



Fundación  
**Diagrama**

**ESCUELA DE FAMILIAS**

# • SESIÓN: PREADOLESCENCIA

La Adolescencia... el trayecto más difícil

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



# Preguntas frecuentes



- **¿Todos, todos, todos los adolescentes nos lo van a hacer pasar mal?**
- **¿Es igual la adolescencia de ahora que la de antes?**
- **¿Cuándo puedo considerar que aparecen problemas y no que es una reacción normal de esta etapa?**
- **Características de personalidad, educación recibida y experiencias, ¿cuál de las tres pesa más?**
- **¿Cambiar a un adolescente es posible?**
- **¿El mayor problema se da cuando no ha habido ni normas ni límites?**



# ¿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.**

# Diferencias



En los **preadolescentes**, el cerebro está creciendo rápidamente, pero en los **adolescentes** el cerebro se está consolidando y cada vez más eficiente en lo que hace.

Los padres que alientan los buenos hábitos en los preadolescentes pueden ayudar a dar forma a la manera en que sus cerebros se desarrollan en la adolescencia.

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 o rebeldía excesiva.**
- **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.

# 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

# CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

## **CAMBIOS FÍSICOS/BIOLÓGICOS:**

- Cambios bruscos y visibles a nivel físico.
- Desarrollo de los órganos sexuales primarios.
- Características sexuales secundarias: talla, peso, voz, vello, etc.

# CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

## CAMBIOS SOCIALES:

- Necesidad de pertenecer a un grupo y de sentirse aceptado.
- Gran importancia del grupo de iguales.
- Necesidad de “alejarse” de la familia y de los padres, con quienes suelen tener relaciones más conflictivas que en etapas anteriores.
- Cambio de amistades y de hábitos.
- Importancia de la vida social.

# CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES:

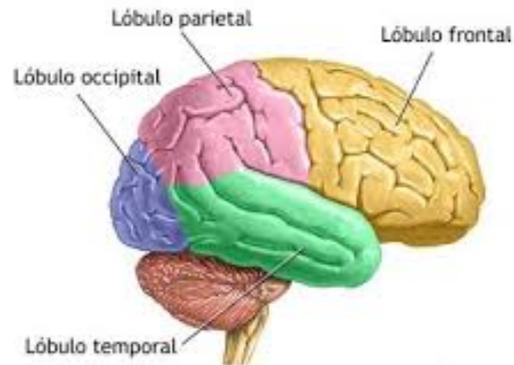
- Impulsividad.
- Rebeldía; oposición a las normas de los adultos y/o figuras de autoridad.
- Búsqueda de la identidad: “¿quién soy?”.
- Aumento de la curiosidad; necesidad de probar y conocer “cosas nuevas”.
- Egocentrismo.
- Necesidad de intimidad.
- Interés por la sexualidad.
- Importancia de la imagen del cuerpo; inseguridad respecto a la imagen

# ENTENDAMOS EL POR QUÉ.....

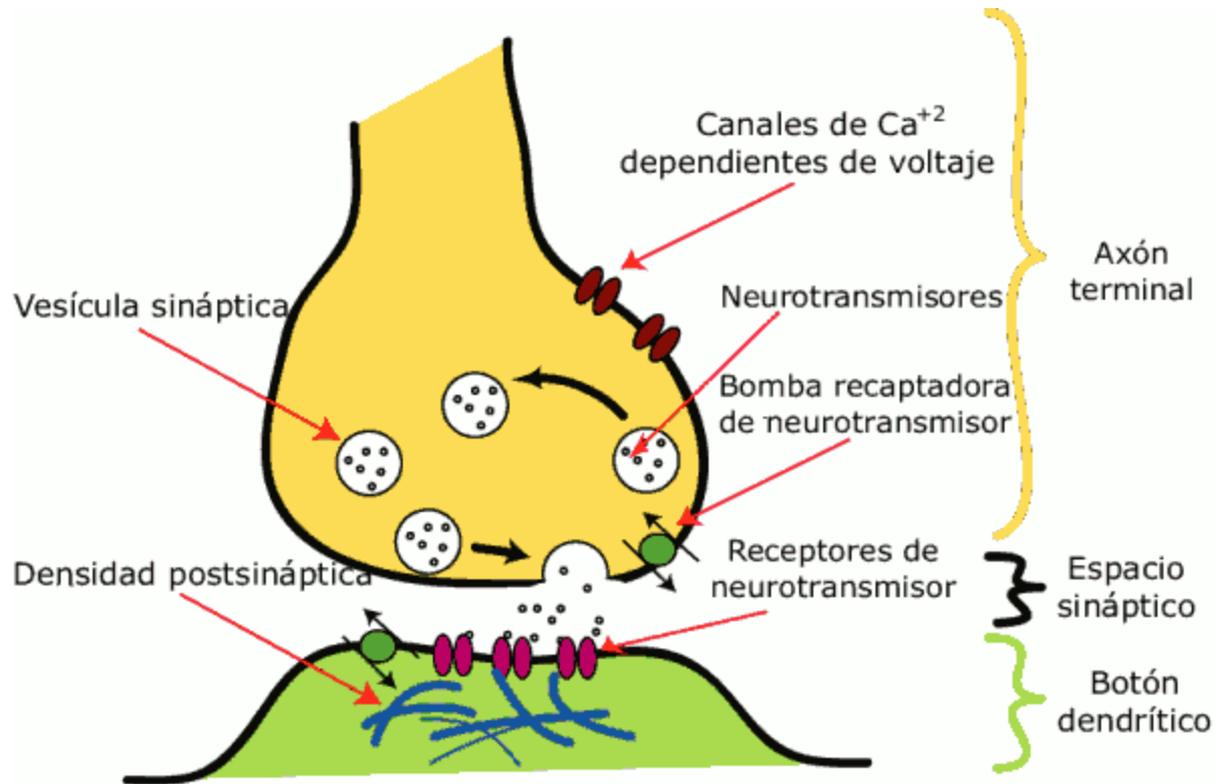


# Cambios en un cerebro adolescente

ENTENDAMOS EL POR QUÉ DE ALGUNOS  
COMPORTAMIENTOS.....Un cerebro en construcción



# Conexiones demasiado rápidas





¿QUÉ NOTAMOS?

PASAN DE ENCANTADORES Y  
AFABLES CRIATURAS A UNA  
ESPECIE DE “NIÑA DEL  
EXORCISTA”



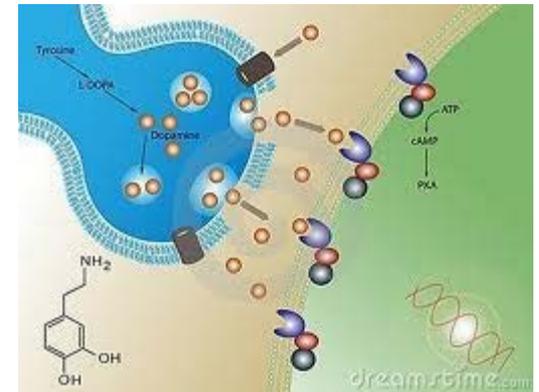
# MADURACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Habilidades cognitivas que permiten la anticipación, establecimiento de metas, formación de planes, auto-regulación y toma de decisiones; están aún desarrollándose.

*Un niño de 12 meses que está aprendiendo a andar no es torpe porque se tambalee y sin embargo, exigimos a un adolescente que “funcione mentalmente” como un adulto.*

# DOPAMINA....

- I. **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.

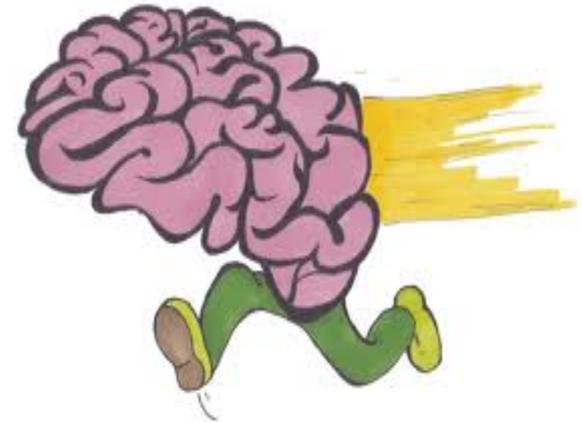


- Al inundarse el cerebro de esta sustancia, éste responde mediante la secreción de **dopamina (neurotransmisor responsable de los mecanismos de refuerzo del cerebro, es decir, de la capacidad de desear algo y de repetir un comportamiento que proporciona placer)**
- Estos compuestos combinados hacen que los enamorados puedan permanecer horas haciendo el amor y noches enteras conversando, sin sensación alguna de cansancio o sueño. En definitiva, nos sentimos bien con nuestro amor, estamos sumamente eufóricos y excitados, necesitamos a la persona con la que estamos, como si de una droga se tratara, porque nos proporciona placer, y nuestra capacidad para juzgarla se reduce hasta la nada.

# El cerebro emocional

- El sistema límbico que está situado debajo de la corteza cerebral es el cerebro emocional o centro de afectividad.
- Sistema límbico y corteza trabajan juntos lo que explica el control sobre las emociones
- Aunque el lugar de su control es el lóbulo frontal

- La mayoría de las emociones se codifican por el sistema límbico y nos dan respuesta de supervivencia
  - Acercarme a lo que resulta agradable
  - Alejarme de lo desagradable



- Ese breve espacio hace que reacciones a veces inadecuadamente.
- Pasado un tiempo nuestro razonamiento controla nuestra emoción.
- Llega un estímulo de fuera y si el estímulo es fuerte en **125 milisegundos** estoy emitiendo una respuesta.

*La emoción más importante que la razón*  
*Inteligencia emocional instintiva vs inteligencia racional*  
*ejecutiva (500milisegundos después)*





# Lucha adolescente entre razón y emoción

# DESARROLLO TARDÍO DE ÁREAS FRONTALES

- La prolongada plasticidad de las áreas frontales hace que maduren lentamente.
- La velocidad tienen un coste de flexibilidad.
- El revestimiento de mielina impide el crecimiento de nuevas ramificaciones.

*Si fuéramos más listos desde más jóvenes,  
acabaríamos siendo más tontos.*

# PAPEL DE LA FAMILIA EN LA ADOLESCENCIA

**Edúquese:** Lea libros sobre la adolescencia o piense en su propia adolescencia.

Recuerde su lucha contra el acné o la vergüenza que le daba estar desarrollándose "demasiado" pronto o "demasiado" tarde.

**Hable con su hijo antes de que sea tarde:** sobre las poluciones nocturnas (sueños húmedos) o sobre la menstruación cuando ya haya tenido esas experiencias es llegar demasiado tarde



# PAPEL DE LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

**Practique la empatía con su hijo:** Ayúdele a entender que es normal que esté un poco preocupado o cohibido y que también es normal que a veces se sienta "mayor" y otras como si todavía fuera un "niño".

**Escoja sus batallas:** Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo, pintarse de negro las uñas de los pies o vestir de forma estrafalaria, tal vez valga la pena que usted lo piense dos veces antes de oponerse. Guárdese las objeciones para las cosas que importan de verdad, como el tabaco, las drogas, el alcohol o cambios permanentes (e irremediables) en su aspecto.



# PAPEL DE LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

## **Identificar las señales de alarma:**

*aumento o pérdida excesiva de peso*

*problemas de sueño*

*cambios rápidos y drásticos en su personalidad*

*cambio repentino de amigos*

*faltar a clase continuamente*

*sacar peores notas*

*indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas*

*problemas con la ley*



# PAPEL DE LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

**Respete su intimidad.** Si usted detecta señales de alarma de que su hijo podría tener problemas, entonces no tendrá más remedio que invadir su intimidad hasta llegar al fondo del problema. Pero, en caso contrario, deberá mantenerse al margen.

*Supervise lo que ve y lo que lee su hijo*

**Supervise lo que ve y lo que lee:** No tema fijarle límites sobre la cantidad de tiempo que puede pasar delante del televisor o del ordenador. Sepa qué aprende su hijo de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet.





# ASOCIADO A LA ADOLESCENCIA.....

...

# .....Conductas de riesgo



BULIMIA - ANOREXIA  
Support for people with eating disorders.



# 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

# 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

---

**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 más 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.***

# RECUERDA

---

- El 33 % de los drogodependientes inicio el consumo de drogas antes de los 17 años
- Evitar responsabilidades..”déjalo que lo hago yo que termino antes”
- El 90% de los casos de drogodependencias eran hijos/as de madres sobreprotectoras y padres ausentes...”Toma, pero que no se entere tu padre”
- Los dependientes tienen baja tolerancia a la frustración y al fracaso. Hay que enseñarles a afrontar las dificultades: “A mi hijo nadie le saca los colores....”

# 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?**

# 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.



# 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.





# Teoría

## CARA-CULO

---



# NOMOFOBIA

---



**¿SOY ADICTO AL MÓVIL?**

# ¿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:**  
[adiccionalmovil.com](http://adiccionalmovil.com)



---

# CONTRATO USO MÓVIL



*La clave de todo es  
la paciencia:  
se obtiene el pollo*



*incubando el huevo,  
no rompiéndolo para  
que se abra.*

[psicoactiva.com](http://psicoactiva.com)

# 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**