



Sobre esta guía:

Esta guía ha sido elaborada por los profesionales del programa de Prevención de la Conflictividad Infantil y Juvenil (PRECIJ) y plantea algunas ideas que son clave para entender mejor a nuestros hijos e hijas adolescentes y mejorar la relación con ellos y ellas, pues esta es la mejor manera de apoyarles en el proceso de maduración y de adquisición de autonomía.

Aplicando estas claves, procuramos que adquieran herramientas de afrontamiento ante los riesgos a los que se enfrentan y les dotamos de la capacidad para tomar decisiones correctas para prevenir conflictos presentes y futuros.

Si después de leerla, tienes dudas sobre cómo actuar y consideras que podemos ayudarte a poner en práctica las propuestas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros llamando o escribiendo un mensaje de Whatsapp al

609 13 49 19

Otras formas de contacto:

✉ precij@acaïs.net 📷 @precijvillaverde



DISTRITO DE VILLAVERDE

MIRARLO DE CERCA ES EL PRIMER PASO.

609 13 49 19

La historia de siempre

JUVENTUD MOLESTA

Se ha demostrado que las relaciones de confianza y ayuda mutua mejora el sentimiento de unidad e impulsa iniciativas para mejorar los barrios y el bienestar del vecindario.

JUVENTUD INDIVIDUALISTA

Existe un amplio consenso en ciencias sociales acerca de que una gran parte de los problemas sociales tienen su

JUVENTUD DESARRAIGADA?

En estos casos el barrio se percibe unido, tranquilo y acogedor; como un lugar con espacios físicos íntimos y propios, donde las necesidades se satisfacen de forma natural, coordinada y en beneficio mutuo, por parte de sus habitantes.

origen en las desigualdades sociales, culturales y económicas.

Diversos estudios realizados demuestran que asistir al colegio y al instituto diariamente, tener un empleo o participar en procesos que mejoran la vida en el barrio favorece que la juventud se sienta unida al territorio en el que vive, desee apoyar a la comunidad y se identifique con pensamientos como "en este barrio se pueden hacer muchas cosas" o "si quiero, puedo influir en la vida del barrio".

Es importante que la juventud se sienta aceptada y reconocida por el resto del vecindario; que sientan que el barrio es algo suyo y se quieran quedar. Son fundamentales los procesos que permiten el desarrollo de sus inquietudes artísticas y culturales, así como la mejora de los espacios en los que se relacionan.

¿Quieres más información?

Escanea el QR o visita acaïs.net/la-historia-de-siempre/

o síguenos en: @precijvillaverde



acaïs

precij

madrid.es/villaverde



distrito villaverde | MADRID



Estimados vecinos:

Esta guía es de suma importancia porque aborda uno de los periodos más cruciales en la vida de nuestros hijos e hijas: la adolescencia. Es un recurso valioso que proporciona orientación y comprensión tanto para los adolescentes como para sus familias.

En primer lugar, la adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos, emocionales y cognitivos, y entender estos procesos es esencial para apoyar adecuadamente a nuestros jóvenes en su desarrollo. Esta guía ofrece información clara y perspicaz sobre los aspectos clave de este período, desde el desarrollo del cerebro hasta la exploración de la identidad y las relaciones sociales.

Además, brinda herramientas prácticas para los padres, ayudándoles a establecer una comunicación abierta y comprensiva con sus hijos, así como a establecer límites saludables y resolver conflictos de manera constructiva.

En última instancia, esta guía promueve el bienestar integral de los adolescentes al proporcionar una comprensión más profunda de sus necesidades y desafíos únicos, y al fomentar un entorno de apoyo y comprensión en el hogar. En resumen, esta guía es importante porque ayuda a construir familias más fuertes y jóvenes más resilientes y preparados para enfrentar los desafíos del mundo.

Orlando Chacón Tabares
Concejal Presidente de la Junta Municipal del Distrito de Villaverde.

La historia de siempre?

MIRARLO DE CERCA ES EL PRIMER PASO.



GUÍA DE FAMILIAS

La adolescencia

Es una etapa caracterizada por comportamientos que suelen ~~molestar y desesperar a la gente adulta~~. Sin embargo, se trata de una etapa clave para el futuro desarrollo de nuestros hijos e hijas, de manera que son, estos comportamientos, las herramientas fundamentales con las que lograrán autonomía, estabilidad y responsabilidad en su etapa adulta.

¿Cómo es posible esta paradoja?

Durante la adolescencia el cerebro evoluciona de forma que adquiere mayor habilidad con los aprendizajes consolidados y mejora el proceso mismo de aprendizaje, debido a que aumentan las funciones cerebrales avanzadas y mejora la toma de decisiones y el pensamiento abstracto.

Por este motivo, aprenden con mucha rapidez conocimientos, habilidades y actitudes que las personas adultas consideramos adecuadas e inadecuadas. En especial aprenden lo que sus iguales valoran como positivo, por lo que el entorno social y emocional es clave para su maduración.

La adquisición de tantas habilidades intelectuales novedosas genera cierta torpeza prematura a la hora de manejarlas, que produce sensación de angustia vital y conductas como la precipitación y la impulsividad o actitudes como el egoísmo y la imprudencia, que tanto nos exasperan.

Sin embargo, junto a éstas, aparecen otras que son muy importantes de cara a su futuro, pero que son percibidas como "irresponsables" por el mundo adulto:

1_ Exploración: Muestran una inevitable atracción por lo novedoso, más si va asociado a emociones fuertes, cuya utilidad reside en ampliar su red social, adquirir experiencias útiles y rastrear escenarios diferentes.

2_Recompensa: Son altamente sensibles al refuerzo positivo y negativo. Tanto es así que la búsqueda del riesgo, en realidad persigue la recompensa social de su grupo de iguales.

3_Gregarismo: Su gusto por lo novedoso, unido a la búsqueda de la recompensa social hace que prefieran la compañía de iguales, entrenando así su futura competencia social.

ENTIENDO QUE TE SIENTAS ASÍ

¿Sabías que...?

El ciclo del sueño de los adolescentes esta alterado, retrasando dos horas su reloj interno de somnolencia y activación.

No se acuestan tan tarde por rebeldía ni les cuesta levantarse por pereza, se lo marca las circunstancias biológicas de la etapa adolescente.

Como consecuencia, pierden más de dos horas diarias de sueño, lo que tiene consecuencias para su desarrollo físico, intelectual y emocional, incrementando su estrés. Es por ello fácil que se muestren enfadados y agresivos.

Presencia y confianza

La naturaleza ha dotado a la adolescencia de las herramientas necesarias para adquirir autonomía, pero hemos de ser conscientes de que aún no son mayores y requieren apoyo en este proceso. Desde la familia podemos apuntalar esta etapa actuando de la forma adecuada.

Los y las adolescentes necesitan explorar su entorno con libertad y confianza y requieren que nos mantengamos fuertes y cariñosos mientras les alentamos para que salgan al mundo. Requieren sentir la seguridad de que cuando lo necesiten pueden volver a nosotros y recibirán protección y consuelo. Para ello debemos encontrar la manera de estar disponibles para acogerles.

Su confianza en la familia crece cuando somos capaces de identificar sus necesidades. De la misma manera, cuando perciben nuestra confianza se sienten seguros y reconocidos. Lo contrario les genera dolor y frustración.

Aun cuando no podamos pasar mucho tiempo con ellos y ellas, alentarles, confiar en ellos y acogerles, son actitudes que generan en nuestro hijos e hijas empoderamiento y estabilidad emocional. Cuando esto no ocurre, se volverán inestables y manipulables, menos propositivos con su futuro y con menos tolerancia al fracaso, lo puede hacer que se muestren impulsivos y agresivos o más retraídos.

La buena noticia es que su capacidad de adaptación es enorme, mucho mayor que la nuestra, y que cualquier cambio en la dirección correcta por nuestra parte, tendrá consecuencias perceptibles a corto y medio plazo en nuestros hijos e hijas. En concreto, para que sientan nuestra cercanía, algunas recomendaciones son:

1_ Mostrar interés por los temas que les preocupan y les interesan: Los comentarios que dan a entender que son inmaduros menoscaban su autoestima, al no sentirse valorados, y generan distanciamiento.

2_ Validar sus sentimientos: Infravalorar sus sentimientos porque parecen exagerados y pasajeros, con frases del tipo "no estés triste, eso es una chiquillada, ya verás como se te pasa", invalida dichos sentimientos. Es difícil que muestre sus emociones si los menospreciamos.



Comunicación

Que exista una **buena comunicación** dentro de la familia ayudará a cada miembro a sentir bienestar y confianza. Por ello es necesario abrir canales de comunicación.

Se trata de mostrarnos accesibles para ayudarles y apoyarles siempre que lo requieran. Cuando mostramos apertura, serán ellos y ellas quienes acudan a contarnos aquello que les preocupa. Para ello es muy importante tender puentes que contribuyan a que apetezca compartir y charlar:

- Compartir sus aficiones: Escuchar su música sin juicio, acompañarlos a comprar algo que desean, etc.
- Hablarles de nuestros intereses y sentimientos: cosas de nuestro trabajo, temas de actualidad, etc.
- Mostrar afecto, pues de todos los sentimientos, los más importantes son los que tienen que ver con ellos y ellas: "Me siento orgullosa", "me gusta estar contigo".
- Celebrar sus logros y éxitos: "Que bien que hayas hecho esto", "me alegro de que te sientas así".

Así, cuando llegue el momento de hablar de algo importante, que nos preocupa, sobre su actitud o comportamiento, habremos ganado un espacio de confianza. La comunicación con nuestros hijos e hijas durante la adolescencia se puede convertir en un desafío, por lo que debemos tratar de establecer límites claros y resolver conflictos de manera constructiva sin necesidad de llegar al castigo, estableciendo acuerdos y utilizando las siguientes claves:

- Elegir el momento y el espacio para conversar, utilizando un lenguaje claro y respetuoso.
- Limitar las críticas y evitar los reproches, centrándonos en lo que ha ocurrido y como nos hace sentir.
- Fomentar su participación en la conversación: "¿tú qué opinas sobre esto?"
- Utilizar preguntas abiertas: "¿Cómo te va con eso?", "¿cómo te sientes al hacer esto?"
- Expresar necesidades y peticiones de forma amable.
- No perder el humor y el cariño.



Responsabilidad equilibrada

Una de las situaciones familiares que limitan la exploración adolescente del mundo es el exceso de tareas de apoyo en el hogar y la crianza, porque limitan el tiempo libre, que es lo que les queda tras la abrumadora jornada escolar, y que les brinda la oportunidad de escapar de estas tensiones y revitalizarse física y mentalmente para estar mejor en casa.

El tiempo libre es el espacio en el que interactúan con iguales, descubren intereses y pasiones, y adquieren habilidades importantes para su futuro. Un tiempo libre en el que reflexionar sobre quiénes son, qué les importa y qué quieren lograr en la vida. Este autoconocimiento es crucial para el desarrollo de la identidad y la autoestima.

Que se encarguen de tareas que no están ajustadas a su edad puede suponer consecuencias negativas tanto para nuestros hijos e hijas como para la dinámica familiar en general, provocando que...

- Generen angustia, culpa o resentimiento, por sentir sobrecarga al asumir roles que superan su desarrollo emocional.
- Deterioreen la relación con sus familiares por sentir más valoración como ayudante que como hijo e hija. Esto puede dificultar el establecimiento de límites saludables y la comunicación familiar.
- Confundan su identidad con el rol de cuidador, lo que puede acarrear problemas de autoestima y falta de autonomía en la edad adulta.
- Difículten su capacidad para equilibrar las responsabilidades escolares con las de cuidado, mermando el rendimiento académico y su capacidad de concentración en clase, precursores del fracaso escolar.
- Sientan más estrés debido a la presión adicional de asumir estas funciones, aumentando el riesgo de sufrir depresión y ansiedad.

Por otro lado, es normal que en la familia se necesite de esta ayuda para poder hacer frente a la vorágine en la que nos encontramos a menudo los adultos.

Que durante la adolescencia ayuden en casa es bueno, pues contribuye a fortalecer el vínculo con sus hermanos y hermanas pequeñas y a que adquieran sentido de la responsabilidad, pero debe tratarse de una situación de apoyo, no de sustitución de las figuras parentales.

Cuando necesitamos ayuda para gestionar nuestra situación familiar, podemos encontrar alternativas comunitarias e institucionales que eviten volcar toda la responsabilidad en nuestros hijos e hijas. **¡Coméntanos qué necesitas!**