

Aprender a vivir juntos

- Taller para padres



Aprender a vivir juntos

- **Para llegar a nuestra plenitud como seres humanos necesitamos de otros**
- Aprender a vivir juntos es indispensable para realizar cualquier actividad. Gran parte de la labor
- que se realiza en cualquier organización social, educativa o empresarial requiere que varias
- personas, con habilidades distintas, se pongan de acuerdo y formen un equipo de trabajo.
- La paz y un mejor futuro para nuestra especie dependerá de que logremos desarrollar, en
- nosotros y en nuestros hijos, habilidades para aceptar las diferencias, entendernos, colaborar
- unos con otros y gozar de la convivencia.

Aprender a vivir juntos

- **La adolescencia es un periodo especialmente intenso en la convivencia familiar**
- Es común que la adolescencia de los hijos coincida con un momento en que los padres entramos
- a la segunda mitad de la vida y experimentamos una crisis que nos obliga a dejar atrás los
- valores de la juventud y a asumir los de la madurez.
- Tenemos que prepararnos para este tiempo de desequilibrio. Necesitamos enfrentar nuestro
- propio desconcierto, nuestros miedos y resistencias y, al mismo tiempo, manejar con serenidad
- y con amor las contradicciones y los vaivenes emocionales de nuestro hijo, soportar sus críticas
- y reclamos, y promover su independencia.

Aprender a vivir juntos

- El y la adolescente requieren alejarse del contexto familiar y marcar cierta distancia de los padres
- Nuestro hijo o hija necesita tomar su camino, establecer sus propias relaciones y decidir sus proyectos. Para lograrlo, tiene que separarse de nosotros y encontrar un nuevo lugar en la familia y en el mundo.
- El proceso de crecimiento del adolescente es difícil y complejo, suele darse en medio de enfrentamientos, pero también constituye una oportunidad excelente para los padres de corregir errores pasados, de aprender junto con nuestro hijo o hija nuevas formas de comunicarnos, de ponernos de acuerdo, de solucionar los conflictos por medio del diálogo.
- Acompañar a nuestro hijo en su camino hacia la independencia supone compartir con él sentimientos, ideas e intereses, divertirnos juntos y darnos mutuo apoyo y consuelo, pero también dejarlo ir, respetar su privacidad y favorecer su relación con personas ajenas a la Familia.

Aprender a vivir juntos

- **La amistad es fundamental en la vida del adolescente**
- Un amigo es un tesoro invaluable para el adolescente, es un impulso a su desarrollo, una fuente de afecto y un motivo de alegría.
- El grupo de amigos adquiere una importancia vital, pues se reconocen entre sí, se dan fuerza y seguridad, adquieren su identidad y orientan su vida. La amistad les ofrece un sentido de pertenencia y de intimidad que marcará sus futuros vínculos, incluso los de pareja.

Aprender a vivir juntos

- **En la adolescencia se vive el primer amor**
- El enamoramiento llega a la vida del y la adolescente como una revolución. Al principio suele
- ser platónico, pero a medida que madura se transforma en una experiencia decisiva y en un
- compromiso que los conducirá al amor maduro.
- Es un privilegio ser testigos de la evolución de nuestro hijo, ver cómo se encuentra con otros,
- cómo va entrelazando sus afectos. Acompañarlo con respeto y desapego en este proceso
- fortalece el cariño entre nosotros para que dure toda la vida.

Adolescencia y pubertad

■ EJERCICIO DE REFLEXIÓN

- Durante la adolescencia, tanto hombres como mujeres sufrimos una de las transformaciones más críticas de nuestra vida.
- Dejamos de ser niños para comenzar a convertirnos en adultos.
- ¿Ha observado con atención el desarrollo de su hijo? ¿Ha hablado con él sobre los cambios que está viviendo? ¿Qué cree que él espera de usted en este tiempo?

Adolescencia y pubertad

- **La pubertad es un proceso que se inicia cuando el cuerpo de la niña o el niño empieza a generar ciertas hormonas**
- Esas hormonas provocan cambios fisiológicos en los órganos genitales y hacen aparecer las características sexuales secundarias.
- Los varones “dan el estirón” y desarrollan mayor fuerza física. Sus órganos sexuales aumentan de volumen, crece la barba y el vello púbico, comienza el cambio de voz. Incluso su rostro se modifica: se hace más anguloso y va perdiendo su aspecto infantil.
- Debido al exagerado crecimiento de sus extremidades, muchos niños se vuelven torpes, se tropiezan, tiran, rompen, y algunos sufren dolores en brazos y piernas.
- Las niñas también aumentan de peso y estatura. Sus caderas se ensanchan, se forman los senos y aparece el vello púbico.
- El cabello y la piel de niños y niñas se vuelven grasosos, y es frecuente que brote el acné, esos granitos que se convertirán en una de sus mayores preocupaciones.
- Aunque la edad en que se presenta la pubertad es variable, en las mujeres suele iniciarse entre los nueve y los trece años, y en los hombres entre los doce y los quince.

Adolescencia y pubertad

- En la pubertad, el cuerpo del niño tiene que consumir gran parte de sus reservas en
- crecer, por lo que no tiene energía disponible para otras actividades
- Un niño de doce o trece años necesita dormir más que uno de nueve o diez. Para los padres,
- puede ser molesto que nuestro hijo se quede en la cama los fines de semana más horas que
- el resto de la familia. Si entendemos que no lo hace por “flojera” sino por las exigencias
- normales de su cuerpo, nos será más fácil
- permitirle descansar y recuperarse.

Adolescencia y pubertad

- Sin embargo, cuando el muchacho duerme durante el día y deja de participar en actividades con la familia o los amigos, es necesario observarlo con cuidado para asegurarnos de que no está sufriendo una depresión.
- Otro aspecto importante que debemos atender en la pubertad es la dieta. Si el niño o la niña no comen adecuadamente durante este periodo pueden originarse serios trastornos en su salud. Una ventaja es que suelen gozar de buen apetito, sobre todo cuando comen contentos y en la compañía agradable de su familia y, algunas veces, de sus amigos.

Adolescencia y pubertad

- Las transformaciones fisiológicas de la pubertad son el primer reto de adaptación al que ha de hacer frente nuestro hijo para pasar a la adolescencia.
- Acostumbrado a varios años de estabilidad y equilibrio, el niño se enfrenta de pronto a una nueva apariencia y, luego, a fenómenos físicos desconcertantes y a nuevos y extraños deseos que surgen sin previo aviso.
- Se considera que ha llegado la adolescencia cuando en las mujeres aparece la menstruación y en los varones los “sueños húmedos” o eyaculaciones nocturnas.

Adolescencia y pubertad

- Si los chicos o chicas no saben o no entienden qué les está pasando, pueden preocuparse ante las modificaciones en su cuerpo: "¿Tendré alguna enfermedad?" "¿Será normal?" "¿Me atreveré a discutirlo con alguien?" Algunos de estos miedos forman parte del proceso del crecimiento, pero muchos otros son innecesarios. Pueden evitarse si el niño recibe una información adecuada y tiene cerca adultos comprensivos que acompañen sus sentimientos de inseguridad y confusión.





Adolescencia y pubertad