

TALLER 3: CÓMO LLEVARME BIEN CON MI ADOLESCENTE

Estrategias de autocuidado y
comunicación



Junta
de Andalucía

Consejería de Universidad,
Investigación e Innovación

Andalucía Emprende
Fundación Pública Andaluza

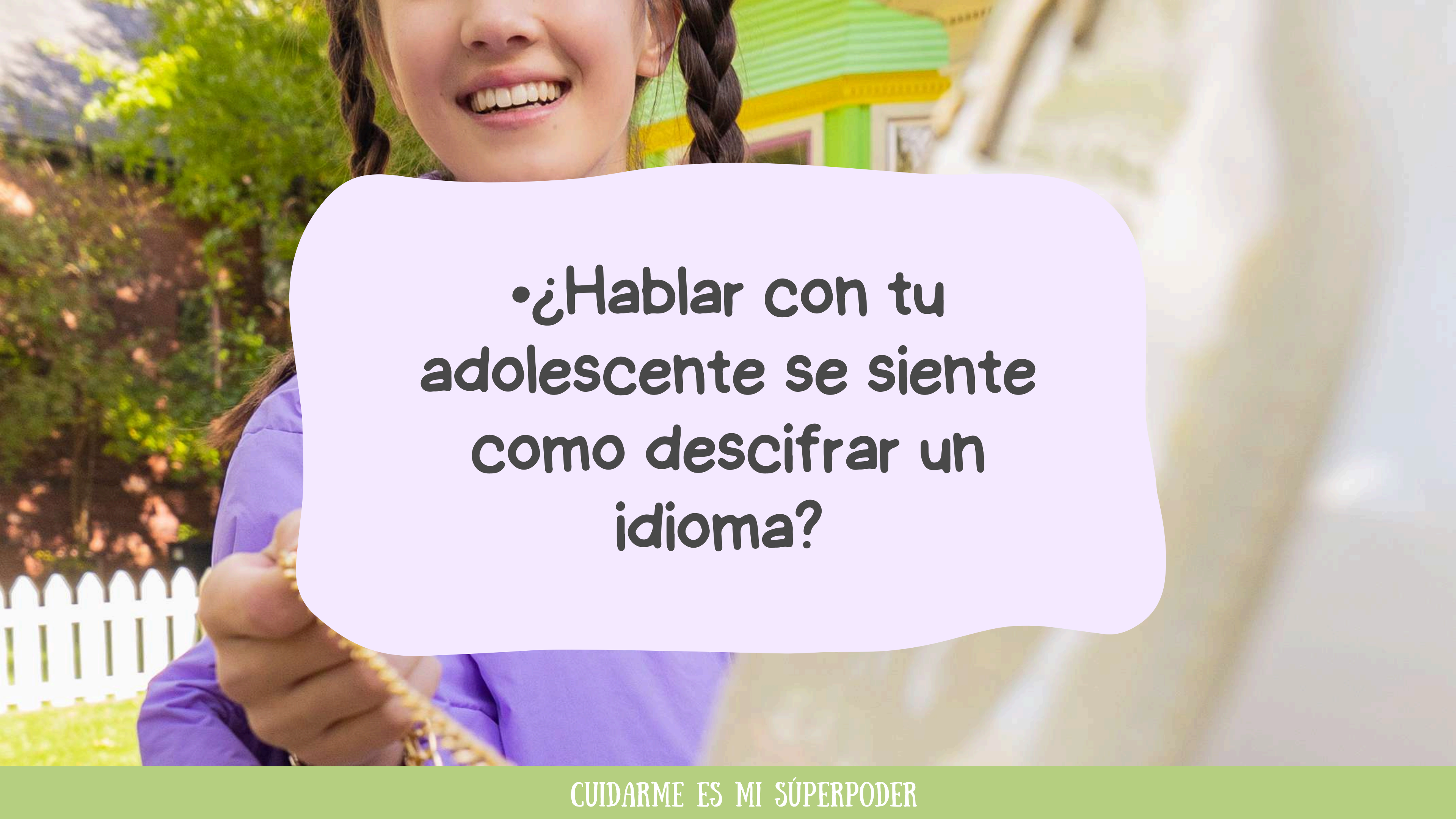


CUIDARME ES MI SÚPERPODER

EN ESTE TALLER APRENDERÁS:

- **Cómo entender mejor los cambios en tus hijos adolescentes.**
- **Técnicas de comunicación que abran puertas, no las cierren.**
- **Estrategias para fortalecer su autonomía mientras te cuidas emocionalmente.**





• ¿Hablar con tu
adolescente se siente
como descifrar un
idioma?

TRABAJAREMOS LOS SIGUIENTES TEMAS:

- 1. Comprender la adolescencia.**
- 2. Comunicación efectiva.**
- 3. Fomentar la autonomía.**
- 4. Autocuidado para los padres.**



1. COMPRENDER LA ADOLESCENCIA

ETAPAS DE DESARROLLO

La adolescencia es una etapa crucial con cambios muy significativos en:

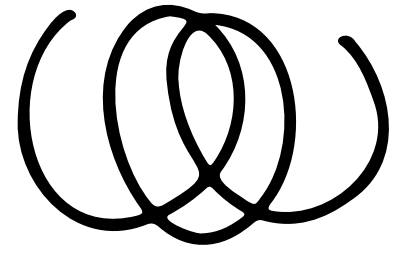
FISICO: Crecimiento rápido, desarrollo hormonal

EMOCIONAL: Mayor intensidad en sentimientos, autoconciencia.

SOCIAL: Búsqueda de la identidad, influencia de amistades y redes sociales.

COGNITIVO: Desafíos en la toma de decisiones debido al cerebro en desarrollo.





DESAFÍOS COMUNES

Los padres enfrentan desafíos únicos, como:

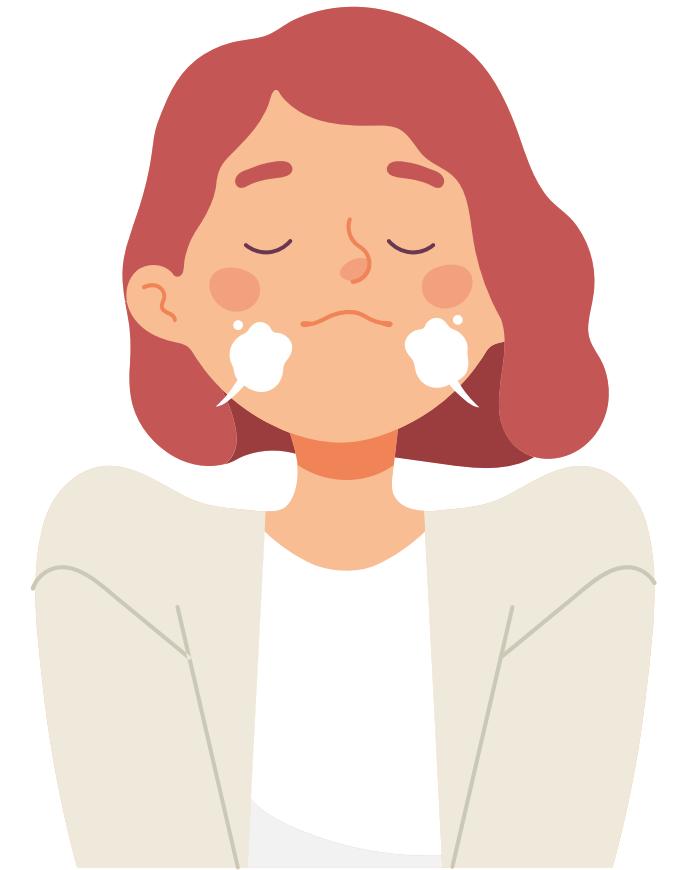


RECUERDA: ESTOS COMPORTAMIENTOS SON NORMALES Y PARTE DE SU DESARROLLO.



- **REBELDÍA:** A veces como respuesta a normas percibidas como estrictas.
- **INDENPENDENCIA:** Necesitan espacio, pero también guía.
- **CAMBIOS DE HUMOR:** Debido a las emociones intensas y fluctuantes.

CONSEJO PRÁCTICO: EN LUGAR DE REACCIONAR CON FRUSTRACIÓN, RESPIRA Y BUSCA ENTENDER QUÉ HAY DETRÁS DEL COMPORTAMIENTO.



CAMBIOS DE
HUMOR

NECESIDAD DE
INDEPENDENCIA

REBELDÍA

¿POR QUÉ ACTÚAN ASÍ?

CORTEZA PREFRONTAL:
Responsable de la toma de decisiones y del control de los impulsos. Esta área está en desarrollo lo que les dificulta prever la consecuencia de sus acciones.

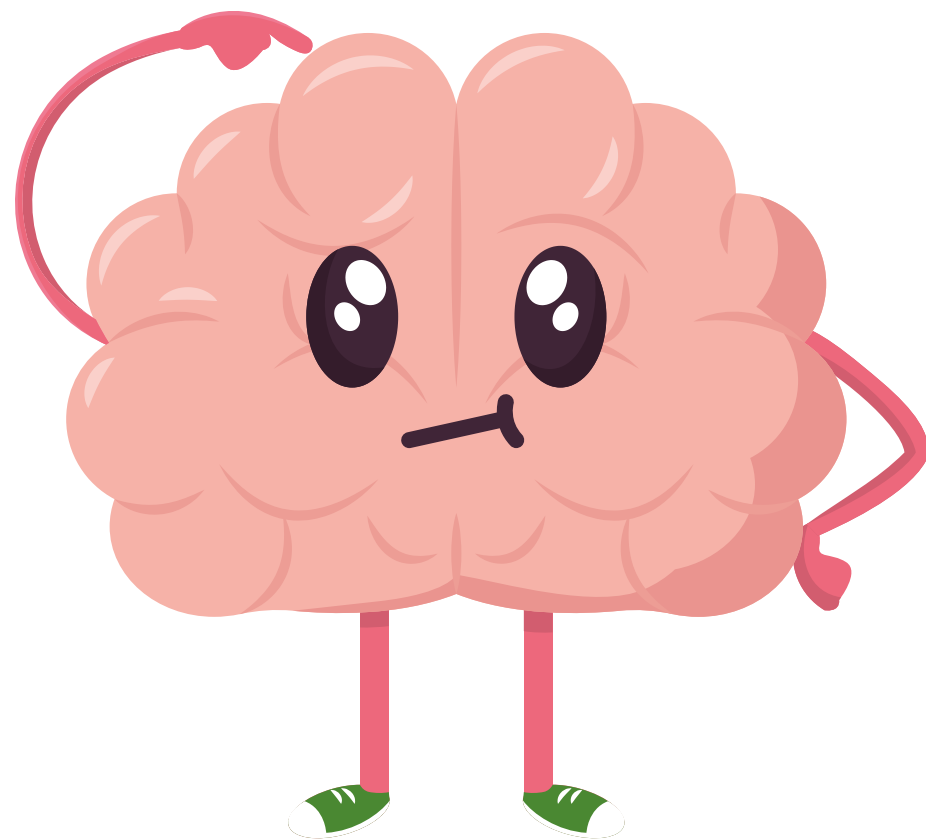


SISTEMA LÍMBICO: Genera emociones intensas. Esto hace que sus decisiones estén más impulsadas por emociones que por razonamientos lógicos.

RESULTADO: IMPULSIVIDAD, BÚSQUEDA DE EMOCIONES FUERTES Y, A VECES, CONFLICTO.

**CONSEJO PRÁCTICO: SÉ PACIENTE, OFRECE
INFORMACIÓN Y PERMITE COMETER
ERRORES CONTROLADOS.**

El cerebro se sigue desarrollando hasta los 25 años.



2.COMUNICACIÓN EFECTIVA

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación es la base de una relación sólida.

Para los adolescentes es una manera de sentirse valorados y comprendidos. Fomenta la confianza y reduce conflictos innecesarios.

- Escucha activa y respetuosa
- Lenguaje positivo y constructivo
- Evitar interrupciones y juicios

El 93 % del mensaje depende del tono y el lenguaje corporal, no solo de las palabras

EMPATÍA

Empatizar significa:

Escuchar
activamente

Mirar a los ojos, asentir y dejar que se expresen.

Validar sus
emociones

"Entiendo que estés molesto"

Preguntar antes
de aconsejar

"¿Qué necesitas de mí ahora mismo?"



LA ESCUCHA ACTIVA IMPLICA

ATENCIÓN COMPLETA:
Apartar distracciones como el
móvil o la televisión.

1

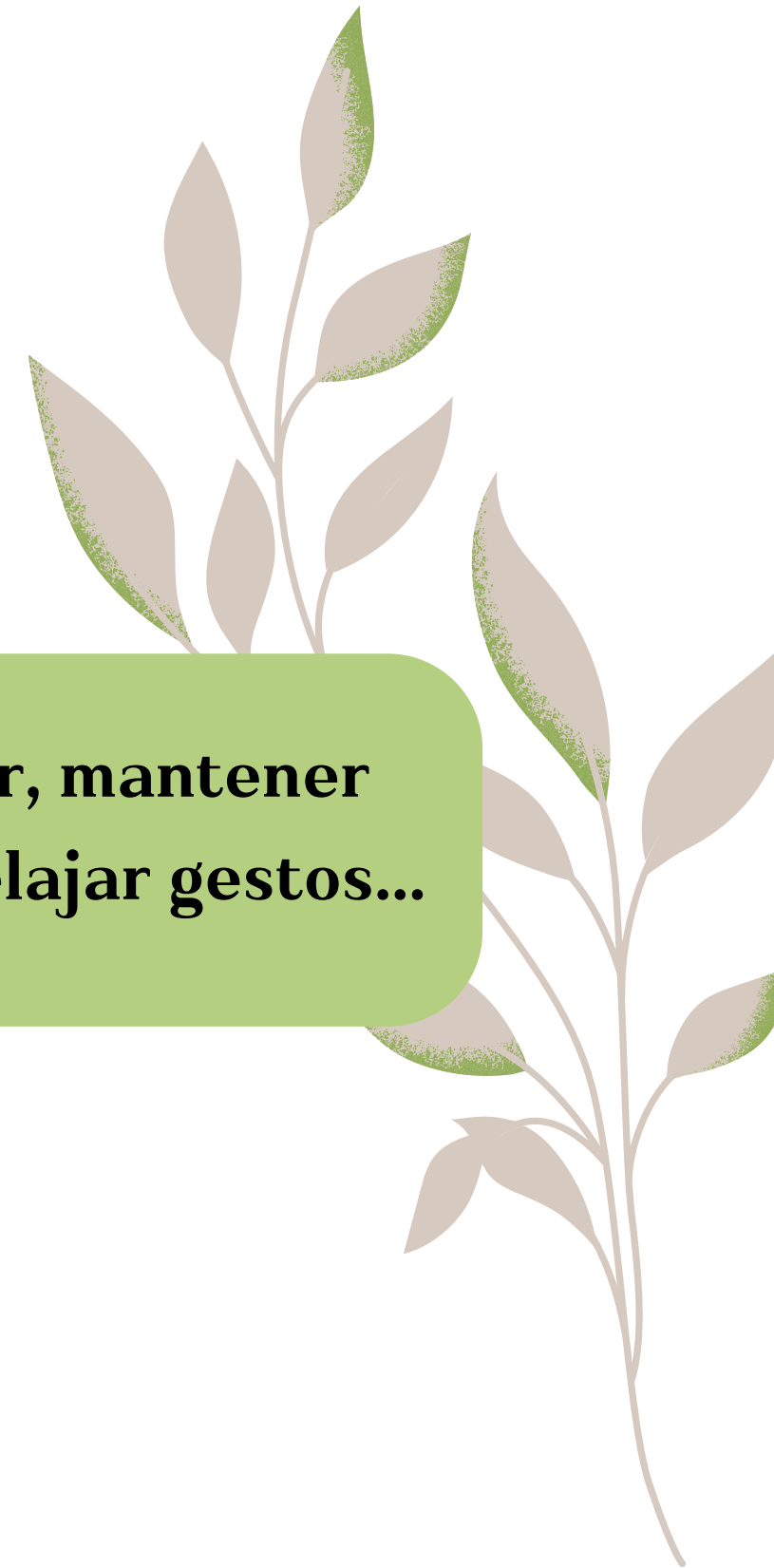
REFORMULAR: “Entonces, lo
que dices es...” para confirmar
entendimiento.

2

VALIDAR: Asentir, mantener
contacto visual, relajar gestos...

3

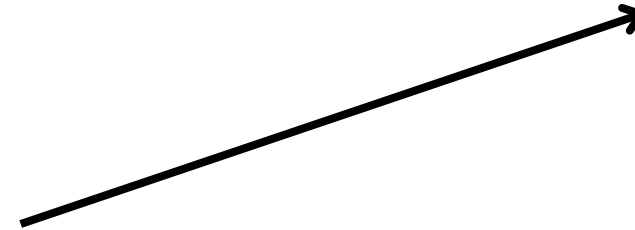
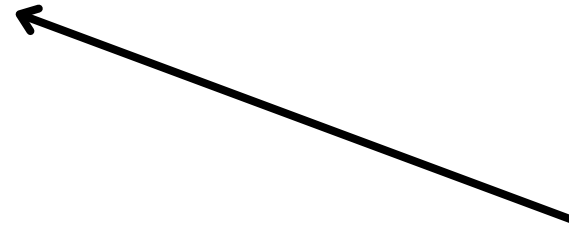
Escuchar no es solo oír, es comprender lo que realmente quieren decir.



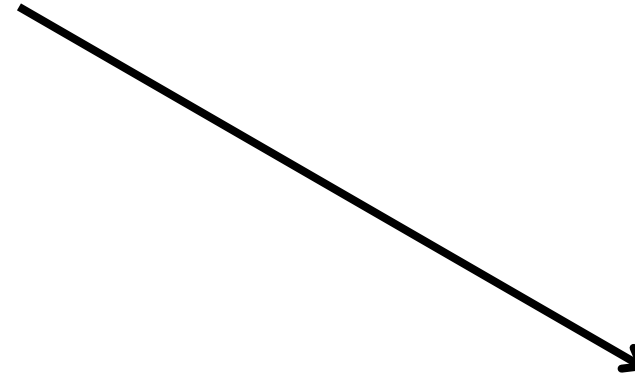
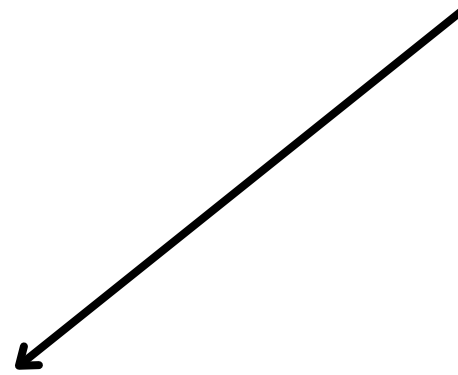
FORTALECE LA CONFIANZA



FOMENTA LA AUTONOMÍA



LOS ADOLESCENTES NECESITAN SER ESCUCHADOS MÁS QUE CORREGIDOS.



REDUCE LA RESISTENCIA



PROTEGE LA AUTOESTIMA

TONO Y LENGUAJE CORPORAL

**EL TONO Y LOS GESTOS COMUNICAN
MÁS QUE LAS PALABRAS.**

- **Evita ser sarcástico o autoritario. Utiliza un tono tranquilo.**
- **Postura abierta, manos relajadas. Evita cruzar los brazos.**

CONSEJO: Sé consciente de cómo transmites tus mensajes, incluso sin hablar. Si estás molesto, respira antes de hablar para que el tono no se agresivo.



EVITA JUICIOS Y CRÍTICAS



**EVITA FRASES COMO:
Siempre haces todo mal.
¿Por qué no puedes ser
más responsable?**

**SUSTITÚYELAS POR:
Entiendo que cometiste un
error, ¿cómo podemos
solucionarlo?
¿Qué podrías hacer
diferente la próxima vez?**

Los juicios cierran el diálogo, las preguntas lo abren.

ERRORES COMUNES

JUZGAR	Siempre haces todo...	¿Qué crees que podrías hacer diferente?
CONTROL EXCESIVO	Hazlo como yo digo	¿Cómo podrías resolver esto?
IGNORAR EMOCIONES	No es para tanto	Entiendo que esto es importante para ti

Consejo práctico: Cambia el juicio por la curiosidad y guía

RESOLVER CONFLICTOS

Conflictos habrá, pero es importante cómo los manejas.

- Identifica el problema real. Pregunta y escucha antes de reaccionar.
- Busca soluciones conjuntas. Incluye a tu hijo en la toma de decisiones.
- Controla tus emociones. No discutas si estás molesto.

CONSEJO: Haz una pausa si sientes que la conversación se está saliendo de control.





Entiendo como te sientes



¿Cómo podemos
resolver esto juntos?



¿Qué necesitas de mi
ahora mismo?

3. FOMENTA LA AUTONOMÍA

AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

La autonomía en los adolescentes se fomenta cuando permitimos que asuman responsabilidades adecuadas a su edad. Esto implica:

RESPONSABILIDAD:

Darles tareas específicas que puedan gestionar por sí mismos.

EVITAR EL CONTROL EXCESIVO:

No supervisarlo todo y dejar que aprendan de sus errores.

TOMA DE DECISIONES:

Permítele elegir. Dejarles a decidir es enseñarles a pensar por sí mismos.

DEJA QUE COMETA ERRORES:

Los errores son una oportunidad para crecer. ¿Cómo lo podemos hacer mejor la próxima vez?

Guiar no significa controlar, significa confiar.



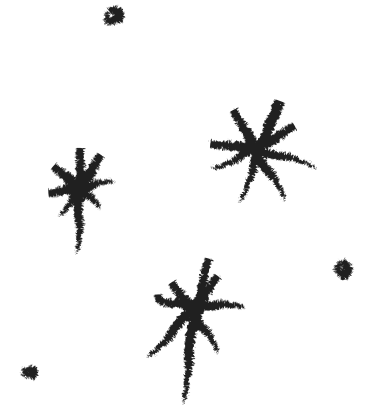
RESPONSABILIDAD

LA AUTONOMÍA EN LOS ADOLESCENTES SE FOMENTA CUANDO PERMITIMOS QUE ASUMAN RESPONSABILIDADES ADECUADAS A SU EDAD. ESTO IMPLICA:

- Resistir la tentación de supervisar cada detalle de lo que hacen o intervenir constantemente.
- Darles espacio para que enfrenten pequeñas dificultades o desafíos y aprendan de ellos.
- Permitirles resolver problemas con orientación, no con soluciones inmediatas.
- Facilitar el aprendizaje a través de los errores y que éstos sean vistos como oportunidades.
- Hablar con amabilidad, incluso en las situaciones más complicadas.

La responsabilidad se fortalece cuando les damos la oportunidad de intentarlo, aprendiendo de sus errores y descubriendo que su aporte tiene valor.

TOMA DE DECISIONES



INVOLUCRAR A LOS ADOLESCENTES EN LA TOMA DE DECISIONES LES PERMITE DESARROLLAR HABILIDADES DE PENSAMIENTO CRÍTICO, RESPONSABILIDAD Y CONFIANZA EN SÍ MISMOS. ESTO NO SIGNIFICA DEJARLOS SOLOS

- Ofrecerles opciones: ¿Prefieres hacer la tarea ahora o más tarde?
- Guíar con preguntas: ¿Qué opciones tienes? ¿Qué pasará si eliges una u otra?

Evita imponer las soluciones. Ayúdales a evaluar los riesgos y los beneficios de cada opción sin decidir por ellos.

ERRORES COMO APRENDIZAJE

Permitir que los adolescentes comentan errores es una de las formas MAS PODEROSAS de aprendizaje.

Protegiéndolos de las consecuencias naturales, les privamos de valiosas lecciones para su futuro.

- Deja que enfrenten las consecuencias.
- Evita la sobreprotección.
- Muestra empatía cuando fracasan. "Sé que es esto es fue difícil, pero estoy aquí para apoyarte mientras encuentras una solución."

Los errores no son fracasos, son pasos hacia el aprendizaje y el crecimiento personal.

REFUERZO POSITIVO

- **RECONOCER PEQUEÑOS AVANCES**
 - Gracias por recoger tus zapatos porque sé que no tenías ganas.
 - Noté que hoy empezaste la tarea. Eso es un buen paso.
 - Aprecio que intentes explicarme el porqué no quieres hacerlo.
- **REFORZAR EL ESFUERZO, NO EL RESULTADO**
 - Sé que te costó empezar, pero lo intentaste y eso me alegra mucho.
 - Pusiste algo de tu parte, y eso es lo que importa para empezar.
- **VALIDAR SUS EMOCIONES**
 - Entiendo que no tengas ganas, a mi también me pasa.
 - Sé que no te apetece, pero es importante. Estoy aquí para ayudarte.
 - Está bien que te sientas molesto pero juntos podemos hacerlo más llevadero.
- **OFRECER OPCIONES PARA EMPODERARLO**
 - ¿Prefieres hacer esto ahora o después de un descanso?
 - Podemos hacerlo juntos, ¿prefieres rápido o con descansos?
 - Tú decides por donde empezar.

El reconocimiento sincero es el motor del esfuerzo constante.

EJEMPLO PRÁCTICO CON UN NIÑO QUE PROTESTA PARA RECOGER SU HABITACIÓN

- **VALIDACIÓN:** Sé que no quieres recoger ahora, y entiendo que no te apetezca.
- **MOTIVACIÓN:** Podemos hacerlo juntos: ¿Prefieres empezar con los tiestos o con la ropa?
- **REFUERZO POSITIVO:** ¡Qué bien! Ya guardaste algunas cosas. Eso es un buen comienzo.



HERRAMIENTAS PARA LA INDEPENDENCIA

La independencia de los adolescentes no se construye de la noche a la mañana; se construye a través de pequeñas decisiones, errores y aprendizajes diarios. Nuestro rol como padres es guiarlos con herramientas prácticas para que desarrollen confianza y responsabilidad.



Si no estás bien contigo, tu capacidad para llevarte bien con tu adolescente y cumplir con tus responsabilidades se ve afectadas.

Si te cuidas:

- Reduccionará tu estrés
- Tendrás mayor claridad mental
- Mejorará tu capacidad para manejar los conflictos.

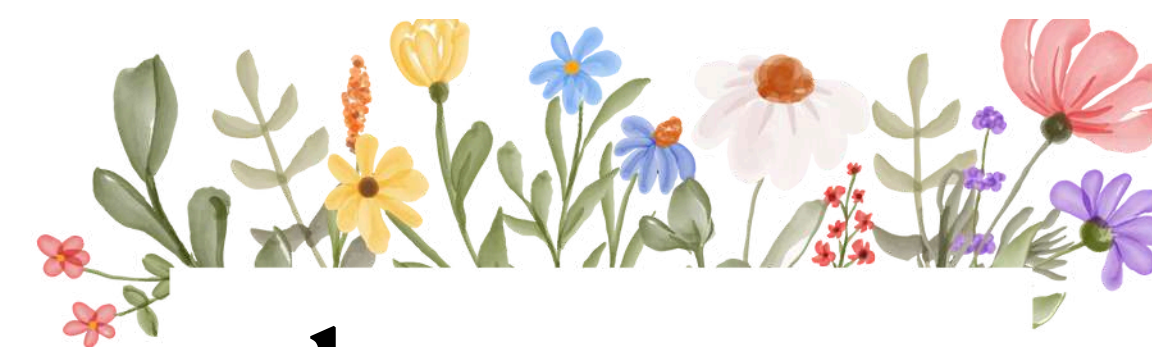
Cuidarte no es un lujo, es una necesidad

Tus hijos aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan . Si te cuidas, les enseñas la importancia de priorizarse.

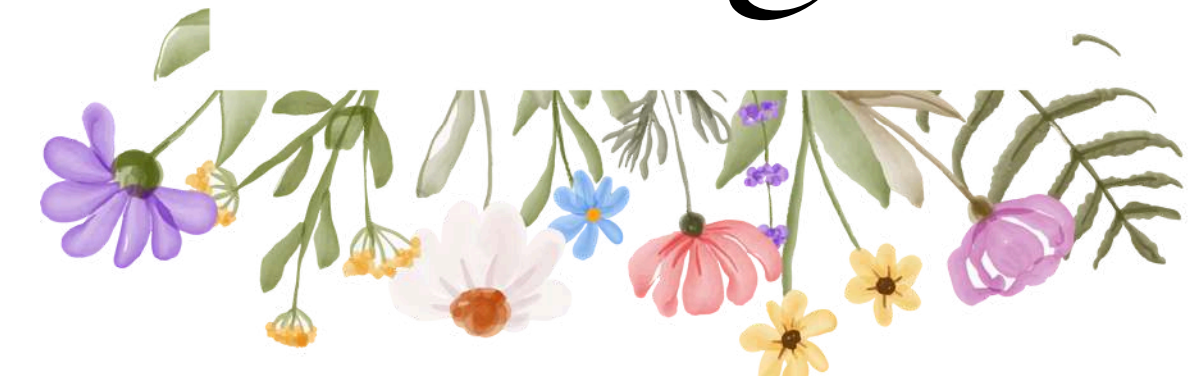


Cuidarte es enseñarles a cuidarse.

Acompañar a un adolescente es
caminar a su lado con paciencia,
comprensión y amor,
permitiéndole crecer mientras
también crecemos como padres.



Muchas gracias



- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com

Nos vemos en el próximo taller el
17 de febrero
“¿Tengo dependencia
emocional?”



