NAFARROAKO GIZAKIA HELBURU
PROYECTO HOMBRE NAVARRA

suspertu

CÓMO ACOMPAÑAR A MI HIJO/A ADOLESCENTE

Para todos es sabido que la adolescencia es una etapa de cambios, pero cuando la adolescencia que llega es la de nuestros hijos e hijas nos preocupa. A veces nos llenamos de miedos por las cosas que puede empezar a hacer; otras nos tranquilizamos pensando que nuestro hijo/a no se va a involucrar en actividades que podrían resultar peligrosas; en algunas ocasiones pensamos que aunque comience a consumir alguna droga, es normal, a esta edad todo el mundo lo hace y en otras …..

Hablamos con amigos/as que tienen hijos/as con las mismas edades que los nuestros/as y escuchamos distintos criterios a la hora de abordar las diferentes situaciones con ellos/as que nos confunden más.

Podríamos enumerar un sinfín de situaciones que vivimos o podemos llegar a vivir y que denotan el grado de preocupación que como madres y padres sentimos, así como lo perdidos que nos encontramos muchas veces para dar la respuesta más adecuada a la situación que se nos presenta.

¡¡¡Muchas veces no es fácil!!!

En la adolescencia mi hijo/a ¡también me necesita!, como situarme como padre o como madre, como situarnos como progenitores, como acompañar en esta etapa de cambios y crecimiento, puede ser clave en el proceso madurativo.

En la charla que se propone se abordarán cuestiones como:

- La adolescencia……. y el padre y la madre del/la adolescente
- Cuando acompañar supone "ver los toros desde la barrera"
- Importancia de la relación afectiva
- Cuando el conflicto cumple un papel adaptativo
- Factores que facilitan el empoderamiento de nuestros hijos e hijas
- Los padres y madres como modelos de aprendizaje
- Habilidades básicas para madres y padres de adolescentes
    - Cuidado de la relación
    - Las normas y límites en la adolescencia
    - La comunicación
    - El fomento de la autonomía