescentes ¡¡Qué Maravilla!!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2008, 17ª Edición

- * BAYARD, R.T. Y BAYARD, J. **¡Socorro! Tengo un hijo adolescente** Edit. Temas de hoy, Madrid 2000, 17ª Edición
- * CASTAÑO, F. **La mejor versión de tu hijo**. Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- * COVEY, S. **Los 7 Hábitos de los adolescentes altamente efectivos**. Edit. De Bolsillo, Barcelona 2012
- * DEL PUEYO, B. y SUAREZ, R. **La Buena adolescencia**. Edit. Grijalbo. Barcelona 2013
- * FABER, A. y MAZLISH, E. **Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen**. Ed. Medici. Barcelona 2009.
- * RODRIGO, A. **Cómo prevenir conflictos con adolescentes. Claves para una convivencia feliz**. Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2021
- * FUNES, J. **9 ideas clave. Educar en la adolescencia**. Edit. Grao. Barcelona 2010
- * LURI, G. **Mejor Educados. El arte de educar con sentido común**. Edit. Ariel. Barcelona, 2014
- * RIOS, A. **La adolescencia se termina. Guía para una buena convivencia con tus hijos**. Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2022
- * ROYO, J. **Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes** Ed. Alba. Barcelona 2009, 2ª Ed.
- * SOLER, E. **Convivir con un adolescente es fácil... ¡Si sabes cómo!**. Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- * URRÁ, JAVIER **El Pequeño dictador** Edit. La esfera de los libros, Madrid 2006, 9ª edición
- * VALLEJO-NÁGERA, ALEJANDRA. **La edad del pavo** Edit. Temas de Hoy, Madrid 2001, 23ª Edición

DÓNDE ENCONTRARME...

CONSULTA: **Terapia de Familia y Pareja. Especialista en familias con adolescentes o jóvenes**
 C/ Médico Pascual Pérez, nº23, 1º. Alicante
 Teléfono: 965 12 10 28 y 608 595 073

WEB:	antoniorios.es
CANAL YOUTUBE:	Antonio Ríos - faypa
FACEBOOK:	Antonio Ríos - psicoterapeuta
INSTAGRAM:	antonio_rios_psicoterapeuta
PODCATS (Videos breves):	Solicitar por whastapp al 629 681 804

Programa «Aprendemos Juntos» del BBVA
 Entrevista: «¡¡Ayuda!! Tengo un hijo/a adolescente»
<https://youtu.be/mmFlsSrcxP8>

Conductor del episodio 6 en el proyecto DESAFIOS dentro del programa “Aprendemos Juntos” del País Digital, patrocinado por el BBVA: “EL DESAFÍO DE LA INCERTIDUMBRE”
<https://youtu.be/8x81L6umdTs>