



GUÍA PRÁCTICA

NO ENTIENDO A MI
ADOLESCENTE
¿QUÉ PUEDO HACER?



SANDRA PIETRI
PSICÓLOGO INFANTIL



BIENVENIDA

SOY SANDRA

La adolescencia es una etapa de cambios y transformaciones en la vida de los jóvenes, donde experimentan nuevos sentimientos, desafíos y actitudes.

Es común que te sientas perdido y frustrado al no entender a tu hijo durante esta etapa. Sin embargo, es importante recordar que este proceso es normal y que existen formas de gestionarlo de manera efectiva.

Esta guía tiene como objetivo brindarte consejos prácticos para ayudarte a comprender y manejar mejor esta etapa de la vida de tus hijos adolescentes.

Durante este período ocurren transformaciones físicas, emocionales y sociales que llevan a tu hijo principalmente a buscar su identidad e independencia.

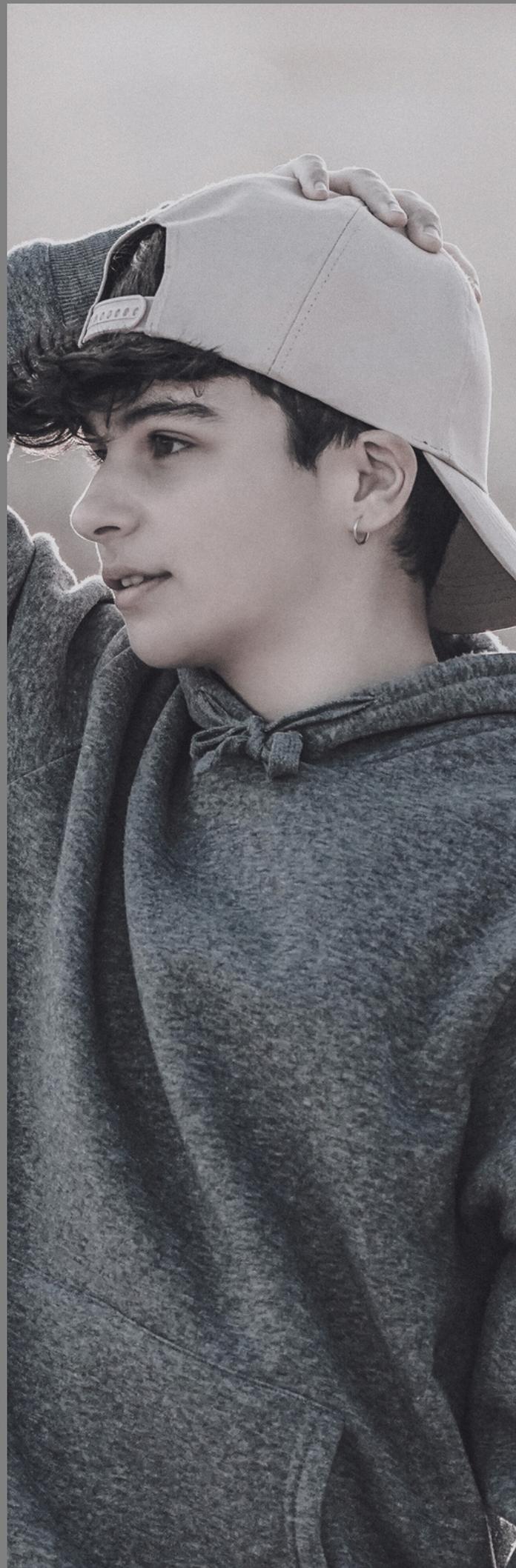
QUÉ ESPERAR?:

-Cambios Físicos: rápido crecimiento, desarrollo sexual y cambios hormonales que pueden afectar su estado de ánimo y comportamiento.

-Búsqueda de Identidad: comienzan a cuestionar su identidad y buscan definirse a sí mismos. Esto puede manifestarse en la elección de intereses, amistades y actividades.

-Cambios Emocionales: cambios de humor frecuentes, sentimientos intensos y una mayor sensibilidad emocional.

-Mayor independencia: desean tener más autonomía y libertad para tomar sus propias decisiones, lo que puede llevar a conflictos con los padres.



CONSEJOS PARA ACOMPAÑAR LA ETAPA ADOLESCENTE

01

CULTIVA UNA BUENA COMUNICACIÓN

Establece un ambiente de confianza en el hogar donde tus hijos adolescentes se sientan cómodos hablando contigo. Escúchalos activamente sin juzgar y muestra interés por sus intereses y preocupaciones



02

ESTABLECE LÍMITES CLAROS

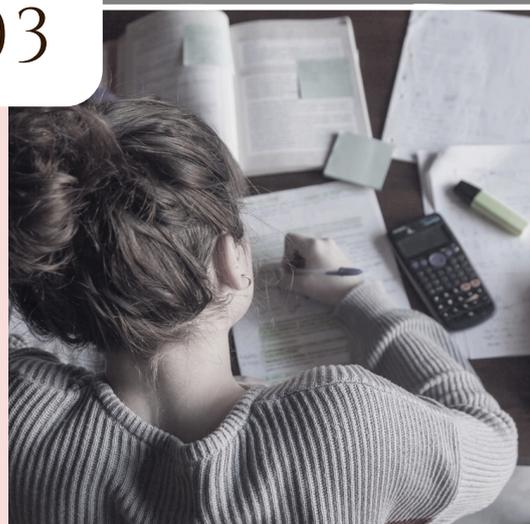
Necesitan límites y normas para sentirse seguros y protegidos. Establece reglas consistentes y las consecuencias de romperlas. Asegúrate de ser firme, pero también de permitirles tomar decisiones dentro de ciertos límites.



03

FOMENTA INDEPENDENCIA GRADUAL

A medida que crecen dales oportunidades para asumir responsabilidades y tomar decisiones. Esto les ayudará a desarrollar habilidades de autonomía y confianza en sí mismos.





04

SE FLEXIBLE Y TOLERANTE

Reconoce que los adolescentes están en proceso de descubrir quiénes son y pueden cometer errores en el camino. Muestra comprensión y paciencia ante sus acciones y decisiones, siempre brindando orientación y apoyo.

05



DIALOGA SOBRE EMOCIONES

Ayuda a tus hijos a identificar y manejar sus emociones. Anima conversaciones abiertas sobre cómo se sienten y cómo pueden gestionar los desafíos emocionales que puedan enfrentar durante esta etapa.

06



BUSCA MOMENTOS DE CALIDAD

Encuentra tiempo para compartir actividades divertidas y significativas con tus hijos adolescentes. Esto fortalecerá los lazos familiares y les permitirá construir recuerdos positivos juntos.

07



FOMENTA LA INDEPENDENCIA SOCIAL

Apóyalos en la construcción de amistades saludables y promueve su participación en actividades ó deportes que les interesen. Esto ayudará a expandir su círculo social y construir habilidades sociales importantes.



RECUERDA

Cada adolescente es único y puede atravesar la etapa de manera diferente. Mantén una actitud abierta, comprensiva y amorosa mientras navegas junto a tus hijos por esta fase de desarrollo.

Si sientes que necesitas ayuda adicional para lidiar con los desafíos de la adolescencia, no dudes en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental especializado en el desarrollo infantil.

Sandra

