



DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y BIENESTAR ESTUDIANTIL (DECE)

ESCUELA PARA PADRES.

INFORMATIVO N° 3

GRADO/CURSO: 2do BGU

FECHA: 11/11/2017

EDAD: 15 y 16 años

• **CAMBIOS QUE SE DAN:**

En la adolescencia se dan cambios respecto a lo que las y los chicos piensan, sienten, e interactúan con los demás, así como el desarrollo de su cuerpo. En la mayoría de muchachas ya se ha alcanzado la madurez física, mientras que en los varones se siguen desarrollando rasgos. Se da una etapa de preocupación por el peso, tamaño y forma del cuerpo, también se pueden dar trastornos de alimentación. Durante esta época el adolescente está muy preocupado de desarrollar sus propias decisiones, opiniones y personalidad. La relación con amigos es importante, pero va adquiriendo además otros intereses conforme va adquiriendo sentido de identidad más definido, es una etapa para ir asumiendo mayor autonomía y responsabilidades.

Cambios emocionales y sociales:

- Mayor interés por relaciones románticas y por la sexualidad
- Muestran mayor autonomía de los padres
- Mayor capacidad para demostrar afecto y desarrollar relaciones más íntimas
- Pasan más tiempo con amigos
- Pueden presentar tristeza y casos más agravados como depresión, afectando su rendimiento escolar, puede haber consumo de alcohol, y otras drogas, relaciones sexuales sin protección
- Buscan encontrar su lugar en el mundo y definir '¿quiénes son', sus emociones son variantes

Razonamiento y aprendizaje:

- Tienen hábitos de trabajo más definidos
- Son más capaces de justificar decisiones
- Tienen la capacidad de definir lo correcto e incorrecto
- Tienen una mayor capacidad abstracta
- Tienen una mayor capacidad empática y en muchos casos están dispuestos a escuchar lo que otros dicen, pero siguen creyendo que sus opiniones son las verdaderas

Desarrollo sensorial y motor:

- Se vuelven más ágiles, fuertes y adquieren mayor coordinación en sus movimientos
-

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJA/O?

Aspecto emocional

- Resalte sus logros, no sus errores. Felicite en público, corrija en privado
- Hágale críticas constructivas, con respeto, sin que se sienta ridículo y avergonzado
- Resalte sus cualidades, logros, hágale con palabras de aliento
- No los sobreproteja, ni tome decisiones por ellos, puede afectar a la imagen que tienen de ellos
- Respete la opinión de su hijo, sin restar importancia a lo que dice
- Aliéntelo a buscar soluciones a problemas o conflictos, ayúdelo a tomar las mejores decisiones

Aspecto familiar

- Establezca reglas claras sobre uso de tecnología, horarios, sitios para visitar
- Asígneles responsabilidades en casa: sacar la basura, hacer compras necesarias para la casa, cocinar platos elaborados, planchar ropa, limpiar vidrios, vigilar a hermanos menores, limpiar pisos, pintar paredes, ayudar a limpiar el auto, etc.

Aspecto físico/salud

- Motívelo a que duerma lo suficiente, coma saludablemente y tenga actividad física
- Hable con sus hijos sobre sus preocupaciones y preste atención a cambios de comportamiento, pregúntele si ha tenido ideas de suicidio o de lastimarse en caso de encontrarse especialmente triste o deprimido, busque ayuda profesional de ser necesario

Aspecto sexual

- Enséñele a su hija/o a sentirse orgulloso de su cuerpo y a cuidarlo
- Hable sobre la formación de relaciones saludables, protección, embarazos, enfermedades de transmisión sexual
- Es importante que siga siendo el recurso de guía para ayudarle a tomar decisiones informadas y responsables
- Hágale de la prevención de drogas y alcohol
- Hable con su hijo/a y ayúdele a pensar cómo enfrentar situaciones difíciles o incómodas, explíquele lo que puede hacer si en el grupo alguien le presiona para que consuma drogas, a tener relaciones sexuales, etc.

Aspecto de interrelación

- Anímelo a practicar un deporte o formar parte de un grupo extracurricular, un voluntariado que le permita involucrarse con la comunidad

• VALORES A FORTALECER

- **RESPONSABILIDAD:** consigo mismos, su familia y grupo de amigos, al cumplir actividades asignadas en el colegio y en casa.
- **RESPECTO:** Tratar a los demás de la manera en la que les gustaría ser tratados, empezando en casa con la forma en la que la familia se trata
- **AUTODOMINIO:** Capacidad de controlar los impulsos y el carácter para confrontar contratiempos de manera serena y paciente