



Fundación  
**Diagrama**

**ESCUELA DE FAMILIAS**

# ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?



# LA ADOLESCENCIA

- Periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Comienza más o menos a los 12-13 años y finaliza a los 19-20 años.
- Etapa que supone un cambio difícil (se pasa de la protección de los padres a la exploración del mundo exterior)
- Etapa de cambios BIO-PSICO-SOCIALES

**ETAPA NECESARIA PARA ADQUIRIR MADUREZ Y DE PREPARACIÓN PARA LA VIDA ADULTA**

# PREADOLESCENCIA

- Da comienzo entro los 10 y 11 años. Edad en la que ya saben lo que les gusta o no, compiten, hacen comparaciones y entienden las emociones.
- Empiezan a demandar mayor grado de autonomía y surgen CONFLICTOS



No podemos criarles en el pensamiento de que están exentos a las tentaciones, más bien debemos enseñarles a fortalecerse en sus debilidades y a vencer con el bien el mal.

Dependerá su comportamiento del estilo educativo utilizado:

- **PADRES PERMISIVOS:** en esta etapa convierten a sus hijos en los **reyes** de la casa.
- **PADRES AUTORITARIOS:** no respetan la individualidad del niño generando **emociones negativas**.
- **PADRES SOBREPTECTORES:** no fomentan la autonomía de sus hijos **dificultando su proceso de maduración**.

# Los padres deben esperar...

- Los hijos tendrán como referentes a otros grupos sociales distintos a la familia.
- Tienden a cuestionar todo orden establecido.
- Las formas de comunicarse y normas de la niñez ya no serán válidos y convendrá hacer una revisión.
- Los padres son los que más amargan la vida a sus hijos, poniendo normas y límites.
- Los padres no pueden ser amigos de sus hijos.

# Conducta paradójica

## **RACIONAL:**

- No me agobies, no me preguntes
- No vengas a verme
- Ignórame
- No me toques
- Déjame hacer lo que quiera

## **EMOCIONAL:**

- No me olvides, interesate por mi
- Estate allí
- Estate en casa conmigo
- Quiéreme
- Márcame el camino

# CONDUCTAS DE RIESGO

La Adolescencia... el trayecto más difícil

*Educar es más difícil que enseñar, porque para enseñar Ud. precisa saber pero para educar se precisa ser*



**¿PUEDE LA PRESIÓN  
SOCIAL CAMBIAR  
NUESTRO  
COMPORTAMIENTO?**

# CONFORMISMO SOCIAL

Es el hecho de que una persona cambie sus acciones como resultado de la presión de otra o de un grupo.

Tres formas de influencia social o conformidad presión de grupo:

- **Sumisión:** mostrar acuerdo con el origen de la influencia por miedo al rechazo o al castigo.
- **Identificación:** mostrar acuerdo por el deseo de sentirse miembro del grupo.
- **Interiorización:** mostrar acuerdo por la creencia de que el origen de la influencia tiene razón.

# CONDUCTAS DE RIESGO



BULIMIA - ANOREXIA  
Support for people with eating disorders.



**Pertenencia a  
grupos disociales**

**Inadecuado  
ambiente  
familiar**

**Relaciones  
sexuales  
precoces**

## **FACTORES DE RIESGO**

**Abandono  
escolar y/o  
laboral**

**Bajo nivel  
económico**



**Fundación  
Diagrama**

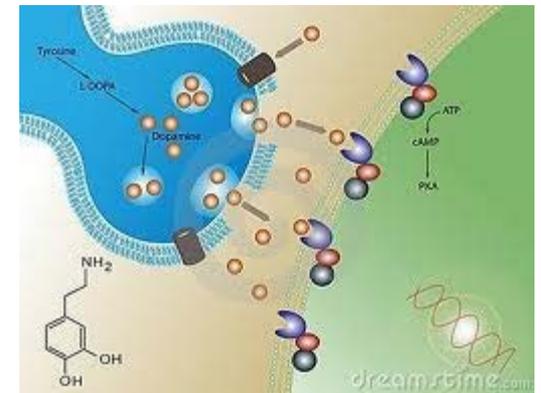
# CONSUMO DE DROGAS



- Mantenerse informado acerca de las drogas y de las consecuencias de su consumo.
- Mantener una actitud abierta y dialogante.
- Si no es posible una comunicación efectiva por nuestra parte, buscar aquellas personas cercanas, de influencia en nuestros hijos, que sean referencias positivas para ellos para abordar este tema.
- Promover la realización de actividades de ocio saludable.
- Si se sospecha un posible consumo, obtener información suficiente antes de alarmarse (cómo, cuándo, cuánto y por qué).
- Controlar el dinero del que disponen.
- Supervisar (no controlar) las actividades que hacen

# NEUROTRANSMISORES

1. **DOPAMINA:** relacionada con la sensación de placer. no es sólo un químico que transmite señales de placer, sino que se configura también como la más importante molécula involucrada en la adicción.



# Una curiosidad sobre la dopamina

- Cuando estamos enamorados, la dopamina aumenta 7000 veces su cantidad, acompañada de la oxitocina, responsable de la pasión sexual y de las fenilalaninas, responsables del entusiasmo, bloqueando el aspecto de la lógica y la razón.



# DATOS:



- **Entre los 14 y 18 años:**

76% ha consumido alcohol

34% ha consumido tabaco

31% ha consumido cannabis

5% ha consumido éxtasis o cocaína

- **Edad media de inicio del consumo:**

13 años consumo de alcohol y tabaco

14,5 cannabis

16 otras drogas

# DATOS:

- Consumo dominante los **fines de semana**, asociado a ocio y diversión.
- Igualación de consumo por sexo.
- Percepción de **riesgo bajo** en consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- **30%** casos la motivación para salir de marcha es el interés en el consumo de drogas.

**Desde luego, los padres no tienen la culpa de los trastornos de los hijos, pero los trastornos de los hijos reflejan los problemas de los padres. No somos culpables de tener un hijo adicto, pero si responsables de prevenir las conductas adictivas.**

**“ A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces feo. Sin embargo , cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega”.**

***Elvira Lindo, Manolito Gafotas: Manolito on the road.***



Fundación  
**Diagrama**

# RECUERDA

- El 33 % de los drogodependientes inicio el consumo de drogas antes de los 17 años
- Cuidado con los hábitos en casa, más vale una imagen que mil palabras
- Evitar responsabilidades..”déjalo que lo hago yo que termino antes”
- Una característica de los consumidores es la falta de límites claro...”Al final siempre acaba saliéndose con la suya”
- El 90% de los casos de drogodependencias eran hijos/as de madres sobreprotectoras y padres ausentes...”Toma, pero que no se entere tu padre”

# VIDEOS SUGERIDOS

- **FAMOSA BAILARINA DEL SHOW DE JIMMY**



- **EL CLUB DE LOS 27**
- **LA COCAÍNA Y EL CEREBRO**

# SEXUALIDAD

- Mantener una actitud abierta y dialogante.
- Poner a disposición de los hijos y con naturalidad métodos anticonceptivos.
- Aprovechar cualquier situación cotidiana para abordar el tema con naturalidad (películas, series, cosas que les cuenten de sus amigos sobre novios y relaciones, etc.)
- Potenciar en los hijos su capacidad de tomar decisiones acordes a sus deseos y necesidades.
- Potenciar la autoestima de los hijos.

# PREGUNTAS ADOLESCENTES

**¿CÓMO SABES CUANDO TERMINA TU PUBERTAD?**

**¿QUÉ TAMAÑO TENDRÁN MIS PECHOS?**

**¿ES CIERTO QUE UNA MUJER NO PUEDE QUEDARSE EMBARAZADA EN LA PRIMERA VEZ QUE TIENE RELACIONES SEXUALES?**

**¿CUÁL ES EL MEJOR MÉTODO ANTICONCEPTIVO?**

**¿DEBEN TENER RELACIONES SEXUALES DOS PERSONAS SI ESTÁN ENAMORADAS?**

**¿PERDER LA VIRGINIDAD DUELE?**

# NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Controlar el uso que los hijos hacen de las nuevas tecnologías
- Mantenerse informado de en qué consisten las redes sociales, los juegos online, whatsapp, etc.
- Contar con el apoyo de alguna persona intermedia de confianza, que pueda supervisar el uso correcto de las nuevas tecnologías
- Propiciar el que los hijos se relacionen con sus amigos personalmente.
- Proporcionar nuevas tecnologías a sus hijos en función de su madurez y del cumplimiento de sus responsabilidades.
- Procurar que el hijo cumpla primero con sus obligaciones y después el uso y disfrute de las nuevas tecnologías
- Conocer recursos a los que acudir para informarse acerca de estos temas y a los que recurrir en caso de dudas o de situaciones problemáticas.



# NOMOFOBIA

## ¿SOY ADICTO AL MÓVIL?



# NOMOFOBIA



- *Que levante la mano quién es capaz de dejarse el móvil en casa y no tener un deseo irrefrenable de volver a por él.*
- *Quién se ha quedado sin batería una tarde y no ha tenido la sensación de estar ilocalizable.*
- *Quién ha salido sin teléfono y no ha albergado la sospecha de que precisamente esas horas recibirá una llamada importante.*
- *Quién ha salido del cine o del teatro en alguna ocasión y ha aguantado hasta la puerta de la calle sin revisar sus llamadas o mensajes perdidos.*

# OXITOCINA

- El cerebro adolescente es más sensible a la oxitocina, que en otras cosas, hace más gratificantes las relaciones sociales.
- Rechazo social es una amenaza a nuestra existencia.



# ¿Es adicción?



## 2 REQUISITOS:

Cuando una persona depende de algo para estar tranquilo, y si no lo tiene está altamente ansiosa.

Si por estar usando el móvil deja de hacer otras actividades como salir a la calle, hacer deberes, ver la televisión, hablar con su familia, DORMIR

# ADICCIÓN AL MÓVIL

- Tendremos que empezar primero con una libertad guiada y responsable después.
- Habrá que establecer normas que regulen el uso del móvil en casa, porque muy pocos chicos a estas edades tienen capacidad para autoregularse.
- **CONTRATO FAMILIAR:**



Fundación  
**Diagrama**



# REDES SOCIALES



# SEXTING: una amenaza desconocida

- El ***sexting*** consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente, a otras personas por medio de teléfonos móviles.



# Datos sobre sexting

Connect Safely identifica los siguientes como los destinatarios más habituales de quienes generan el sexting:

- alguien que les gusta (21%);
- el novio o novia (20%);
- el ex novio/a (19%);
- amigos en general (18%);
- su mejor amigo/a (14%);
- **desconocidos (11%)**
- compañeros de clase (4%)

# Teoría

## CARA-CULO



# ¿QUÉ HACER COMO PADRE O MADRE?

- **Educar en valores.**
- **Reforzar otro tipo de conductas: el esfuerzo, inteligencia, trabajo..**
- **Poner control y límites.**

***Vivir con un adolescente es una aventura. Y cuando sales de aventura, tienes que tener una mochila con herramientas y saber que por el camino puede haber piedras, pero tienes que tener un espíritu positivo.***

***Un adolescente es un Ferrari sin frenos y sin gps.***



# ÁNIMO, QUE CRECEN

DONDE REINA  
HORMONA NO  
MANDA NEURONA

# GRACIAS POR SU ATENCIÓN

**Fundación Diagrama** Intervención Psicosocial

Avenida Ciudad de Almería, 10 – bajo

30002 Murcia

T. 0034 968 344 344

[diagrama@diagrama.org](mailto:diagrama@diagrama.org)

[www.fundaciondiagrama.es](http://www.fundaciondiagrama.es)



Fundación  
**Diagrama**