

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

AYUNTAMENT PAIPOORTA – REGIDORÍA D’EDUCACIÒ  
PAIPORTA , 20 Abril 2023

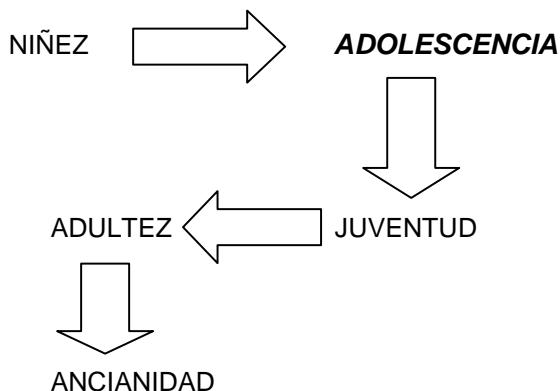
**Dr. Antonio Ríos Sarriò**

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

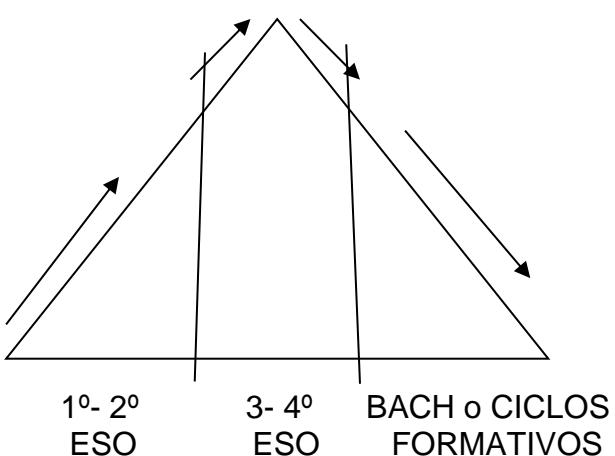
## **EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA**

- 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

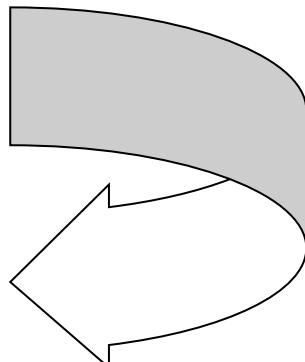
REBELDE → SUTIL

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

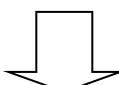
INSEGURIDAD



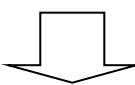
## UNA CLAVE DE INTERPRETACIÓN

“ LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO”

Proceso en búsqueda del “SER”



CRISIS DE IDENTIDAD  
CRISIS DE AUTOAFIRMACIÓN



Proceso de AUTONOMÍA  
Proceso de INDEPENDENCIA

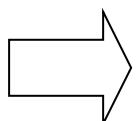
## LA AUTO-AFIRMACIÓN

“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**



### **Los amigos/as**

"Por tener amigos son capaces de hacer lo que nunca creían que harían"

## **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**

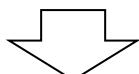
- \* Cuando tú vas a hablar con ellos
- \* LO DECIDES TÚ... Tú regulas la conversación... Ellos se hacen pasivos.
- \* TÚ HABLAS.... ELLOS ESCUCHAN
- \* Se sienten invadidos y no aceptan tu decisión. LENGUAJE NO VERBAL explícito
- \* Mensajes claros, breves, concisos, no retirados, sin cansar.....

## **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 Video 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 RIOS SARRO**  
VIDEO LIBRO: "**ADOLESCENTE EN CASA... ¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!**"(Alicante 2016)  
Pedidos en: web [antoniorios.es](http://antoniorios.es)

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

\* EVA BACH COBACHO **Adolescentes ¡¡Qué Maravilla!!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2008, 17<sup>a</sup> Edición

- \* BAYARD, R.T. Y BAYARD, J. **¡Socorro! Tengo un hijo adolescente** Edit. Temas de hoy, Madrid 2000, 17<sup>a</sup> 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, 2<sup>a</sup> Ed.
- \* SOLER, E. **Convivir con un adolescente es fácil... ¡Si sabes cómo!**.Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- \* URRA, JAVIER **El Pequeño dictador** Edit. La esfera de los libros, Madrid 2006, 9<sup>a</sup> edición
- \* VALLEJO-NÁGERA, ALEJANDRA. **La edad del pavo** Edit. Temas de Hoy, Madrid 2001, 23<sup>a</sup> 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

<b>WEB:</b>	antoniorios.es
<b>CANAL YOUTUBE:</b>	Antonio Ríos - faypa
<b>FACEBOOK:</b>	Antonio Ríos - psicoterapeuta
<b>INSTAGRAM:</b>	antonio_rios_psicoterapeuta
<b>PODCATS (Videos breves):</b>	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>