

Algunas formas para abordar la educación de un/a

Es muy importante que en esta etapa los padres sigáis manteniendo una serie de reglas y normas claras que deben ser aplicadas de forma razonable. Según él/la adolescente madure deben ser menos restrictivas y dejar un margen para negociar ciertas cosas. Unas reglas adecuadas le darán tranquilidad y evitarán bastantes discusiones.

Explícale los cambios que se van a producir en su cuerpo y edúcale para una sexualidad responsable, basada en la madurez y respeto mutuo. Al contrario de lo que se suele pensar la mayoría de adolescentes tienen cuidado a la hora de elegir pareja. La promiscuidad sexual no es una conducta normal en ellos/as y en caso de darse puede manifestar algún problema emocional.

Interésate por conocer a sus amigos/as, pues ellos/as serán sus referentes para todo, y ayúdale a superar la presión del grupo. Destácale sus cualidades y hazle sentir que eso le hace ser una persona especial.

Esfuérzate por respetar su privacidad pero interésate por lo que hace y a dónde va. Cuando los padres saben dónde están y lo que están haciendo, los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo el consumo de drogas.

Escúchale, sin sermonearle constantemente, criticarle o ridiculizarle. Es muy importante que se sienta a gusto hablando contigo, que confíe en ti, y para ello nada mejor que conectar con sus sentimientos de forma sensible. Escúchale también cuando hable con sus amigos/as, te ayudará a conocer su lenguaje y formas de comunicación.

Preocúpate de que no piense que es un estorbo para ti. Considéntele que lleve a sus amigos/as a casa, aunque te den que hacer es mucho mejor tenerle/a cerca pues te ayudará a conocerle/a y evitará que entre en contacto con ambientes que a esa edad suponen un gran riesgo.

adolescente

Dialoga con él/ella sobre el fenómeno de las drogodependencias y ayúdale a tomar posiciones críticas y maduras. La adolescencia es una edad para experimentar y probar cosas nuevas por eso una buena información, proporcionada en el momento adecuado, puede prevenir que se inicie en el consumo de alcohol y otras drogas.

Foméntale la vida sana y el gusto por el deporte, el arte y la cultura en general, todo ello contribuirá a una formación plena de su personalidad. Hay muchas actividades que puedes sugerirle para que aproveche su tiempo libre de manera positiva algunas de las cuales también podéis realizar en familia.



ESCUELA DE PADRES Y MADRES
Afrontar la adolescencia

Algunas formas de actuar y sentir de un/a adolescente

La adolescencia es una etapa de importantes cambios físicos y psicológicos en la que muchos/as padres y madres se sienten inseguros sobre la forma de enfocar la educación de sus hijos/as. De este modo, desde el Programa “Escuela de Padres y Madres” del Plan de Prevención de Drogas Comarca de la Sidra, hemos querido ayudarles publicando este tríptico con orientaciones básicas que contribuyan a prevenir situaciones de riesgo.

Cambiar bruscamente de humor. Entusiasmarse, vivir todo con gran optimismo y abatirse, sentir que nada vale la pena y que no se le comprende.

Preocuparse demasiado por su físico aunque en ocasiones llegue a descuidar su higiene. Puede pasar mucho tiempo mirándose al espejo ya que su aspecto lo considera definitivo a la hora de crear su grupo de amigos/as.

Rechazar la autoridad de los padres, buscar conflictos con los adultos intentando demostrar que no es como nosotros/as. Necesita oponerse a lo que decimos y somos para afirmarse.

Ver el futuro como algo muy lejano planteándose proyectos poco realistas a los ojos de los adultos.

Vivir con toda intensidad, experimentar, madurar, pero a la vez ser muy inconstante y tener retrocesos.

Encontrar muchos defectos a sus padres que deja de verlos como sus personajes ideales. Está superando la dependencia de la infancia y esto puede hacer sentir a muchos padres que ya no les necesita o les quiere menos.

Ser reivindicativo/a y no soportar la hipocresía o falta de palabra de los mayores.

Interesarse por cosas de adultos pero seguir siendo muy infantil.

Diseño:  BOCARTE

D.L.: AS-05202/2004



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSERJERÍA DE SALUD
Y SERVICIOS SANITARIOS



Plan de Prevención de Drogas
COMARCA DE LA SIDRA

Plan de Prevención de Drogas Comarca de la Sidra
Escuela de Paraes s/n - Nava · Tfno.: 985 71 84 13

Oficinas de Información Juvenil en la Comarca
La Laguna Bajos - Nava · Tfno.: 985 71 66 53
Casa de Cultura - Villaviciosa · Tfno.: 985 89 12 57

Texto de Rosana Elías Solares, Técnica del Plan de Drogas Comarca de la Sidra