



“ADOLESCENTE EN CASA... VIVIR EN LA TRINCHERA”

Fundación Fad Juventud. AYUNTAMIENTO de
CASTELLÓ
CASTELLÓ, 14 Noviembre 2022

Dr. Antonio Ríos Sarrió

Médico Psicoterapeuta

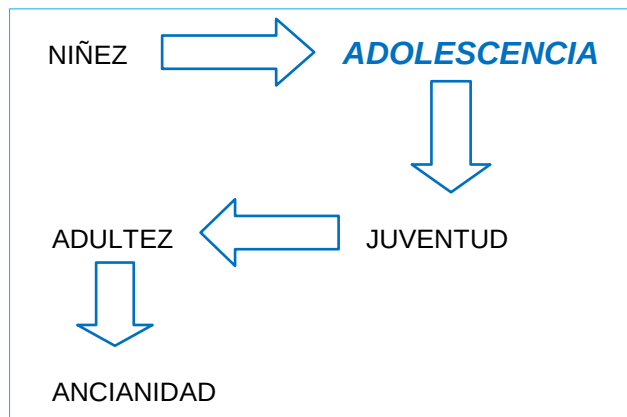
Terapeuta de Familia y Pareja

Experto en Familias con adolescentes

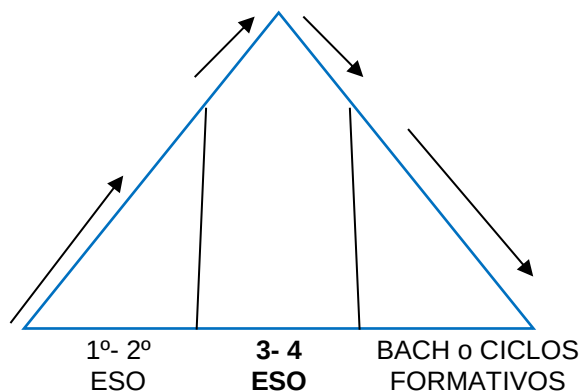
EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- La adolescencia es la **etapa más compleja** en el desarrollo evolutivo del ser humano.
- Porque los padres y educadores **no solemos estar preparados** para abordar esta etapa con cierta serenidad y solvencia.
- Porque es una **etapa desconcertante**, difícil, en la que tanto el adolescente como los padres sufren. De ahí la **necesidad de la trinchera** en muchos momentos...
- Porque los **adultos somos** los que tenemos que aprender a conducir esta etapa. Es una **responsabilidad**.

LA ADOLESCENCIA : UN CICLO EVOLUTIVO



DISTRIBUCIÓN A LO LARGO DE LOS AÑOS



RASGOS de PERSONALIDAD

REBELDE



SUTIL

Cada adolescente vive esta etapa
según sus rasgos de personalidad

LA ADOLESCENCIA: UN CICLO EVOLUTIVO

- Grandes CAMBIOS FÍSICOS
- Grandes CAMBIOS EMOCIONALES
- Grandes CAMBIOS SEXUALES
- Grandes CAMBIOS SOCIALES
- Grandes CAMBIOS INTELECTUALES
- Grandes CAMBIOS de VALORES
- Grandes CAMBIOS de CRITERIOS

INSEGURIDAD



UNA CLAVE DE INTERPRETACIÓN

“ LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO”

Proceso en búsqueda del “SER”



**CRISIS DE IDENTIDAD
CRISIS DE AUTOAFIRMACIÓN**



Proceso de AUTONOMÍA
Proceso de INDEPENDENCIA



LA AUTO-AFIRMACIÓN

“Ya soy mayor”

“Quiero decidir lo que hago con mi vida sin contar con
nadie y sin que nadie me dirija”

- Discutirá las normas y límites
- Discutirá las órdenes
- Discutirá las orientaciones
- Discutirá las obligaciones
- Discutirá las sugerencias
- Tendrá el NO como respuesta
- Discutirá TODO/ Se quejará de TODO



**GENERA DESAFÍO
Y
CONFLICTO**

EL MUNDO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

Polarizado en



Los amigos/as

“Por tener amigos son capaces de hacer lo que nunca creían que harían”

APRENDER a COMUNICARTE con tu HIJO/A ADOLESCENTE

3 MODOS o POSIBILIDADES

1.- COMUNICACIÓN AFECTIVA

- Cuando vienen ellos a hablar contigo
- LO DECIDEN ELLOS. Ellos regulan la conversación...
- ELLOS HABLAN..... TÚ ESCUCHAS
- Se sienten escuchados y por eso queridos
- Utilizar ABRE PUERTAS
- Sin dejar de hacer lo que estás haciendo o de estar donde estés

2.- COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Cuando tú vas a hablar con ellos
- LO DECIDES TÚ... Tú regulas la conversación... Ellos se hacen pasivos.
- TÚ HABLAS... ELLOS ESCUCHAN
- Se sienten invadidos y no aceptan tu decisión. LENGUAJE NO VERBAL explícito
- Mensajes claros, breves, concisos, no retirados, sin cansar...

3.- COMUNICACIÓN SUPERFICIAL

- SIN IMPLICACIÓN PERSONAL por parte de ambas partes.
- Entienden que pueden hablar contigo....
- TEMAS de los que se PUEDE HABLAR:
 - ✓ Deportes
 - ✓ Música
 - ✓ Ropa
 - ✓ Hobbies
 - ✓ Cotilleo de la vida social de los otros

PAUTAS PARA APRENDER A CONVIVIR CON UN/a HIJO/a ADOLESCENTE...

1. **NO INTENTAR CONVENCER O RAZONAR** constantemente con el/la adolescente
2. **NEGOCIAR, NEGOCIAR Y NEGOCIAR...** y aplicar CONSECUENCIAS
3. **SELECCIONAR LOS MOTIVOS O SITUACIONES** por los que vale la pena entablar un conflicto “cuerpo a cuerpo” con tu hijo/a adolescente.
4. **NO TRIVIALIZAR** situaciones. Etapa complicada. supervisar, estar atentos, pero... “**NO AGOBIAR hasta HARTAR**”
5. **COMUNÍCATE CON TU HIJO/A ADOLESCENTE CON LOS 3 MODOS:** AFECTIVO/ EFECTIVO/ SUPERFICIAL
6. **SUPERVISA TRES ÁREAS IMPORTANTES EN LA VIDA DE TU HIJO/a en esta etapa:**
 - * **ÁREA DE LA SALUD:** Alimentación, Sueño, Actividad Física, Higiene, Consumo de sustancias y Tecnologías...
 - * **ÁREA DE LOS ESTUDIOS**
 - * **ÁREA SOCIAL**
7. **CUMPLIR LO QUE SE DIGA.** No te desprestigies tú mismo/a.
8. **NO LES RESUELVAS TODOS LOS OBSTÁCULOS** propios de cada etapa evolutiva.
9. **SUPERVISA DÓNDE Y CON QUIÉN VA TU HIJO/A** (amistades de tu hijo/a).
10. **SEGUIR SU RENDIMIENTO ESCOLAR** y atender a los problemas que vayan surgiendo en su vida evolutiva.
11. **EDUCAR A LA AUSTERIDAD. NO TENER TODO/** Conseguir las cosas con esfuerzo.
12. **EDUCAR A LA FRUSTRACIÓN.** El NO es parte de la educación. Y soportar sus reacciones.
13. **LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON REALIDADES** de hoy con las que hay que contar en la vida de los hijos/as. EDUCAR para la VIDA DIGITAL
14. **SI TU HIJO/A GASTA DINERO** que tú no le das... supervisa las posibles fuentes de financiación (segunda mano, trapicheo, juegos online, apuestas, donaciones...).
15. **EDUCAR A LA VIDA DIGITAL**



- 1.- Si se va a comprar un DISPOSITIVO hay que **NEGOCIAR y llegar a ACUERDOS** previamente Se ponen por escrito en forma de **CONTRATO**:
 - Consumo de horas diario
 - Datos LIMITADOS
 - Durante la noche: Fuera del dormitorio. O se desconecta la wifi o router
 - Uso adecuado. No conductas de delito
 - El dispositivo lo compran los padres y se lo prestan al hijo/a. Posibilidad de retirarlo.
 - Tener las claves de acceso.
 - Posibilidad de supervisar contenido si se observa una conducta «extraña»
- 2.- Si quieren traer un aparatos electrónicos a casa, han de estar consensuado previamente con los padres...
- 3.- Uso del móvil, tablet, ordenador... en ZONAS COMUNES
- 4.- **CONFÍE EN SU HIJO/A, PERO.... SUPERVISE!!!!**
- 5.- Usar **modalidades de control** y programas de control. Programa TURN OFF/ App Family Link CODIGO PEGI : Para Video juegos

“El mejor filtro/control parental son los PADRES”

BIBLIOGRAFÍA



AUTOR: RÍOS, A. La Adolescencia se termina.

Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas.

Edit. Plataforma Actual. Barcelona, 2022



AUTOR: ANTONIO RÍOS SARRIO

VIDEO LIBRO: "ADOLESCENTE EN CASA... ¡¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!" (Alicante 2016)

<https://antoniorios.es>

- ALBERCA, F. **Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes.** Edit. Toro mítico, Madrid, 2013
- EVA BACHH COBACHO **Adolescentes ¡¡Qué Maravilla!!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2008, 17ª Edición
- BAYARD, R.T. Y BAYARD, J. **¡Socorro! Tengo un hijo adolescente** Edit. Temas de hoy, Madrid 2000, 17ª Edición
- CASTAÑO, F. **La mejor versión de tu hijo.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- COVEY, S. **Los 7 Hábitos de los adolescentes altamente efectivos.** Edit. De Bolsillo, Barcelona 2012
- DEL PUEYO, B. y SUAREZ, R. **La Buena adolescencia.** Edit. Grijalbo. Barcelona 2013
- FABER, A. y MAZLISH, E. **Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.** Ed. Medici. Barcelona 2009.
- RODRIGO, A. **Cómo prevenir conflictos con adolescentes. Claves para una convivencia feliz.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2021
- FUNES, J. **9 ideas clave. Educar en la adolescencia.** Edit. Grao. Barcelona 2010
- LURI, G. **Mejor Educados. El arte de educar con sentido común.** Edit. Ariel. Barcelona, 2014
- RÍOS, A. **La adolescencia se termina. Guía para una buena convivencia con tus hijos.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2022
- ROYO, J. **Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes** Ed. Alba. Barcelona 2009, 2ª Ed.
- SOLER, E. **Convivir con un adolescente es fácil... ¡Si sabes cómo!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- URRÁ, JAVIER **El Pequeño dictador** Edit. La esfera de los libros, Madrid 2006, 9ª edición
- VALLEJO-NÁGERA, ALEJANDRA. **La edad del pavo** Edit. Temas de Hoy, Madrid 2001, 23ª Edición

DÓNDE ENCONTRARME...

WEB:	antoniorios.es
CANAL YOUTUBE:	Antonio Ríos - faypa
FACEBOOCK:	Antonio Ríos - psicoterapeuta
INSTAGRAM:	antonio_rios_psicoterapeuta
PODCATS (Videos breves):	Solicitar por whastapp al 629 681 804

Programa «Aprendemos Juntos» del BBVA
Entrevista: «¡¡Ayuda!! Tengo un hijo/a adolescente»
<https://youtu.be/mmFlsSrcxP8>