

¿Qué pasa cuando pasa la adolescencia?



La Adolescencia

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, es decir, entre los 10 y los 19 años. Esta etapa se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios a nivel físico (pubertad), a nivel emocional y a nivel cognitivo.

Como referentes familiares de adolescentes debemos entender que esta etapa sea distinta para ellos/as. Sin embargo, debemos verla como una oportunidad única para poder estrechar vínculos.

Seguro que muchos recordamos con especial cariño nuestra adolescencia, y guardamos un montón de momentos y anécdotas que jamás olvidaremos. De la misma manera los adolescentes ahora están experimentando momentos únicos, que al igual que ustedes, recordarán en un futuro como una de las épocas más especiales.

La actividad que te proponemos es hacer un breve recorrido por ambas adolescencias. Esto ayudará a que nuestros adolescentes se sientan comprendidos por nosotros y nos permita acercarnos. Por otro lado, nos va a permitir conocer como están viviendo ellos/as esta aventura llamada adolescencia.

¡VAMOS ALLÁ!

ADOLESCENCIA

¿QUÉ PASA CUANDO PASA?

CAMBIOS FÍSICOS

CAMBIOS IMPORTANTES

PASO DE LA INFANCIA A LA PUBERTAD

GRAN IMPORTANCIA POR LA APARIENCIA



CAMBIOS COGNITIVOS

Egocentrismo adolescente

[CLICK HERE](#)

Señal de creciente maduración cognitiva

Mitos sobre ellos/as

Soy invencible

Me observan

Soy importante



Cambios rápidos emocionales

Necesidad de privacidad

Distanciamiento con la familia

Temperamentales

"Soy el únic@ que me siento así"

"Nadie puede comprenderme"

"Ya no soy un niñ@"

"Necesito a mis amig@s"

Búsqueda de identidad

Pensar en el futuro

CAMBIOS EMOCIONALES

1. “Recordando mi adolescencia”:



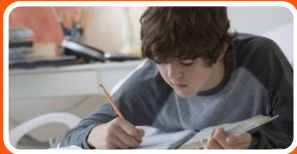
PASO 1: Buscar preguntas

Les proponemos escribir en un papel todas aquellas preguntas que tengan curiosidad por hacernos sobre nuestra adolescencia. De igual manera nosotros rellenaremos algunas también. (Remítase al cuadro de la parte inferior).



PASO 2: Doblar las preguntas y meterlas en una cajita

Cada uno irá sacando un papel y van contestando la pregunta que ha salido.



PASO 3: Reflexión del adolescente

Escribir en un papel:

- ¿Cómo está siendo tu adolescencia? - ¿Cómo te ves en diez años?
- ¿Qué esperas escuchar de sus padres? - Algo que quieras decirles.



PASO 4: Reflexión de los padres y madres

- ¿Cómo fue tu adolescencia? - ¿Tu vida es cómo la imaginabas?
- Mensaje que te hubiera gustado escuchar de tus padres. - Mensaje dedicado a tu hijo/a.

Algunas de las preguntas que te pueden servir:



¿Cómo vestían los adolescentes antes? ¿y ahora?

Aprovecha para sacar del baúl de los recuerdos todas aquellas fotos de tu tiempo adolescente, seguro que se echan unas risas y ayuda a conectar con nuestros hijos/as.



¿Qué música era tu preferida? ¿y la de los adolescentes ahora?

Esta es una buena pregunta para mostrarles música de nuestra juventud, y de igual manera que ellos/as compartan la suya, ¿y por qué no? Vamos a permitirnos bailablear un poco.



¿Cuál fue el momento más feliz que recuerdas de tu adolescencia?

Todos tenemos algún recuerdo memorable y alegre de nuestra adolescencia, seguro que compartirlos entre ustedes va a hacer que empaticen y conecten.



¿Y el momento más triste? ¿quién te apoyó en ese momento?

Esta pregunta nos va a dar pistas de qué es lo que les preocupa, la confianza que depositan en nosotros para tratar sus problemas, y como experimentan las decepciones, la tristeza, etc.



¿Qué hacían los adolescentes para divertirse? ¿qué hacen ahora?

Ir al parque, al cine con amigos, a bailar, incluso las series o películas de moda en la época. Tal vez tengn aficiones en común, y salgan nuevos planes que puedan realizar en familia.

