suspertu

Como acompañar a tu hijo/a adolescente

Apyma San Juan de la Cadena
23 de Marzo de 2015

Marisa Aristu Areopagita
Programa Suspertu
Fundación Proyecto Hombre Navarra

Llega la adolescencia

La adolescencia puede ser una etapa turbulenta, de crisis inevitable, de irresponsabilidad y conductas de riesgo. **O no**.

José A. Marina

- Todas las **mariposas** del mundo, desde las más bellas a las más molestas (polilla)han sido **gusanos** en su más tierna infancia.
- Los humanos pasamos esa **metamorfosis** en la **adolescencia.** (Rosa Mª Pérez)
- **Tránsito** a la edad adulta.

ACOMPAÑAR

- Ir al **lado**, mirando **hacia** el mundo
- **Copilotos**.
- **Aceptar** el proceso.
- Tener presente **nuestra adolescencia** para **entender**, sabiendo que su adolescencia es **diferente**.
- Revisar los temas **no resueltos** de nuestra adolescencia para evitar proyecciones.
- Quienes tienen que dar **respuesta** a sus preguntas son ellos/as
- Nuestro objetivo: Llegar a ser **prescindibles**

PASIÓN POR LA VIDA

- A veces tenemos tanto **miedo** con los **riesgos** que pueden correr, que nos olvidamos de transmitirles el **gozo de vivir.**

"Si quieres convencer a alguien para construir un barco, no hables inicialmente de planos, presupuestos o herramientas, sino que comparte tu pasión por el mar." Saint Exupery

Pasión por la vida

- En la adolescencia sigue siendo importante DISFRUTAR JUNTOS
- Adaptación a sus intereses
- Actividades conjuntas
- ....

ADOLESCENCIA: Momento de Crearse y Re-crearse

(Adolescente al volante y progenitores de copilotos)

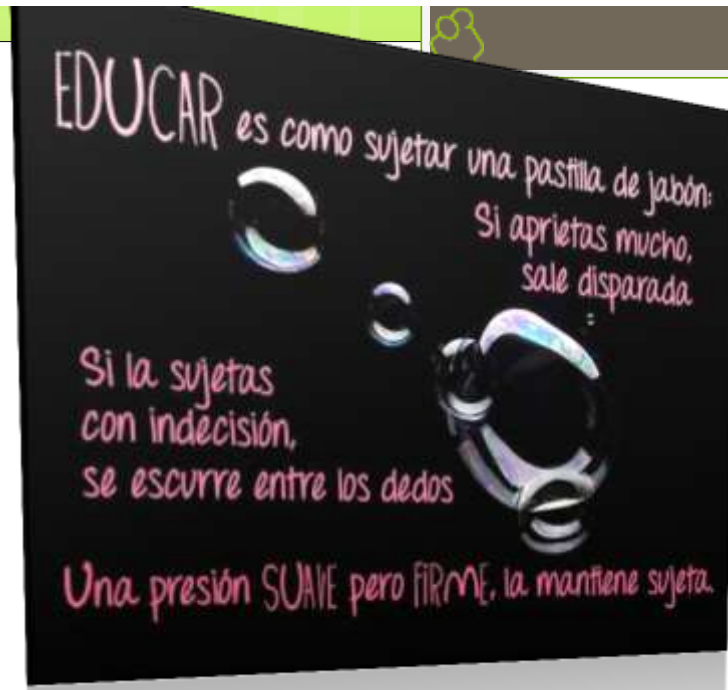
- Importancia del grupo de iguales.
- Desarrollo cognitivo: necesidad de credibilidad, aprender a pensar.
- Formación de la identidad. Es el momento en el que se edifica la casa sobre los CIMIENTOS que hay.
- Oposición e imitación.
- Sensación de invulnerabilidad.
- Fábula personal.
- Primeras relaciones afectivas.
- Cuando tienen conductas de riesgo, en el comienzo las experiencias son positivas ("yo controlo...")

Dos principios que no conviene separar

- **Autonomía** y **Responsabilidad**: experimentar para poder aprender y madurar.
- De manera **progresiva**.
- **Maduramos** a través de la **propia experiencia.**

Cuentan que un pequeño, vecino de un gran taller de escultura, entró un día en el estudio del escultor y vio en él un gigantesco bloque de piedra. Y que, dos meses después, al regresar, encontró en su lugar una preciosa estatua ecuestre. Y, volviéndose al escultor, le preguntó: «¿Y cómo sabías tú que dentro de aquel bloque había un caballo?».

Educar, del latin
"Educare"= "Sacar afuera"



Aunque no siempre la adolescencia es conflictiva….a veces hay conflictos….

…..que cumplen un papel adaptativo

- Probablemente, si no aparecieran situaciones conflictivas que obligaran a un **reajuste** de las relaciones familiares, sería muy difícil que chicos y chicas pudieran lograr una autonomía y forjarse una **identidad diferente** a la de sus progenitores (Holmbeck y Hill, 1991; Smetana, 1989; Steinberg, 1990).
- No tomarlo como algo personal. Necesitan encontrarse y crearse a sí mismos.
- Regulación del mundo emocional.
- Es importante mantener un contexto familiar cálido y de comprensión mutua.
- Cuidar cómo nos comunicamos
- Ayudar a resolver los conflictos de manera respetuosa y desde la negociación.

Nuestro mayor tesoro

- La **relación**:
  - La confianza
  - El afecto
  - La incondicionalidad

Nuestra mayor fuerza

Factores que facilitan el empoderamiento de nuestros hijos e hijas

- Valores pro-sociales
- Adecuada autoestima. Concepto positivo de si mismo/a
- Autonomía
- Capacidad para tomar decisiones
- Responsabilidad ante sus actos
- Interiorización de límites y normas
- Autocontrol emocional y conductual
- Sentido del humor
- Capacidad de esfuerzo
- Tolerancia a la frustración.
- Creatividad
- Capacidad empática
- Anticipación de futuro

Factores que facilitan el empoderamiento de nuestros hijos e hijas

- En la familia:
  - Límites y normas claras
  - Manejo adecuado de contingencias
  - Motivación y refuerzo para el esfuerzo
  - Cohesión del grupo familiar
  - Comunicación asertiva y escucha activa
  - Modelos adecuados en resolución de conflictos
  - Supervisión y seguimiento
  - Participación en actividades conjuntas
  - Un entorno seguro, confiable y amable.
  - Siempre serás de los nuestros.

Pero también hay factores que les hace más vulnerables

Selección

Cuando pensabas que no te veía….

- Cuando pensabas que no te veía, te vi pegar mi primer dibujo al refrigerador, e inmediatamente quise pintar otro.
- Cuando pensabas que no te veía, te vi preocuparte por tus amigos sanos y enfermos, y aprendí que todos debemos ayudarnos y cuidarnos unos a otros.
- Cuando pensabas que no te veía, te sentí darme un beso por la noche y me sentí amado y seguro.
- Cuando pensabas que no te veía, vi salir lágrimas de tus ojos y aprendí que algunas veces las cosas duelen, y que está bien llorar.
- Cuando pensabas que no te veía, vi que te importaba y quise ser todo lo que puedo llegar a ser.
- Cuando pensabas que no te veía, aprendí casi todas las lecciones que necesito saber de la vida, para ser una persona buena y productiva cuando crezca.
- Cuando pensabas que no te veía, te vi y quise decir: ¡Gracias por todas las cosas que vi, cuando pensabas que no te veía!

"No te preocupes porque tus hijos no te escuchan...Te observan todo el día".

Madre Teresa de Calcuta

- Nos han estado observando y se han estado empapando de nuestros valores y modos de actuar.
- En la adolescencia siguen observándonos, aunque no lo parezca.
- ¿Qué tipo de modelo somos?
- ¿Somos coherentes en lo que pedimos?
- ¿Qué espejo les ofrecemos donde se puedan mirar?

LA COMUNICACIÓN

EL FARO: (Del libro "La isla de los 5 faros")

- Un **único** gran mensaje.
  - Un mensaje valioso, tan relevante que rompe la magia de la noche
  - Tenemos que tener la idea que queremos transmitir clara. Que quepa en una frase. No acabar desvariando o "naufragando" en muchos temas que no conducen mas que a que se pierda la atención. Un único gran mensaje será mucho más efectivo y convincente.
- Un mensaje que **brilla** por **encima** de otros. Tiene la fuerza y la magia de su luz para hacerlo. Nosotros tenemos las **historias**. Elaborar un mensaje personalizado, con historias o metáforas, puede resultar de un valor incalculable para hacer llegar nuestro mensaje.
  - «La distancia más corta entre el hombre y la verdad es un cuento» (Anthony de Mello)
  - Para que recuerden nuestro mensaje, entre los muchos que recibimos a diario, tenemos que hacerlo especialmente interesante. Y esto se puede conseguir a través de las historias, pues estas se fijan en la mente, al contrario que ocurre con la mera información. Debemos construir una historia para transmitirlo, pensar en metáforas, en comparaciones, en una manera de contarla sugestiva y sorprendente.

- Lenguaje **SENCILLO** y **EFICAZ**
  - Debemos escoger el lenguaje pensando en quien nos está escuchando)
- Importa la **luz** que **ve** el **navegante**, no la que sale del faro
  - Importa lo que mi hijo/a capta, no lo que yo creo que estoy diciendo. La manera de conocer e interpretarlo es leer sus ojos.
  - En este punto, hay que tener en cuenta la implicación de los sentimientos y tener, en todo momento, un contacto visual con los oyentes para atender a las necesidades del mensaje en todo momento.
  - Solo si estoy en contacto con mis sentimientos puedo saber lo que estoy comunicando
- **Soy yo** quien **navega** hacia el **faro**, si él me seduce. Pero ni me empuja ni me viene a buscar. ***Invitar en vez de intentar convencer***
  - En todo momento debemos intentar invitar a los interlocutores y expresar nuestras opiniones con respeto, no convencer al otro y, sobretodo, respetar la libertad del que está escuchando en todo momento.
  - ¡Respeta mi libertad!. Ésta es la gran clave y la última

PAUTAS SOBRE COMUNICACIÓN

- **No existe** la no comunicación
- Las **personas distintas** hacemos **distintas lecturas** de lo que ocurre
- Céntrate en las **conductas específicas**, concretas, no en la persona
- Cuida la comunicación **NO VERBAL**
- Céntrate en el **PRESENTE**
- **No acumules** emociones **desagradables**.
- Sé **breve**
- Elije el **lugar** y **momento adecuados**.
- Elije estados **emocionales facilitadores**.
- **Empatiza**.
- Haz preguntas **abiertas** y **legítimas**.

Escucha activamente

- Les oímos con los oídos pero les **escuchamos** con el **corazón**.
- Con las palabras **podemos mentir**, con la **mirada no**.
- El **silencio**, el espacio más auténtico.
- Cuando les escuchamos les damos la oportunidad de que se **escuchen** a ellos mismos

¿Y las normas en la adolescencia sirven para algo?...."Total, hacen lo que les da la gana...."

La enseñanza que **deja huella** NO ES LA QUE SE HACE DE CABEZA A CABEZA

"Hacen lo que les da la gana"…. si pueden hacerlo

- Siguen necesitando **límites** y **normas**.
- Hay que **adaptarlas** a la etapa de la adolescencia.
- Intentando que los hijos/as **colaboren** en su establecimiento.
- Ofreciendo opciones, **alternativas**.
- Formulándolas en **positivo**
- Siendo **claro** y **consistente**
- Siendo firme……**AMOROSAMENTE FIRME**
- Desaprobando la **conducta**, no al hijo/a.

¿Y cuándo cumplen?

- **Reforzar, incentivar, valorar….**
- Más se saca con **miel** que con hiel

¡MUCHAS GRACIAS!
ESKERRIK ASKO!!!!

FICHA TÉCNICA

SUSPERTU (Programa de Apoyo a Adolescentes y sus Familiares)
Avda. Zaragoza, 23 (Edificio Padres Paúles) 31005 Pamplona-Iruñea (Navarra)
Teléfono: 948 291865 Ext. 310-303
E-mail: suspertu@suspertu.org
Página web: www.suspertu.org
En Facebook como suspertu.programa
En Twitter: @Suspertu