



Que quiero que mi hijo/a aprenda antes de la adolescencia



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE PADRES Y MADRES
DEL ALUMNADO DE NAVARRA

herrikoa@herrikoa.net

948 245041



Preadolescencia

- El/la niño/a oculta sus pensamientos ante los adultos
- En ocasiones, agresivo y apasionado en la defensa de sus intereses.
- Confía más en sus amigos que en los adultos.
- Predominan las contradicciones
- Por un lado mantienen conductas infantiles
- Por otro comienzan a dar indicios de independencia

Características

- ★ Reestructuración del esquema e imagen corporal
- ★ Cambios sexuales físicos y fisiológicos
- ★ Estímulo ante las posibilidades que abren estos cambios
- ★ Necesidad de compartir los problemas con los padres
- ★ Fluctuaciones del ánimo
- ★ El juego mantiene su importancia
- ★ La disciplina se acepta con exigencia de derechos y preocupación por la justicia
- ★ Afirmación a través de oposición
- ★ Curiosidad investigativa, interés por el debate
- ★ Relaciones grupales con el mismo sexo
- ★ Movimientos de regresión y avance en la exploración y abandono de la dependencia

Retos

- ◆ Autoimagen
- ◆ Autoestima
- ◆ Los cambios
- ◆ Presión del grupo
- ◆ La familia



Autoimagen/Autoestima

1. Acepta tu cuerpo.

Haz de tu cuerpo un aliado, no un enemigo

2. Mantén **hábitos** sanos sin obsesionarte

De alimentación

De ejercicio

3. No tienes que **parecerte** a nadie.

4. Eres **única/o** e irrepetible

Si alguien no te acepta no te merece

Cambios

4. Cree en ti mismo/a

5. A veces, las bromas no son de buen gusto.

Antes de hacer una broma, piensa:

¿Merece la pena?

¿Haré daño a alguien?

Cambios

1. Se es responsable

Recoge tu habitación

Prepárate el almuerzo.

NO entres en “Eso es cosa de mujeres”

2. Los modales son importantes.

"por favor", "gracias" y "perdona"

3. No confíes en todo el mundo.

Pero confía en alguien.

Confía en quien lo merezca.

Presión del grupo

1. La amabilidad es poder, no debilidad.

Ser cruel no hace sentirse mejor.

2. El cuerpo de un/a chico/a le pertenece SÓLO a el/ella.

Ella pone las reglas en su cuerpo.

Tú pones las reglas en tu cuerpo.

Un chico también puede decir que NO.

3. Expresa tus sentimientos.

Usa tus palabras.

No lo reprimas.

No lo escondas.

Nuestros sentimientos nos hace humanos desarrollados.

Presión del grupo

4. Di lo que piensas con respeto y confianza
5. Afrontarás retos y dificultades pero podrás con ellos
6. Tener autocontrol ante lo que te enfada te ayudará a mantener las amistades y a no hacer daño
7. **Gestiona** bien tu dinero, sin depender de nadie y máxime si eres chica
8. **No cuentes a tus amigos/as los detalles amorosos.**
Es una falta de respeto.
Tus amigos/as no necesitan saberlos.

Familia

1.-Confiamos en ti

2. Aunque discutamos, te queremos

3. Queremos que seas sincero/a

Solo así podremos ayudarte

Aunque tengamos que corregirte y habrá consecuencias

4. Habla con nosotros de cualquier tema

Se lo que **te preocupe y te inquiete**

Entre todos buscaremos la solución

5. Cuando te pregunte por tus cosas es porque quiero acompañarte

No porque quiera **entrometerme** en tu vida

Como conseguir una buena relación

- ◆ Mediante tratos, acuerdos
- ◆ Manteniendo la calma
- ◆ Con cariño
- ◆ Con nuestro ejemplo
- ◆ Con ayuda psicológica

