



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN FAMILIAR

ETAPA III

ADOLESCENCIA HOY

ITER PARA EL ESTUDIO DEL TEMA

- I. ORACIÓN**
- II. INTRODUCCIÓN**
- III. DESARROLLO DEL TEMA**
- IV. HABLAMOS SOBRE EL TEMA DE HOY**

I. ORACIÓN

Comenzamos nuestra reunión poniéndola en manos de Dios, leemos el Evangelio del día.

LA ADOLESCENCIA HOY

II. INTRODUCCIÓN AL TEMA.

Cuando nos damos cuenta, (si nos damos cuenta), que tenemos un adolescente en casa, puede ser un poco tarde. Si es ese el caso, nos diremos, ¡Tierra trágame! Y luego podemos empezar a pensar, “he estado tan atareado o atareada, ha pasado el tiempo tan rápido que mi niño o niña ha crecido y no me he dado cuenta”.

Pero si no nos hemos dado cuenta, lo que si podemos tener es un mar de cambios de humores absurdos y disgustos todos los días con nuestros hijos.

Y ahora toca otra cosa, ¿es el primero? ¿O ya has pasado esta “edad del pavo” alguna vez? Pues bien, de una manera u otra, unos detalles a tener en cuenta los padres:

III. DESARROLLO DEL TEMA

SOLO PARA PADRES:

1. Lo primero, no alterarse ni perder la cabeza.
2. Invertir muchos...muchos kilos de paciencia.
3. No creas en fanfarronadas, ¿no sabes que los adolescentes no hablan en serio?
4. ¿Sabes que los adolescentes quieren padres que no se intimiden ante las amenazas?
5. Tener en cuenta que hay matrimonios que ceden ante las demandas de un hijo/a cuando declaró: chica desea renunciar a su cama confortable, a su frigorífico lleno y bien surtido y a la seguridad de su hogar?
6. Mantenerse firmes ante las provocaciones de nuestros hijos y veréis como terminan por avenirse a razones.

PERO, ¿QUÉ HACER CON LOS HIJOS?:

1. Cultivar en casa actitudes positivas.
Hay que conseguir que los hijos vayan adquiriendo iniciativa propia, que sepan elegir, que sepan organizarse su propia vida.
2. Todo ser humano tiene necesidades psicológicas básicas:
Necesidad de **afecto**, necesidad de ser **útil** y necesidad de **sentido**.
Todas ellas deben ser satisfechas. Si no es así surgirán conflictos: **desajustes, desvalorizaciones de autoestima, falta de sentido en la vida y en las cosas**.

La satisfacción en las necesidades psicológicas básicas es condición fundamental para conseguir un auto concepto real y positivo, para lograr la autoestima, para ser críticos, para interiorizar valores, para ser, en una palabra personas equilibradas.

¿CÓMO SOBREVIVIR A LA ADOLESCENCIA?

A continuación acompañamos unos consejos:

-10 claves para sobrevivir a la adolescencia

-¿Cómo educar a un hijo adolescente?

-10 consejos de oro que un padre debe dar a su hijo adolescente.

10 claves para sobrevivir a la adolescencia

Si tu hijo está a punto de alcanzar o acaba de entrar en la adolescencia, te resultará de interés conocer 10 claves sobre esta etapa:

- Desde el punto de vista físico y fisiológico, **la adolescencia empieza en un momento específico:** cuando viene la primera regla en las chicas y tras la primera polución nocturna en los chicos.
- La adolescencia es una etapa de crisis, de cambio, el paso de la infancia a la adultez. Supone **una etapa crucial** y cualquier herida o trauma en esta época dejará una marca para toda la vida.
- Los cambios afectan a dos aspectos estrechamente interrelacionados: el físico-hormonal y el psicológico. El **sentimiento clave es el de pérdida o dolor por algo que se va:** el cuerpo de niño que ya no está y que deja pasó al de un adulto.
- Las transformaciones corporales afectan directamente a la imagen del cuerpo y, por lo tanto, a la manera de ser del adolescente. El cuerpo cambia mucho en muy poco tiempo y **el adolescente suele sentirse extraño.** Por eso, el estar todo el día mirándose en el espejo y la dificultad para decidir la ropa que ponerse son comportamientos habituales en esta etapa.
- Los padres dejamos de ser esas personas que hasta ahora todo lo hacíamos bien, que todo lo dábamos y todo lo solucionábamos. Para dejar de depender de alguien **es necesario rechazarlo y rebelarse contra él.** De ahí el sentimiento de rebeldía frente a todo lo que antes admitían.
- El adolescente suele **manifestar su malestar** a través de varios aspectos: el desorden, la variabilidad en sus decisiones, la rebeldía, la tristeza y los cambios bruscos en su estado de ánimo. Todo estos aspectos se incluyen dentro del “síndrome normal” de la adolescencia.
- Los **amigos suponen una compañía necesaria e imprescindible.** A través de ellos, el adolescente podrá realizar este proceso en el que debe abandonar la dependencia familiar para pasar a relacionarse de manera más autónoma, con una sociedad. Los amigos también se convierten en sus confidentes. El adolescente ve a sus amigos como a iguales y siente la seguridad de que ellos están pasando por lo mismo y por eso le entenderán mejor.
- Los padres debemos aceptar que **el crecimiento de nuestros hijos nos remite directamente a nuestro envejecimiento.** Además, si hemos dedicado nuestra vida a la crianza y cuidado de los hijos, también hemos de aceptar que el hecho de hacernos mayores puede suponer no sabremos en qué ocupar el tiempo.
- En la **escuela, instituto o universidad,** el adolescente encuentra muchas facetas importantes: amistad, primeras relaciones sexuales, aprendizaje de multitud de conocimientos, relaciones con otros adultos fuera del entorno familiar.
- No existe **ninguna manera tipo o estándar para abordar el tema de la sexualidad,** sino que cada padre encuentra su propia forma de hacerlo. A pesar de esto hay que tener en cuenta un par de cosas: La cantidad de información dependerá de lo que el hijo pueda soportar, es decir, debe darse de manera dosificada y en momentos diferentes. El progenitor del mismo sexo es el más adecuado para tratar este tipo de temas.

¿Cómo educar a un hijo adolescente?

Tarea complicada, no imposible, que exigirá mucho esfuerzo y participación de los padres. Ayudar a los adolescentes a conocerse a sí mismos es el primero paso de la educación en la adolescencia.

Es muy importante alertar que los principales educadores de los jóvenes adolescentes son los padres. Los maestros están muy centrados en la enseñanza de las asignaturas, por eso los padres deben ser los verdaderos responsables de la formación moral de sus hijos.

En la adolescencia, como en la infancia, debemos estar cerca de nuestros hijos para ayudarles a tener un desarrollo integral y prepararles para una vida plena, atentos a sus necesidades y problemas y tratar de ayudarles a afrontar esta etapa de la vida.

Ayudar a los adolescentes a conocerse

La adolescencia es la etapa de la vida en la que el joven aspira y se esfuerza por saber quién es y quién quiere ser, en la que quiere conocerse a sí mismo y proyectar y elaborar los ideales de vida para el futuro.

En este sentido, la principal ayuda que los padres pueden y deben dar a los hijos adolescentes es tener actitudes positivas hacia ellos.

La demostración de los padres, hacia los adolescentes de simpatía, de aceptación, aprobación, apoyo, estima y respeto son fundamentales para que el adolescente construya una imagen sana y positiva de sí mismo, y esta valoración favorecerá de su desarrollo personal y autoestima. Las críticas desmedidas, las palabras feas, el hastío de los padres no ayudaran al desarrollo del chico, aumentarán la confusión de sus pensamientos y actitudes.

Los padres deben ayudar a los hijos adolescentes a desarrollar una conciencia crítica y reflexiva para que ellos puedan observarse y a conocer sus intereses, talentos, sus fortalezas y carencias para aprovechar lo bueno, superar lo malo y desarrollar sus potencialidades.

Los adolescentes necesitan saber quiénes son.

10 consejos de oro que un padre debe dar a su hijo adolescente.

Valor de la familia

La familia es otro de los temas que se aborda mejor en la adolescencia, a pesar que de niños la familia es lo más importante, en esta etapa se suelen alejar de ella, es por eso que explicarle **el valor de la unión familiar y de la importancia de ella** y de cada uno de sus miembros es fundamental.

La etapa de la pubertad

Los cambios del adolescente en esta etapa suelen ser muy evidentes, pero siempre es difícil abordar ciertos temas. Tomarlo con naturalidad es la mejor manera de abordarlo. Hay que ser claro en este tema, pero siempre sinceros, dándole la importancia necesaria, para que lo afronte con responsabilidad y pueda comprender las formas en que debe cuidarse.

El respeto por los demás

El respeto por los demás es un tema que se le debe inculcar a los hijos desde niños, pero quizás **la adolescencia sea el tiempo en que tomarán conciencia**. Empezar con el respeto en casa es un buen comienzo, así le será más sencillo respetar a todos los demás siguiendo los buenos ejemplos que él ve de primera mano.

El valor del dinero

El tema del dinero y del trabajo es una lección que la deben dar los padres y la adolescencia es el momento indicado. **Enseñar que el dinero se gana con el trabajo y no siempre es fácil lograrlo es un consejo importante**, así sabrá el valor real de las cosas y aprenderá a valorarlas más, además de no malgastar el dinero.

Encaminar hacia el futuro

En esta etapa es donde se elige qué camino tomar, que estudiar y qué hacer. Es por eso que los consejos paternos de este tema son fundamentales, **intenta abrirle bien los ojos y presentarles todas las alternativas**, siempre brindándole el apoyo necesario para que elija lo que realmente quiere ser y sea capaz de comprender que toda decisión traerá consigo la responsabilidad de llevarla a cabo.

La gente no siempre es buena

El mundo no siempre es color de rosa y la gente no siempre tiene buenas intenciones. Esta quizás sea una lección difícil de aprender, pero es importante explicar al adolescente que se topará, de una u otra forma, con gente con malas intenciones y que es menester de uno sortearlas lo mejor posible y saber cómo resolverlo, muchas veces deberá aprender a poner límites, y muchas otras deberá saber cómo adaptarse a los cambios que se presenten y siempre manteniendo los pies en la tierra para poder tomar las riendas de su vida.

La importancia de ser responsables

La responsabilidad siempre va acompañada de madurez para afrontarla, por ello, hacer que el adolescente vaya teniendo que afrontar responsabilidades lo mantendrá aprendiendo cómo es la vida y cómo se deberá hacer cargo de lo que le corresponda cuando así lo sea. Si deseas que tu hijo sea una persona responsable, déjalo obrar y no lo anules, sino al contrario, bríndale la posibilidad de que tenga alguna responsabilidad y lo mantendrá con los pies en la tierra.

La importancia de decir “NO”

La presión social en la adolescencia es fuerte, es por eso que una lección importante es no dejarse llevar por ella y decir NO cuando no se quiere acceder a alguna cosa o situación, no ceder a la presión y mantenerse firme sin importar “el qué dirán”.

La importancia de la tolerancia

En la vida no siempre se tendrá lo que se quiere y habrá algunos problemas, es por eso que ser tolerante con uno mismo y con los demás será muchas veces la clave para sortear las vicisitudes de la vida con paciencia y buen humor, y lo mantendrá fuera de problemas innecesarios que puede traer ser una persona intolerante.

Buscar el lado positivo de las cosas

La adolescencia muchas veces es un tiempo de búsqueda y es fácil caer en la frustración y negatividad. Enseñar a un adolescente que hasta lo malo tiene un lado bueno, que cada error es una lección aprendida

es un consejo que con el tiempo valorarán más. Pero esta enseñanza al igual que todos los consejos que puedan brindársele, deben ir siempre acompañados de ejemplos, y los ejemplos más contundentes se ven dentro del hogar.

IV. HABLAMOS SOBRE EL TEMA DE HOY.

Unas cuestiones para la reflexión y para hablar sobre el tema.

- 1. Si tengo un adolescente en casa ¿te has dado cuenta? Si no lo tienes cuando lo tengas, ¿crees que te darás cuenta?**
- 2. ¿Crees que eres capaz de entenderlo o serás capaz de entenderlo?**
- 3. ¿Te acuerdas de tu etapa de adolescente? ¿has intentado acordarte?**
- 4. ¿Aceptas con facilidad que tu hijo ya no es un niño? ¿Te das cuenta que si no dejas de la mano a tu hijo no crecerá y será siempre un niño grande?**