



Te trae la:

Guía práctica para
MEJORAR LA
comunicación
CON EL ADOLESCENTE



Guía práctica para

MEJORAR LA *comunicación*

CON EL ADOLESCENTE

Una guía que te llevará a explorar el cerebro del adolescente para comprender su comportamiento y respuestas que, con facilidad, pueden hacernos perder la paciencia rápidamente. Además, encontrarás una autoevaluación para saber qué áreas puedes mejorar para cultivar la comunicación con tu hijo/a.



Tabla de Contenidos

- Introducción
 - El cerebro del adolescente
 - Comunicación tradicional vs comunicación ideal
 - 4 consejos rápidos
-
- Situaciones de alarma
 - Autoevaluación para papá / mamá
 - Sobre FUNDAREVI
 - Contacto




Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano donde se atraviesan múltiples cambios físicos, hormonales, mentales y emocionales.

¡Te felicito por estar aquí! Déjame decirte desde ya, que estás en el camino correcto para mejorar la relación con tu chic@.

*Esta guía no reemplaza la ayuda profesional médica o psicológica.





El cerebro adolescente sigue en construcción

*Termina de desarrollarse hasta los 25 años.

Corteza pre-frontal

Aquí se desarrollan:


Juicio

Responsabilidad

Criterio

Empatía

El cerebro se va desarrollando por segmentos a través de la vida. Al nacer, la amígdala, responsable de los instintos primitivos (miedo, llanto, ira), ya está desarrollada porque nos ayuda a sobrevivir. Es por esto que los bebés lloran cuando tienen hambre, sueño, frío, o están incómodos. Durante la niñez y la adolescencia se continúa desarrollando la corteza prefrontal, que es donde se dan los procesos mentales sociales más complejos.





Independencia

El cerebro del adolescente le está obligando a comenzar a independizarse para ser un ser humano autosuficiente. Es por esto que puedes sentir que “te lleva la contraria” para todo.

En esta etapa de su desarrollo cerebral y psicológico, el criterio, el juicio, la responsabilidad y la empatía, aún no están del todo formados. Es por esta razón que necesitan límites y disciplina. Esto les dará un entorno seguro en el cual podrán ir formando su propio carácter y personalidad.

Intenta no ir siempre en contra de estos comportamientos “rebeldes” (a menos que pongan en peligro su integridad).



Tipos de comunicación



Tradicional: dictatorial

"¡No vas y se acabó!", "mi casa, mis reglas", "estás muy equivocad@". ¿Te suena familiar? Este tipo de frases son comunes en un esquema de comunicación dictatorial. En donde el mensaje que se envía es: "yo soy el adulto y siempre tengo la razón". Aunque la mayor parte de las veces recurrimos a estas frases para ponerle fin a una discusión y reafirmar nuestra autoridad, es importante saber que existen otras maneras de llegar a acuerdos y conclusiones.



Ideal: democrática

"Sé que es importante para ti esta fiesta, pero en esta ocasión no puedo permitirlo por xxxx (inserte condición razonable)" "Sé que quieres hacer xxx a tu manera, podemos intentarlo en otra ocasión, pero hoy lo haremos así". En el estilo democrático primero conectamos con sus deseos. Le enseño a mi adolescente cómo se ve la empatía siendo empático/a yo primero. Luego concluimos con la regla.



La importancia de la conexión

Cuando conectamos con los deseos de nuestros adolescentes y nos ponemos en sus zapatos, podemos ver claramente que podrían realmente estar sufriendo. Desde un nivel de empatía y, sabiendo que aún está en desarrollo el juicio, la empatía y el criterio en sus cerebros, podemos abrirnos más al diálogo, la explicación, la paciencia y la negociación.





4 consejos rápidos



Escucha

Sin juzgar. ¿Cuántas veces llega tu hij@ a contarte algo y termina en un sermón de tu parte? Si el tema requiere de una plática, intenta traer el tema devuelta en otro momento, no en medio de su historia que para él o ella podría ser divertida. (Recuerda que habrá momentos en los que el sermón SI será necesario según la situación.)



Acepta tus errores

A la mayoría nos gusta tener la razón, y los adolescentes son muy inteligentes. Cuando estés "perdiendo" la discusión, enséñale que te equivocaste, le enseñarás sobre humildad y que no pasa nada con decir "tenés razón, no lo había pensado así". Eventualmente, tu hij@ lo hará también, Recordá, es mejor enseñar humildad, que tener siempre la razón.



Permite la negociación

Siempre surgirá una disputa de "quiero salir con mis amigos", a lo que tú sabiamente responderás "no, ya son más de las 9pm y mañana es lunes". Es posible que tu hij@ se moleste (recordá que el juicio y la responsabilidad están en desarrollo). A esto pueden negociar: "no puedes salir porque es tarde, pero ¿por qué no van al cine el viernes?" O si es un espacio seguro puedes decirle, "es tarde, puedes ir solo 30 minutos".



Establece límites claros

Reúnanse con el adolescente para establecer "las reglas del juego" en un ambiente de diálogo sin juicios. Al establecer límites claros, recordá indicarle las consecuencias de romper estos límites, y cumplir dichas consecuencias. Se recomienda aumentar responsabilidades y no recurrir siempre a quitarle "lo que más le gusta".

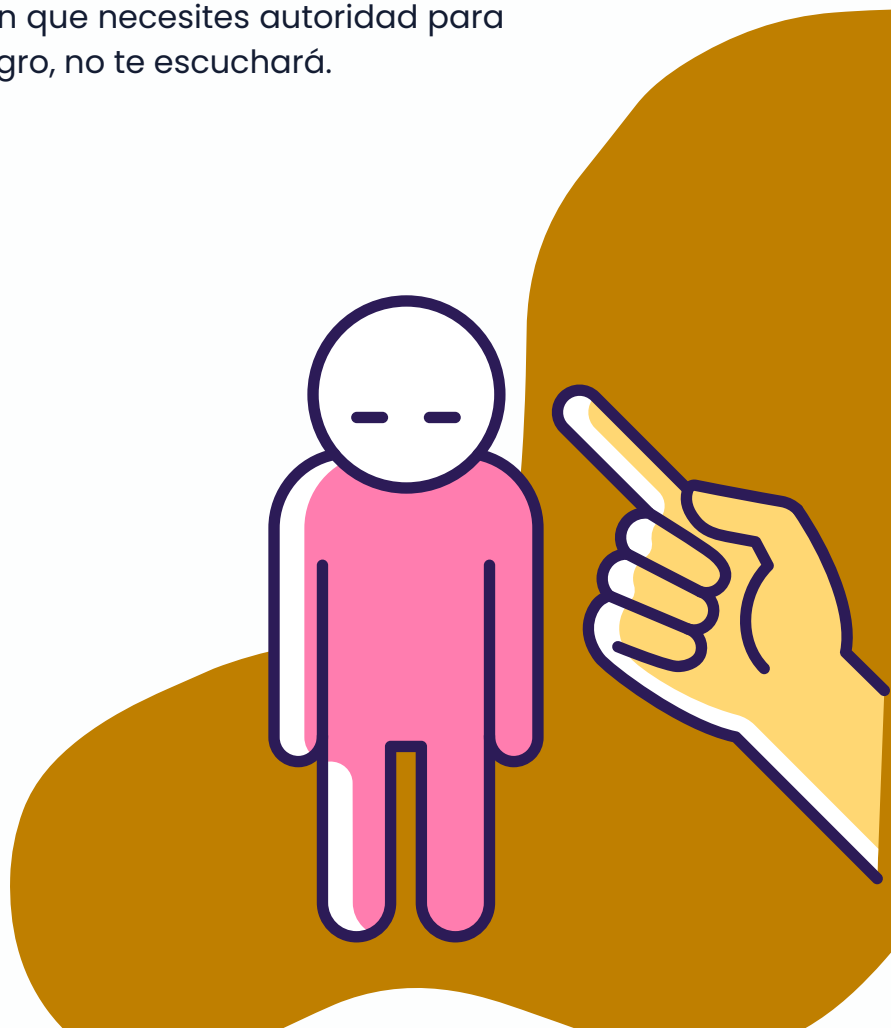


La autoridad... se desgasta



Debes aprender a utilizar los regaños sabiamente. A veces podrías encontrarte regañándolo/a hasta porque está comiendo de pie, o porque lleva tres horas escuchando música.

Si utilizamos mucho nuestra autoridad en cosas poco trascendentales, el día en que necesites autoridad para mantenerlo lejos del peligro, no te escuchará.





Autoevaluación

Estas preguntas tienen como único propósito crear una brújula personal para saber dónde estás en la comunicación con tu adolescente.

Mi hij@ me cuenta sus secretos.

- | | | | |
|----|--------------|----|---------|
| A. | Siempre | C. | A veces |
| B. | Casi siempre | D. | Nunca |

Cuando mi hij@ me cuenta una historia donde algún amig@ hizo una “travesura”, termina en un sermón de mi parte. Mi hij@ se va diciendo que no me volver a contar nada.

- | | | | |
|----|--------------|----|---------|
| A. | Siempre | C. | A veces |
| B. | Casi siempre | D. | Nunca |

Me cuesta soltar lo que estoy haciendo cuando quiere hablarme (oficio, trabajo, teléfon, computadora, televisión)

- | | | | |
|----|--------------|----|---------|
| A. | Siempre | C. | A veces |
| B. | Casi siempre | D. | Nunca |


Procuro momentos de calidad para dialogar con mi hij@ sin distractores (caminar, paseos, comer helado, ver las estrellas, cenar)

- | | | | |
|----|--------------|----|---------|
| A. | Siempre | C. | A veces |
| B. | Casi siempre | D. | Nunca |



Reflexiona:

Puedes escribir tus respuestas en un papel, el teléfono o mentalmente.



¿Cuándo fue la última vez que le pregunté a mi hij@
“cómo estás”?

Piensa en 5 cualidades que admires de ti hij@

Piensa en 5 actividades que puedan compartir que les ayude a dialogar sin distractores (deporte, pintura, el jardín, etc)

Piensa en 5 historias divertidas o vergonzosas de tu adolescencia y compártelas con tu hij@.



Señales de alerta



Ansiedad

La ansiedad puede presentar de maneras distintas, desde comportamientos nerviosos comunes como dolor de estómago o llanto, hasta conductas autodestructivas como problemas alimenticios.



Tristeza profunda

Llanto, problemas de ira, exceso de actividad o inactividad, pueden ser todas señales de tristeza profunda. Puede expresarse como "un vacío" o dolor en el pecho.



Depresión

Aislamiento, bajar las calificaciones, hablar menos, alejarse de los amigos. Dormir mucho o dormir poco. Comer mucho o comer poco. Todas son señales de alerta de una posible depresión.




Autolesiones - intentos suicidas

Estas son señales visibles que requieren atención psiquiátrica inmediata. Desde golpes, cortadas, arrancarse el pelo, hasta ingerir sustancias tóxicas, cartas suicidas e intentos concretos de suicidio.

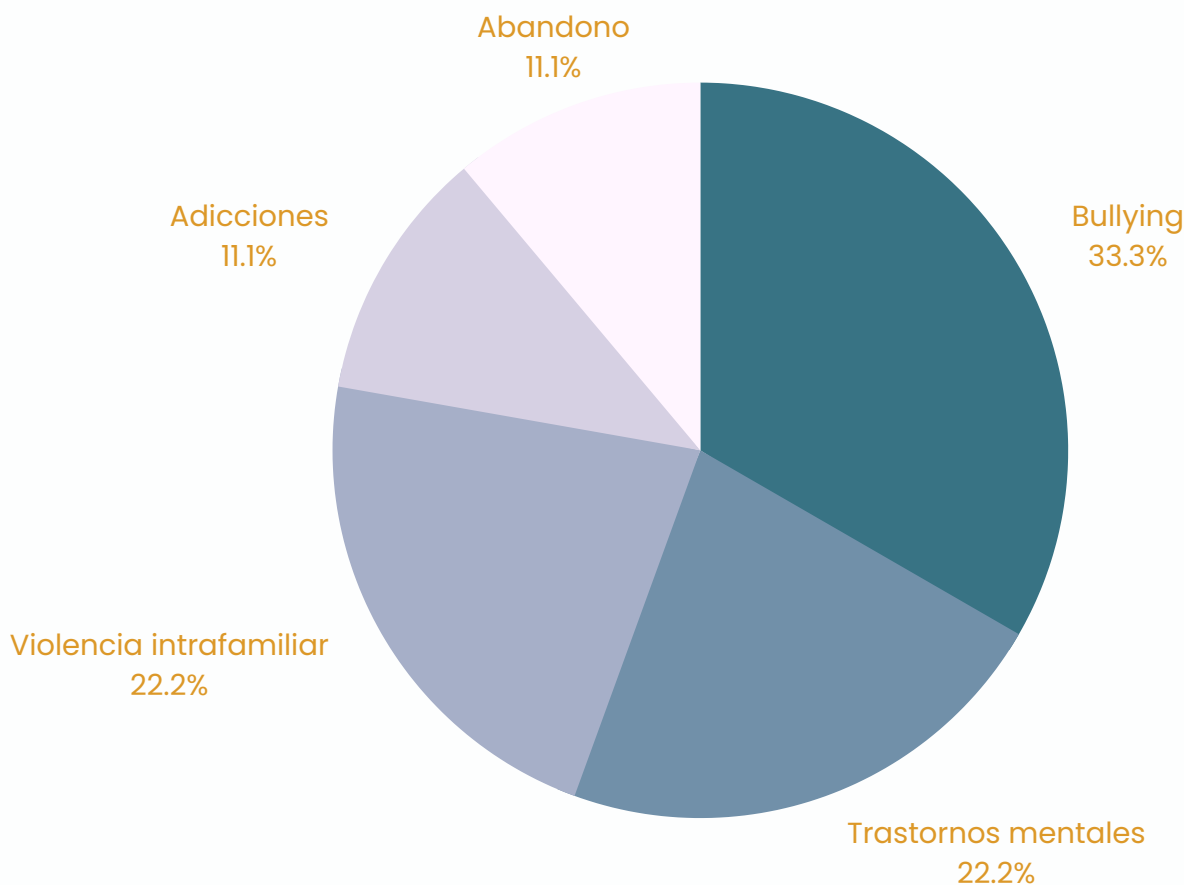


Estadística de suicidios adolescentes



*En tan solo dos décadas (1988-2008) el porcentaje de suicidios aumentó de 4.93 a 7.14 por cada cien mil habitantes, de los cuales el **3.83 corresponde a personas entre los 10 a 19 años de edad.** (...) Costa Rica presenta cifras de suicidio adolescente significativamente mayores.

*Organización Panamericana de la Salud



Queremos ayudar a prevenir el suicidio



**Talleres a padres
y madres de
familia**



**Capacitaciones
a profesores**







**Coaching
empresarial**



**Guías digitales
gratuitas**



**Contáctenos para
más información
sobre cómo
prevenir el suicidio**

-  +506 2273-0381
-  info@fundarevi.cr
-  www.fundarevi.cr
-  San José, Costa Rica





Gracias por leer esta guía

Continúa buscando información sobre el desarrollo del adolescente. Eso te ayudará a formar un adulto/a responsable y empático.

Esta guía llegó a vos gracias a:



SERVIDORES CR
MARKETING DIGITAL



SERVIDORES CR
GERENTES DE TI



Funda.Re.Vi
Fundación Rescatando Vidas

