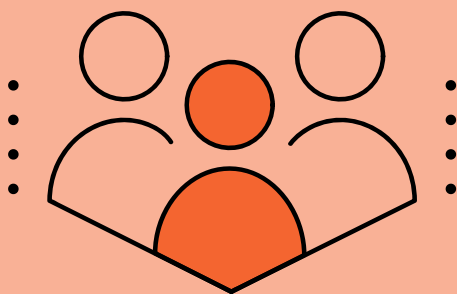


# ADOLESCENCIA: AVISA E NON DEFRAUDA

ACOMPAÑAMENTO RESPECTUOSO



# ADOLESCENCIA: AVISA E NON DEFRAUDA

É un documento para familias, profesorado e calquera persoa adulta que se relacione coa adolescencia, que contén información práctica sobre como acompañar nesta etapa da vida desde o respecto e a calma.

Xuño 2023

ELABORACIÓN:



EDICIÓN:



FINANCIACIÓN:



Esta obra está baixo unha licenza de Creative Commons  
Recoñecemento-NonComercial-SenObraDerivada 4.0 Internacional  
Reservados todos os dereitos

# UNHA NOVA ETAPA?



As persoas adolescentes viven nun mundo tremendamente complexo de continuos cambios e experiencias. Varía a súa forma de percibir o corpo, de sentir, de pensar e de relacionarse. En todos estes cambios o seu cerebro ten un papel fundamental porque se atopa nun momento de desenvolvemento moi complexo.

Podemos dicir que a realidade da adolescencia é a **transformación** e a coexistencia de intensos cambios cognitivos, físicos, emocionais e sociais polo que non é algo estable nin predicible, xa que o contexto social vai ser moi influínte. Por iso, ten paciencia e dalle tempo.



**RECORDA:** Como foi a túa adolescencia?

*Que persoas adultas lembras con cariño da túa adolescencia?*

*Que fixeron para ocupar ese lugar especial?*

Non debemos esquecer que nós tamén pasamos por esa etapa; igual recordar estas preguntas axuden a entender o que se precisa en cada momento.

# QUE PRECISO SABER?

*CAMBIOS,  
CAMBIOS!*



O seu cerebro pasa por un momento de cambios profundos que provocan que se arrisquen e actúen de forma impulsiva sen que poidan evitalo, estes cambios que experimenta o seu cerebro durante esta etapa impulsan a súa conduta, intensifican as súas emocións e dificultan o razoamento. Isto pode facer que, en ocasións, falten ao respecto e tomen decisións arriscadas sen entender as súas consecuencias (sobre todo se esas decisións involucran ás súas amizades ou as súas preferencias). Precisan tempo para aprender a entender os límites e a respectar as normas.

Que facer con todos eses cambios? **ACEPTAR.**

A misión das persoas adultas é a de coñecer a etapa para entender a súa conduta e acompañar os cambios que experimentan.

# O MÁIS IMPORTANTE: AUTOESTIMA

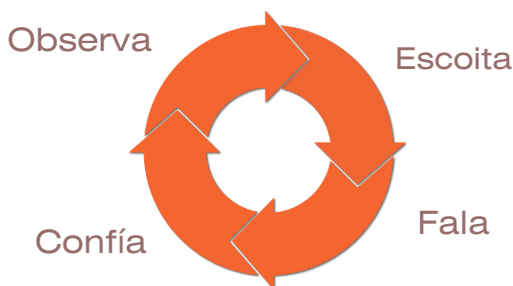


O máis importante que tes que saber é que aquí resulta crucial atender á **AUTOESTIMA**; as persoas que as acompañamos temos un papel moi valioso nela. Isto igual non se ve a simple vista pero nestas idades estase creando o autoconcepto e a identidade:

- **AUTOCONCEPTO** é a idea de nós mesmos/as que se forma despois de atopar e analizar todas as nosas calidades. A nosa misión é axudar a enfocar a súa mirada para que poidan describilas de forma precisa e axustada.
- **IDENTIDADE** é co que me identifico: familia, situación socioeconómica, xénero co que me identifico, orientación sexual, vocación, valores, ideoloxía, persoas coas que nos sentimos cómodas, o aspecto físico co que mellor nos atopamos, etc.). Para iso é fundamental que poidan entrar en contacto co maior número de experiencias posibles, sempre que queiran.
- **AUTOESTIMA** é o valor que cremos que temos despois de pasala polos filtros sociais e culturais.

A autoestima está na base da construción da identidade e a exploración da autonomía; é urxente que nos ocupemos de aumentar a confianza en sí mesmas/os, axudándolles a manter unha autoestima axustada e positiva.

**Como atender a isto?**



# OBSERVA E CUESTIÓNATE:



## As emocións

O seu estado de ánimo como está? cambiou algo ultimamente? que emocións predominan?

## Os pensamentos

Os pensamentos que verbaliza, cales son? algúns recorrentes? expresa o que pensa con frecuencia? que tipo de opinións comparte con vós?



## A conduta

Cal é a súa conduta: que fai? como o fai? onde? con quen? que hábitos ten? que habilidades posúe?

## As relacións

As súas relacións: con quen se relaciona? como se relaciona? en que lugar? que vos comparte delas?



## A exploración

A súa exploración: a quen segue nas redes? como evolucionan os seus gustos? que temas son do seu interese?



# COMO ACOMPAÑAR?

## Todo é cuestión de comunicación!

As persoas adolescentes precisan que nos **comuniqemos** con elas como o que son, ADOLESCENTES. Necesitan que adaptemos a nosa forma de comunicarnos con elas ao momento do ciclo vital polo que están pasando. Se senten que as tratas como se foran pequenas non terán en conta o que lles dis e crerán que intentas impoñer a túa forma de pensar sobre a súa.

Unha das súas necesidades principais é atopar un lugar no que sexan **valoradas e queridas** por ser elas mesmas, tal e como son. Desta forma exploran a súa identidade e proxéctanse cara a súa vida adulta buscando o significado que ten para elas elixir e vivir.

Nesta etapa **as emocións** son moi intensas e escalan rápido, por ese motivo será tan importante dedicar un esforzo especial a aprender a mellor forma para falarlles, para empezar unha conversa, para tratar un tema delicado, para transmitirles unha información ou solicitar que fagan algo.

Pensar que as persoas adolescentes non están interesadas en falar con nós ou que a nosa opinión non é importante para elas, pode impedirnos comunicarnos. A clave é atopar formas de comunicación que sexan significativas e relevantes para elas e estar disposta a escoitar e aceptar as súas opinións e perspectivas.

Unha das cousas máis importantes cando nos comunicamos é conseguir que sintan que nos interesan as súas cousas, que as consideramos relevantes.

Atenderlles e facer que se **sentan escoitadas/os** vai ser primordial se queremos que nos conten cousas, debemos crear as oportunidades e o clima que necesitan para facelo; compartindo nós tamén as nosas vivencias de xeito adaptado á súa idade.

Algunhas claves para unha boa comunicación, como comenta o pediatra e escritor Carlos González, son as seguintes:



### **Fala ben da túa filla/o**

Intenta evitar falar mal deles/as con outras persoas.

### **Pensa que é o importante**

Reserva a autoridade para os problemas serios e evita todos os conflitos que poidas ou estean na túa man.

### **Trata de ver as súas calidades**

Busca o lado bo, sempre o hai, así que esforzate por buscar cousas positivas, recordalas e nomealas en voz alta!

### **Cambia o punto de vista**

Descubrirás que incluso algunhas cousas que che parecían mal pódense interpretar doutro xeito. Exemplo: *Outra vez deixáchelo todo para última hora, cres que farás nunha noite todo o que non fixeches en todo o trimestre?* mellor: *Onte estiveches estudiando ata moi tarde, vexo que este trimestre estalo tomando en serio.*

### **Confía e mantén a calma**

Antes de dicirlle ou facerlle algo do que te vaias a arrepentir, conta ata dez, cen ou un millón. Ou repítele coma nun mantra: *“todo pasa”; “non é así...está cambiando”...*

### **Deixa que faga as cousas por si mesma/o**

Aínda que teñas presa ou creas que non é adecuado... necesita equivocarse para aprender, se non pode experimentar non poderá equivocarse ou aprender. Eso sí, non te vaias lonxe por se te necesita porque te necesitará e deberás estar aí para soste-lo.

### **Lembra que te quere**

Quizais leva un tempo (ou chegará un momento) no que case non o demostre, que rexeita os bicos e as apertas, etc. pero quérete igual e se prestas atención notaralo, pois seguramente o expresa doutra maneira.

## **Claves para unha boa comunicación**



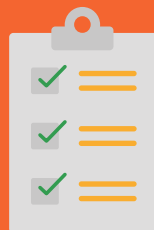
# Que pasa cando non obedece?

Límites e normas claras, os castigos xa sabes que nunca funcionaron.



**Castigos:** son imposicións das persoas adultas. Non teñen relación coa conduta da adolescente, coa decisión que tomou, senon coa mirada adulta da persoa que os pon. Normalmente non teñen que ver coa conduta que se pretende mellorar.

**Consecuencias:** son os resultados de tomar determinadas decisións. Teñen que ver con nós e coa nosa responsabilidade sobre o que facemos. As consecuencias teñen que ser proporcionadas, acordadas con eles/as e teñen que estar ligadas á conduta que se pretende mellorar.



## Como establecer normas e límites claros?

1. Explica brevemente o que esperamos delas/es.
2. Chega a un acordo sobre as normas e as consecuencias de non cumprilas.
3. Mantente firme antes os incumprimentos dos acordos.
4. Explicalles para que se poñen os límites e onde se poñen.

# Que pasa coas condutas aditivas?



A adolescencia caracterízase por ser unha etapa de **descubrir e experimentar**. Por iso, o consumo experimental na adolescencia pode producirse de xeito máis doado do que nos gustaría e, se xa o probaron, que o prohibas non vai a conseguir que deixen de facelo. Aínda que moitas persoas cren que é mellor prohibir o consumo de drogas, unha vez se produce en realidade é mellor acompañalo, pois pode ter menos consecuencias se segue algunha recomendación.

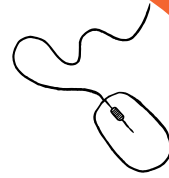
1º) **Non montar un drama** cando te enteres de que probaron algunha sustancia. Enfócate en transmitir que non che gusta porque lle fai dano á súa saúde, e en que coñeza os riscos.

2º) Prepárate para **detectar os síntomas do consumo**, os factores de risco, o que pode protexelas (redución de riscos) e os sinais de alarma que che indiquen que debes pedir axuda.

3º) Recorda que **observar é a mellor ferramenta para acompañar** no desenvolvemento da súa autoestima e esta será a mellor prevención que teñan.

4º) **Acompañar nos erros ou nas malas experiencias** que poidan experimentar tamén será fundamental; polo que resultará importante que sosteñas sen xulgar, ensinándolle a transitar e expresar o que esté vivindo (unha traición, unha ruptura, un duelo, un enfado...) da maneira máis saudable para el/a. Debemos axudarlles a que verbalicen o que están a sentir e fomentar que atopen momentos prazenteiros ou vías de escape que sexan coidadosos coa súa persoa integral (mente e corpo): pasear pola natureza, algunha técnica de relaxación, un alimento que lle sente ben, unha persoa que lles escoite, unha actividade que lles calme, etc.

# E que pasa coas TRICS?



Tecnoloxías da Relación, Información e Comunicación

Resulta innegable que as TRICS son unha fonte importante de **socialización**, pero debemos poñer atención en que tipo de uso fan das pantallas e como interactúan con elas. Á hora de facilitar móbil, consolas, tablets, etc. é importante ter en conta cuestións previas como a madurez da/o menor, o nivel do seu desenvolvemento cognitivo, as circunstancias familiares, a razón de uso, etc. e **chegar a acordos empregando o sentido común e o diálogo**.

Algunhas pautas recomendadas son:


- Diseñar un plan de pantallas, incluso por escrito, que regule o uso de dispositivos electrónicos na familia: tempos, contidos, aplicacións, redes sociais, lugar de uso e frecuencia.
- Que pola noite os dispositivos electrónicos queden fora do dormitorio, ben sexa para cargalos ou para ser gardados.
- Recomendable filtrar certos contidos de internet ou valorar o control parental para evitar acceso a páxinas non axeitadas para a súa idade.
- Falar do uso das TRIC de forma positiva coas crianzas, valorando as súas potencialidades e aprendendo sobre os riscos e perigos de xeito tranquilo e sensato.
- Dar exemplo como familias dun consumo san e regulado das pantallas.



**Recorda:** a solución non é prohibir, senon buscar alternativas que motiven, dialogar, razonar, negociar...trátase de acompañar no seu uso, educar COS adolescentes non ir CONTRA elas/es nin as TRIC.

**Pensa....  
cando foi a  
última vez que  
lle dixeches:**



- 
- **ENCÁNTASME**
  - **ES ÚNICA/O**
  - **ESTOU ORGULLOSA/O  
DE TI**
  - **ES E SERÁS QUERIDA/O  
SEMPRE**

**A QUE  
AGARDAS???**

# RECURSOS



## PARA LER E TER DE REFERENCIA:

- Adele Faber, Elaine Mazlish. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. 2006, Medici.
- Al Azem, Diana. *AdolescenteZ de la A a la Z: Aprende a vivir y a disfrutar la adolescencia positiva*. 2023, Plataforma Actual.
- Bueno, David. *El cerebro del adolescente. Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos*. 2022, Grijalbo.
- Desirée Ruiz, Sara. *El día en que mi hija me llamó zorra. Claves para educar en la adolescencia*. 2022, Almuzara.
- Desirée Ruiz, Sara. *Te necesita aunque no lo parezca. Recursos para acompañar a adolescentes y potenciar su autoestima*. 2023, Grijalbo.
- Duque, Isa. *Acercarse a la Generación Z. Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. 2022, Zenith.
- Esteban Hernandez, Carmen. *Bienvenida adolesc(i)encia. Cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambiarán de forma*. 2022, Anaya.
- Funes, Jaume. *Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito. Una guía para padres y maestros de adolescentes*. 2020, Planeta.
- González, Carlos. *Creciendo juntos. De la infancia a la adolescencia con cariño y respeto*. 2013, Temas de hoy.
- Prada, Marta. *Educación sin pantallas. Comienza a dar un lugar sano a las pantallas en la vida de tus hijos*. 2022, Oberón.
- Wilcox, Brad e Robbins, Jerrick. *Cómo abrazar a un erizo. 12 claves para conectar de forma positiva con los adolescentes*. 2021, Books4pocket.

# RECURSOS



## PARA VER E ESCOITAR:

- [Ayuda, itengo un hijo adolescente! Antonio Ríos, médico psicoterapeuta](#)
- [A Mi Yo Adolescente. T2. Episodio 2: La salud mental. Con Lucía Galán, pediatra e escritora.](#)
- [A Mi Yo Adolescente. T2. Ep 5: La autoestima. Con Silvia Congost, psicóloga](#)

## PARA CURIOSAR POLAS REDES:

- [Diana Al Azem Educadora; Adolescencia positiva](#)
- [Psico Woman Psicología e sexología crítica](#)
- [Sara Desirée Ruíz Adolescencia acompañada](#)



# PRECISAS ASESORAMENTO?



TES DIFICULTADES PARA ENTENDER Á TÚA/TEU ADOLESCENTE?

SI

NON PERO GUSTARÍAME TER MÁIS FERRAMENTAS



## PROGRAMA DE ACOMPAÑAMENTO EMOCIONAL Á MOCIDADE.

Trátase dun programa de intervención individualizada para acompañar á mocidade creando espazos de botrato e crecemento persoal.

SEMPRE ESTAMOS BERRANDO E CON ENFADOS, VIRÍANOS BEN APRENDER NOVAS FORMAS DE FUNCIONAR

PENSO QUE LLE VIRÍA BEN FALAR CON ALGUÉN SOBRE O QUE LLE PASA...

ONDE INFORMARME?

**Servizos Sociais Concello de Pontedeume**

☎ 981 433 288

✉ [servizossociais@pontedeume.gal](mailto:servizossociais@pontedeume.gal)

**Servizos Sociais Concello de Cabanas**

☎ 981 495 959 (ext. 6)

✉ [servizos.sociais@cabanas.gal](mailto:servizos.sociais@cabanas.gal)

*"Con la adolescencia tenemos que esforzarnos por entender su mundo con menos prejuicios, ponernos las pilas, ver qué cosas son interesantes rescatar de su mundo y traerlo en positivo... y hemos de tener claro que sí o sí nos va a salir toda la proyección de nuestro yo adolescente".*

**Isa Duque**  
**La Psico Woman**