



DEPARTAMENTO
ORIENTACION

Guía para padres/madres

RELACIONES CON NUESTROS
ADOLESCENTES





Los padres/ madres también se equivocan

Se castiga mucho a los padres/madres por equivocarse a lo largo de la educación de sus hijos/as, "te maneja como quieres", "le consientes demasiado", "eres muy exigente"....

La realidad de muchas familias es que el cansancio de este acelerado ritmo que nos hemos impuesto les acaba superando, llegando a sus límites (trabajo, casa, desorden, prisas, estrés,...)





Los padres/ madres también se equivocan

La mejor forma de enseñar en casa es mediante el ejemplo, es decir, si exigimos a nuestro hijo/a que lea a diario, porque no le acompañas en esa lectura, si exiges a tu hijo que no utilice su dispositivo móvil mientras estudia porque no os marcáis tiempos PAUSE en casa de 2_3 horas.

Esto te permite sentirte bien contigo mismo, y además, te sentirás más cerca de ellos.



Los padres/ madres también se equivocan

Van creciendo... y de pronto llega la famosa adolescencia, "ÉPOCA OSCURA", fase inaguantable, momento en el que los padres dejan de ser sus superhéroes, se alejan cada vez más buscando su propia identidad e intentan buscar nuevas experiencias.

CÓMO mejorar esa relación





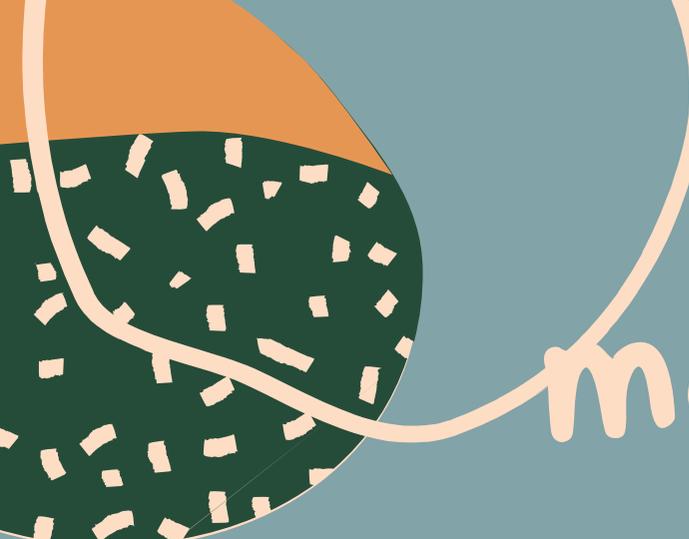
Los padres/
madres también
se equivocan

REGLAS

Reorganización de reglas
en casa para favorecer
esa independencia
progresiva de nuestros
hijos/as.

Hora de llegada, relaciones
sociales, estudios,...





Los padres/
madres también
se equivocan

AFEECTO

Ahora debes evitar
tantos abrazos y
besos, debes
adaptarte a sus
exigencias afectivas.

Práctica mucho la escucha
activa





Los padres/
madres también
se equivocan

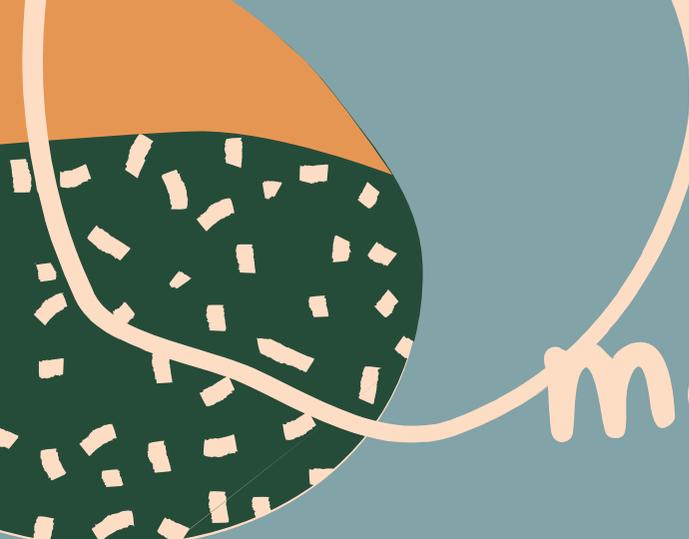
ESPACIO

Necesitan su propio
espacio donde estar
solos/as.

Su propia habitación.

Intenta organizar actividades
conjuntas (ir al cine, ir de
compras, ir a caminar,...)





Los padres/
madres también
se equivocan

RESPETO

Es una etapa de revisión
de creencias y valores,
cambios y cuestionamientos
personales que van a romper
expectativas familiares

La paciencia y tolerancia serán
tus mayores aliados.





Los padres/
madres también
se equivocan

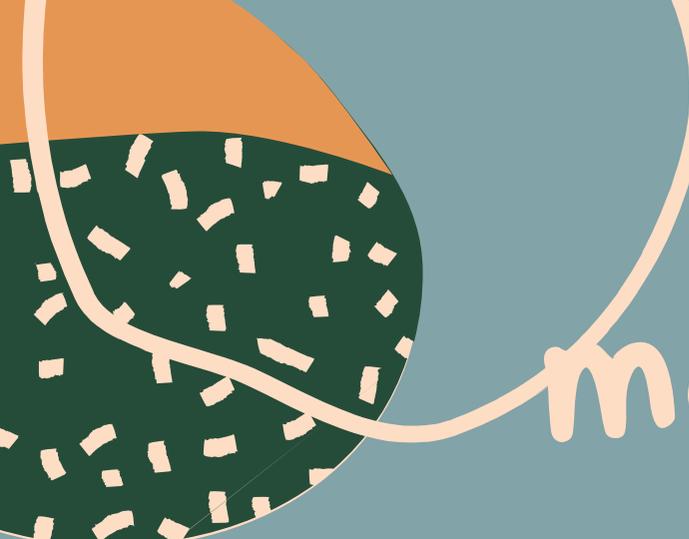
FUTURO

Decisiones relativas a su
futuro académico/
profesional.

Ofrecer todo nuestro apoyo
y guiarlos hacia esos sueños.

Evitar exigencias o expectativas
parentales





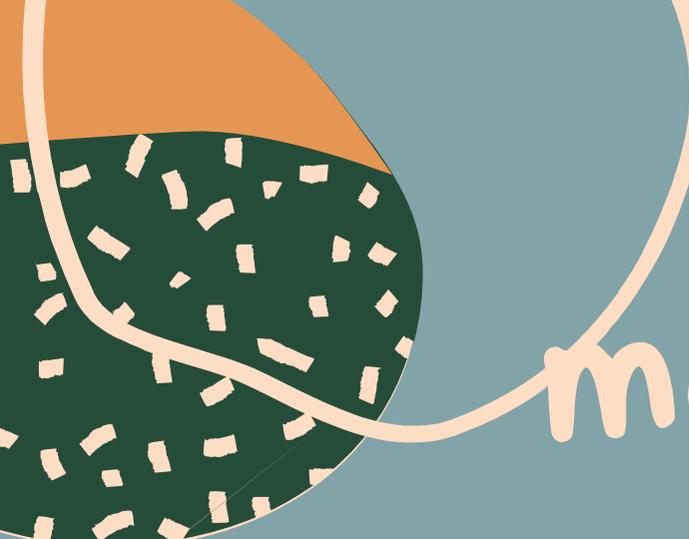
Los padres/
madres también
se equivocan

RECUERDA

La falta de afecto, la exigencia excesiva, la ausencia de normas/límites, la incomprensión, la falta de escucha activa, falta de horarios, desorden, las expectativas parentales....

generan malas relaciones con tus
adolescentes





Los padres/
madres también
se equivocan

RECUERDA

ORDEN, RUTINA, HORARIOS

NORMAS

DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

