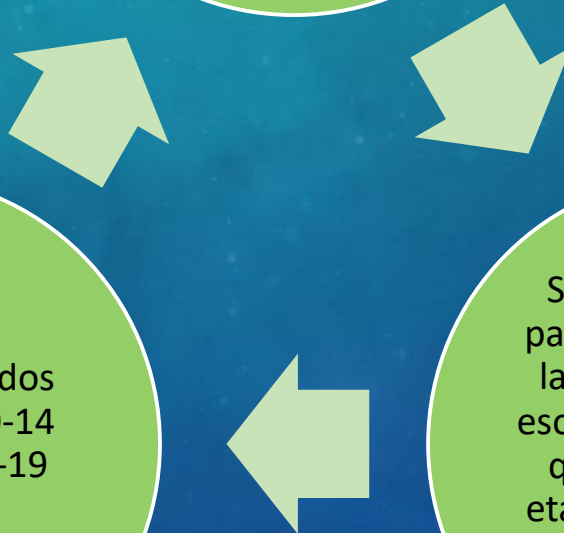


ADOLESCENCIA

Es un periodo de cambios físicos, psíquicos y sociales. Durante este, se crece y evoluciona, es una etapa intermedia de la niñez y la adultez.

Se desarrolla en dos etapas: de los 10-14 años y de los 15-19 años.

Se considera difícil para el adolescente y la familia. Entender esos cambios ayuda a que se entienda la etapa por la que está pasando el adolescente.



CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

Su cuerpo cambia de forma brusca y rápida. Los órganos sexuales se desarrollan y en las niñas se presenta la menarquía. También aparece acné y vello en su cuerpo, son más atléticos y musculados, comen y duermen más, cambian su estilo de vestir.

Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea. Pueden formular hipótesis, razonar y sacar sus propias conclusiones acerca de ellas, tienen opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia etc., se integra con grupos de iguales.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

-La individualización: Los padres la asemejan a rebeldía.

-Atraviesan por grandes cambios físicos y emocionales.

La relación con sus amigos es más importante que con la familia.

-Muestran su poder personal y autonomía.

-Tienen necesidad de privacidad. No siempre hay que decir “no” a sus propuestas.

-Descubrir quiénes son: autoconocimiento, egocentrismo y de trabajo con la autoestima.

FORTALECER SU RELACIÓN

Palabras clave:

*-Siempre podrás
contar conmigo no
importa que mal
estén las cosas.*

*-Me siento muy
orgulloso de ti.*

*-Cuéntame más
porque quiero
entenderte.*

*-Las cosas buenas
resultan de esfuerzo y
del trabajo duro.*

*-Confío en ti (es
momento de ir
soltando).*

*-De los errores se
aprende.*

*-Te quiero
(demostrarles nuestro
amor es el mejor
mensaje de afecto)*

PRINCIPALES DIFICULTADES QUE AFRONTAN LOS ADOLESCENTES

-Problemas emocionales.

-Trastornos alimenticios.

-Ausencia de protección en relaciones sexuales.

-Alcohol y drogas.

-Adicciones sin sustancias (celular e internet).

-Actitud temeraria (las pandillas, las sectas).

-Problemas de relación.

-Baja autoestima y obsesión con el cuerpo.

-Bajo rendimiento académico.

ACTIVIDAD

Realice un autoanálisis de cómo fue su adolescencia y si tiene hijos; revise cuáles comportamientos se están repitiendo. Evalúe qué debe mejorar en la relación con ellos y escríbalo en un cuaderno para trabajar en ello.