

# LA ADOLESCENCIA Y LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS E HIJAS



AYUNTAMIENTO DE ATARFE  
PLAZA DE ESPAÑA  
18230 ATARFE GRANADA  
TELÉFONO 958436011



Escuela de Padres y Madres  
Centro Cultural Medina Elvira. Atarfe  
(Granada)

Charla dada el 19 -2-2016

Orientador: Francisco Rivera Fernández. IES Vega de Atarfe

# ¿Es actual esta frase?

“Los jóvenes hoy día son unos tiranos. Contradicen a sus padres, devoran su comida y le faltan el respeto a sus maestros.”

Sócrates (470 AC-339 AC) Filósofo griego

# Más cercano en nuestro tiempo

“Cuando yo tenía catorce años, mi padre era tan ignorante que apenas podía soportarle. Pero cuando cumplí los veintiuno, me parecía increíble lo mucho que mi padre había aprendido en siete años.”

Mark Twain (1835 - 1910) Escritor

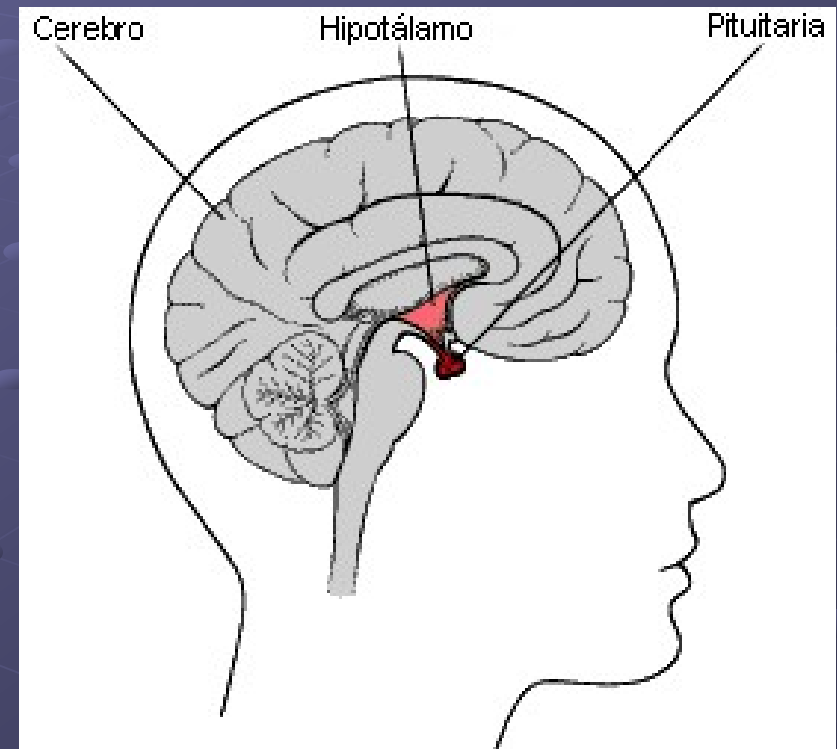
# Índice

- 1. Pubertad. Primeros cambios
- 2. La adolescencia
- 3. ¿Qué son los conflictos y cómo se enfrentan los padres a ellos?
- 4. Evalúe su estilo educativo 1-2
- 5. Estilos educativos
- 6. Principales temas del conflicto
- 7. Estudio de casos 1-5
- 8. Qué no se debe hacer
- 9. Cómo dominar las situaciones diarias
- 10. Cómo favorecer la comunicación con sus hijos/as
- 11. Estudio de casos: Resolución 1-5
- 12. Hijos tiranos. El síndrome del emperador
- Para saber más



# 1. Pubertad. Primeros cambios

- La pituitaria segrega hormonas que tienen como foco distintas partes del cuerpo
- Nuestro cuerpo se empieza a transformar
- La pubertad se produce en todas las sociedades
- Paralelamente ocurre una poda neuronal sobre todo en la corteza prefrontal de nuestro cerebro encargada de tomar decisiones, planear acciones, inhibir el comportamiento, interacción social...



## 2. Adolescencia

- Ocurren cambios psicológicos, sociales y culturales que preparan a la persona para su desarrollo en la vida adulta:
  - Afirmación de su identidad
  - Actitud crítica con su entorno
  - Nuevos sentimientos y relaciones
- La adolescencia no se vive igual en todas las sociedades



# 3. Qué son los conflictos y cómo se enfrentan los padres a ellos

- **Son situaciones en las que las personas entran en oposición o desacuerdo.**
  - Porque sus posiciones, necesidades, deseos e intereses son incompatibles
  - Juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos.
  - La relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada
- **En la resolución de los conflictos en las relaciones padres-hijos los padres utilizan diferentes estilos de educativos:**
  - 1. Modelo permisivo
  - 2. Modelo autoritario
  - 3. Modelo de monopolio/sobreprotección
  - 4. Modelo democrático

# 4. Evalúe su estilo educativo-1

(Generalitat Valenciana. Consejería de Cultura Educación y Deporte)

1. ¿Qué nivel de intimidad tienes con tu hijo/a?
  - Alto
  - Medio
  - Bajo
2. Las muestras de cariño que le das a tu hijo/a suelen ser...
  - Frecuentes y directas
  - Infrecuentes y directas
  - Indirectas
3. Dirías que la comunicación con tu hijo/a suele ser...
  - Fluida
  - Irregular
  - Mala
4. Al establecer normas para el comportamiento de tu hijo/a ¿Sueles explicarle las razones?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
5. ¿Tu hijo considera que las normas están establecidas de manera clara y positiva?
  - Sí
  - No sé
  - No



# 4. Evalúe su estilo educativo-2

(Generalitat Valenciana. Consejería de Cultura Educación y Deporte)

6. **Cuando tu hijo/a comete un fallo:**
  - Tratas de hacerle reflexionar sobre lo sucedido
  - Sueles castigarle para que sepa que lo ha hecho mal
  - Esperas que lo resuelva sólo
  
7. **¿Le has prometido a tu hijo/a alguna vez recompensas que no ha cumplido?**
  - No
  - No suelo ofrecer recompensas
  - Sí
  
8. **Lo más importante para ti en la educación de tu hijo es que aprenda:**
  - A respetar a los demás
  - A desarrollar todo su potencial
  - A obedecer

# 5. Estilos educativos

Modelo	PERMISIVO	AUTORITARIO	SOBREPROTECCIÓN	DEMOCRÁTICO
<b>Tipo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferencia ante las actitudes y conductas del hijo</li> <li>• Libertad sin límites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sometimiento temeroso a las exigencias de los padres</li> <li>• Se utiliza la fuerza, el chantaje emocional, ridiculizar, reprochar...</li> <li>• Límites sin libertad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad paterna</li> <li>• Falta de confianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoridad basada en el diálogo: Crea un clima de libertad dentro de unos límites</li> </ul>
<b>Creencias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padres hemos de hacer felices a nuestros hijos y servirles: los hijos cooperan si creen que es correcto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padres ostentamos la autoridad y hemos de hacerla cumplir con o sin la colaboración de los hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hijos deben ser cuidados en todo momento, protegidos y mimados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hijos tiene que elegir y aprender a tomar decisiones</li> </ul>
<b>Generan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas poco adaptadas socialmente,</li> <li>• Falta de normas, de respeto, egocentrismo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resentimiento</li> <li>• Fracaso</li> <li>• Agresividad y rebelión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de iniciativa</li> <li>• Egoísmo</li> <li>• Desadaptación social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas adaptadas</li> </ul>

# Carta abierta al padre de un hijo que le salió rana

- **Querido amigo:**  
**Imagino lo que estarás pasando. Un dolor tremendo, una angustia que te atenaza y una vergüenza profunda que te hace guardar silencio cuando se habla de los hijos. Sospecho lo que estarás pensando: ¿Qué hicimos mal?, ¿En qué nos equivocamos?, ¿Por qué hemos tenido tan mala suerte? Conoces a otros padres que se preocupan muchos menos que vosotros por la educación y tienen unos hijos ejemplares. Además, tú tienes otros hijos con los que no puedes estar más satisfecho. Estudian, saben comportarse, son cariñosos, tienen proyectos de futuro atractivos y exigentes.**
- Pero este hijo tuyo, como tú dices, “te va a matar”. No sabes qué hacer. Lo has probado todo. Mano dura, mano blanda, mano nula, las dos manos... No responde a ningún estímulo. Ni a los premios ni a las amenazas, ni a los elogios ni a los reproches, ni a las caricias ni a los empujones...
- **Miguel Ángel Santos Guerra. 24-10-99**





# 6. Principales temas del conflicto

- **Opciones y costumbres:**
  - Elección de ropa y peinado...
  - Elección de amigos y pareja
  - Pasar la noche fuera de casa
  - Hora de volver a casa
  - Edad de tener relaciones de pareja
- **Responsabilidades:**
  - Realización de tareas familiares
  - Cuidado de la propia habitación
  - Uso del teléfono
  - Uso del dinero...
- **Estudios:**
  - Calificaciones y rendimiento
  - Hábitos de estudio
  - Asistencia a clase
  - Conducta en el Instituto...
- **Relaciones familiares:**
  - Respeto a padres
  - Riñas con hermanos
  - Comunicación y empatía
- **Valores morales:**
  - Tipo de lenguaje
  - Conductas perjudiciales: beber, fumar, consumir drogas.
  - Cumplimiento de las leyes...





# 7. Estudio de casos - 1

## ● OPCIONES Y COSTUMBRES: HORA DE VOLVER A CASA

- TU HIJA DE 12 AÑOS VUELVE MÁS TARDE DE LA HORA ACORDADA. ADEMÁS VIENE CON UNA AMIGA, entonces tu... (Debate)

## ● VISIONADO DEL VIDEO. Situación 1

- 00':35'' - 2':21''
- Debate

# 7. Estudio de casos - 2

## ● VALORES MORALES: DROGAS - ALCOHOL

- ES BASTANTE TARDE. TU HIJO DE DIECISIETE AÑOS, NO HA VUELTO TODAVÍA Y NO LOGRAS CONTACTAR CON ÉL POR TELÉFONO. CUANDO LLEGA OBSERVAS QUE VIENE BASTANTE BEBIDO, ENTONCES TU... (Debate)

## ● VISIONADO DEL VIDEO. Situación 2

- 4':30" – 6':56"
- Debate

# 7. Estudio de casos - 3

## ● **RELACIONES FAMILIARES: COMUNICACIÓN Y EMPATÍA**

● Tu hija acaba de llegar del Colegio. Parece que hay un problema. Está triste. Intenta decirte algo pero no lo consigue. Entonces tu...

### ● **VISIONADO DEL VÍDEO. Situación 3**

- 15':12" – 16': 54"
- Debate

# 7. Estudio de casos - 4

- **ESTUDIOS: CONDUCTAS EN EL INSTITUTO**
  - TE ACABAN DE LLAMAR DEL INSTITUTO, TU HIJO LE HA ROTO LAS GAFAS A UN COMPAÑERO DE CLASE. CUANDO LLEGA TU HIJO TE DIRIGES A ÉL Y... (Debate)
  - COMENTARIO DE LA VIÑETA



# 7. Estudio de casos - 5

- **RESPONSABILIDADES: USO DEL TELÉFONO**
  - TE HA LLEGADO LA FACTURA DEL TELÉFONO Y HAS COMPROBADO QUE VIENE BASTANTE ABULTADA. COMPRUEBAS QUE TU HIJA DE 14 AÑOS HA ESTADO HABLANDO POR TELÉFONO CON UN AMIGO QUE CONOCIÓ EN UNAS COLONIAS. ENTONCES TÚ.... (Debate)
  - CUÁNDO SE DEBE TENER UN MÓVIL. ESTABLECER NORMAS.

## 8. Qué no se debe hacer

- Dejarle hacer lo que quiera
- Ser su colega
- Sermonearle
- Compararle
- Permitirle el insulto o la descalificación a cualquier miembro de la familia
- Usar la violencia física para resolver los conflictos o insultarle
- **RECUERDE: ¡USTED ES EL ADULTO!**

# 9. Cómo dominar las situaciones diarias

- **Cuide el estilo general de la relación, sin esperar a los momentos críticos.**
  - Trate a sus hijos con respeto y consideración...
  - Premie, estimule, alabe: gesto y palabra amable
  - Valore los esfuerzos y mejoras
  - Consensúe las normas y límites
- **Aprenda a leer las conductas de sus hijos y enséñeles a que también ellos lo hagan.**
  - Ayúdele a comprender sus sentimientos
  - Recuerde que los desacuerdos son normales en toda relación
  - Algunos desacuerdos merecen una pelea, la mayoría no
  - Exprese su enfado de forma breve y sin responder a las protestas
  - Sea coherente
- **Premios y castigos: ¿Factores educativos?**
- **Las consecuencias naturales y lógicas de las conductas**

# 9.1. Castigos y consecuencias lógicas

## SI USAS EL CASTIGO PROCURA QUE SEA:

- Esporádico
- Predecible
- Proporcional

## MEJOR LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS:

- Guardan estrecha relación con la conducta no deseada
- Inducen a la comprensión del motivo por el que se aplican
- No descalifica a la persona, no daña su autoconcepto



## 9.2. Consecuencias naturales y lógicas

### EN CASA

Llega tarde a cenar

Se ha sobrepasado en las llamadas telefónicas

Ha olvidado un trabajo en casa

No quiere esa comida que le has puesto

Me ha voceado

No se abriga lo suficiente y hace frío

### EN EL INSTITUTO

Ha fumado en los servicios

Le pintarrajea la pelota a un compañero con palabras malsonantes

Se lleva una sudadera de una compañera, se la pone y la ensucia

Le ha roto un trabajo de Tecnología a un compañero

Ha ofendido a un compañero

## 9.2. Consecuencias naturales y lógicas

### EN CASA

Llega tarde a cenar	Él tendrá que ponerse y calentarse la cena (L)
Se ha sobrepasado en las llamadas telefónicas	Se detraerá de su paga semanal (L)
Ha olvidado un trabajo en casa	Tendrá una valoración negativa (L)
No quiere esa comida que le has puesto	Pasará hambre, no hay otra (N)
Me ha voceado	No hablaré con él hasta que no me pida disculpas. No me podrá pedir nada hasta que no lo haga. (L)
No se abriga lo suficiente y hace frío	Pasará frío, posiblemente se ponga malo (N)

### EN EL INSTITUTO

Ha fumado en los servicios	Hará un trabajo sobre los efectos negativos del tabaco y lo expondrá en clase (L)
Le pintarrajea la pelota a un compañero con palabras malsonantes	Deberá comprar una nueva con su dinero (L)
Se lleva una sudadera de una compañera se la pone y la ensucia	Deberá lavarla, ponerla a tender y traerla limpia (L)
Le ha roto un trabajo de Tecnología a un compañero	Deberá entregar el trabajo al día siguiente por él. (L)
Ha ofendido a un compañero	- Hará un trabajo sobre el respeto entre compañeros y lo presentará en clase (L) - Mediaremos y deberá pedir perdón. (L)

## 10. Cómo favorecer la comunicación con sus hijos

### ● Cuando surja un conflicto

1. No intente resolver el conflicto en caliente
2. No se deje llevar por la emoción
3. Dialogue con él, cuando sea el momento e intente llegar a acuerdos

### ● Algunas técnicas

1. Ante un problema diríjase a las conductas más que a la persona
2. Dé o solicite información
3. Expresé sus sentimientos
4. Déle opciones para que escoja
5. Expresé sus deseos por escrito

# 11. Estudio de casos. Resol. 1

## ● **OPCIONES Y COSTUMBRES: LLEGAR TARDE A CASA:**

### ● **VISIONADO DEL VIDEO. Situación 2**

■ 2':21- 4':27''

### ● **ESTRATEGIAS QUE SE HAN USADO**

■ Usa la escucha activa:

● Mira a los ojos...

● Pregunta y deja contestar

● No etiqueta

● Dialoga

■ Pone una consecuencia clara y proporcional a la norma.



# 11. Estudio de casos. Resol. 2

## ● **VALORES MORALES: DROGAS – ALCOHOL**

### ■ **VISIONADO DEL VIDEO. Situación 2**

● **7':00" – 10':35"**

### ■ **ESTRATEGIAS QUE HA USADO:**

- **Autocontrol: El padre abre la puerta tranquilamente**
- **No ataca la personalidad de su hijo**
- **No resuelve el asunto en caliente**
- **Expresa sus sentimientos: Dicen cómo se sienten**
- **Los padres han consensuado normas**
- **Escucha activa: dejan que se explique primero, hacen preguntas y expresan su opinión**
- **Aplican una consecuencia proporcional**

# 11. Estudio de casos. Resol. 3

## ● **RELACIONES FAMILIARES: COMUNICACIÓN Y EMPATÍA**

### ■ **VISIONADO DEL VIDEO. Situación 3**

● **17':00" – 19':43"**

#### **ESTRATEGIAS QUE HA USADO:**

- Escucha activamente
- Empatiza con su problema
- Acoge sus sentimientos y se los devuelve
- Deja de hacer cosas, mira a sus hija, etc.
- Se apoya con el lenguaje no verbal
- Le ofrece su ayuda sin presionar.
- Le enseña un método (compartir) para encarar los problemas. (“A veces los problemas se solucionan mejor si se comparten”)

# 11. Estudio de casos. Resol. 4

(Tomado de Adele Faber y Elaine Mazlish)

### CON CASTIGO

Te habíamos advertido miles de veces que si hacías el bestia, acabarías rompiendo algo!

¡Uy! Esto se pone feo.

¡Qué vergüenza cuando me llamaron del colegio para decirme que habías roto las gafas de otro niño!

¡Fue sin querer!

¡Ya estoy harto de tus excusas! Olvidate de la televisión durante un mes.

¡No hay derecho!

Y te quedas también sin asignación semanal. Así aprenderás.

¡Qué tacaño!...

### ALTERNATIVAS AL CASTIGO

El director del colegio dice que has roto las gafas de Jimmy.

¿Qué ha pasado?

No era mi intención. Sólo estaba jugando.

Me alegro de que no fuera intencionado, pero ahora Jimmy se ha quedado sin gafas.

Unas gafas nuevas cuestan mucho dinero.

Lo siento de veras.

Quizás las podrías pagar tú con tus ahorros.

O hacer algún trabajo para ganar algo de dinero.

Podría trabajar en el jardín de los vecinos o sacar sus perros a pasear.

Deberías informar a los padres de Jimmy sobre tus planes.

Diles cuánto lo sientes.

¿Me ayudaréis a escribir una carta?



# 11. Estudio de casos. Resol. 5

## ● **RESPONSABILIDADES: USO DEL TELÉFONO**

### ● Estrategias:

- Le das información sobre el costo de la factura
- Solicitas que te diga qué ha pasado
- Le explicas que estás enfadado/a y que pides que se llegue a una solución
- Consensuáis cuál es la solución más adecuada

### ● CUÁNDO SE DEBE TENER UN MÓVIL. ESTABLECER NORMAS.



# 12.Hijos tiranos. El síndrome del emperador

## ■ Qué caracteriza a los hijos tiranos

- Falta de conciencia
  - La conciencia es algo que se construye en el mundo de los sentimientos y afectos.
  - Las personas tenemos conciencia porque sentimos compasión, piedad, amor hacia los que nos rodean
- No son capaces de ponerse en el lugar del otro. No saben lo que es la empatía
- Incapacidad de amar

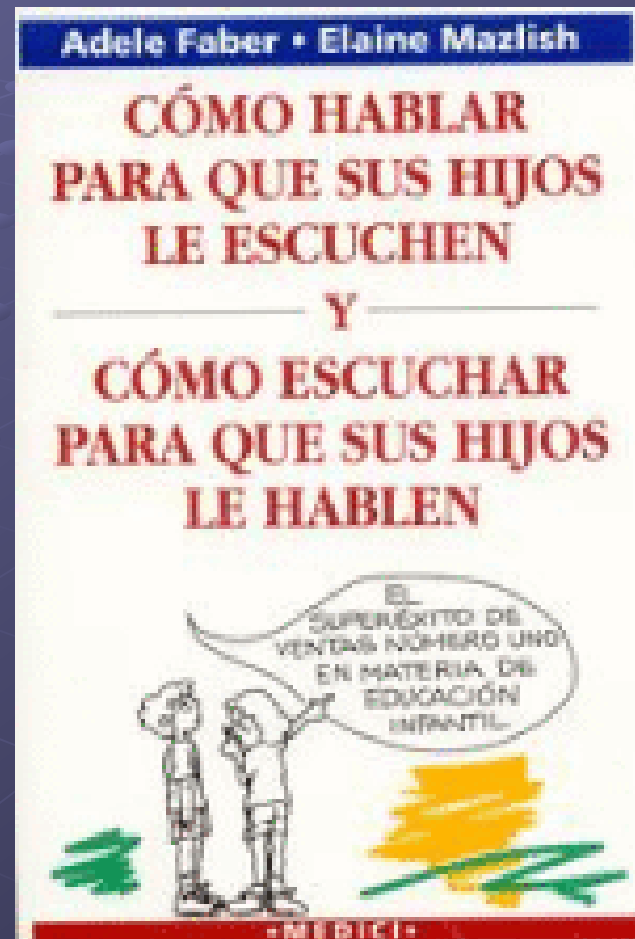
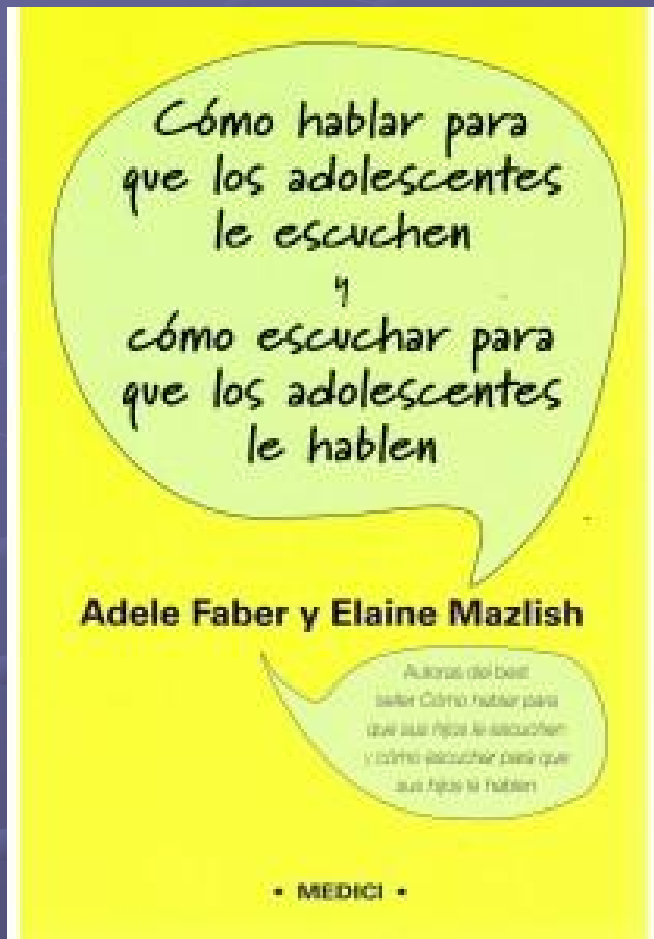
## ■ ¿Por qué se le llama el síndrome del Emperador?

- Los emperadores de la antigua Roma consideraban que su voluntad tenía que ser respetada, de lo contrario su cólera estaba asegurada.

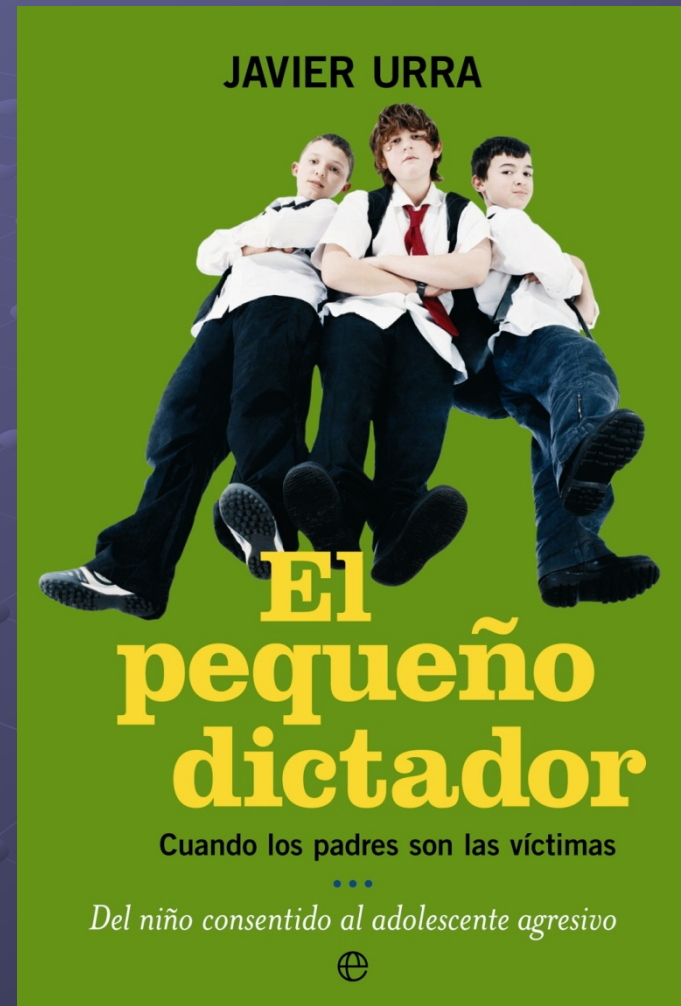
## ■ Cómo enseñar la conciencia moral

- La moralidad negativa

# Para saber más



# Para saber más



# Para saber más

- Escuela de familias. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía
- Vídeo sobre distintas situaciones familiares y estilos educativos
- El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente. Sarah-Jaine Blakmore
- Carta abierta al padre del hijo que le salió rana. Miguel Ángel Santos Guerra



## Anexo: Carta a mi hija (Janell Burley Hofmann)

Querido Gregory:

¡Feliz Navidad! Ya eres el orgulloso propietario de un iPhone. ¡Impresionante! Eres un chico de 13 años bueno y responsable y te mereces este regalo. Pero aceptarlo significa aceptar una serie de normas y obligaciones. Por favor, lee con detalle el siguiente contrato. Espero que comprendas que es mi deber educarte para que seas un joven sano y maduro, capaz de funcionar en el mundo y de coexistir con la tecnología, no de vivir controlado por ella. El incumplimiento de esta lista significará que dejarás de ser dueño del iPhone.

Te quiero con locura y estoy deseando compartir varios millones de mensajes de texto contigo en el futuro.

El teléfono es mío. Yo lo he comprado. Yo lo he pagado. Te lo estoy prestando. ¿A que soy estupenda?

Siempre sabré la contraseña.

Si suena el teléfono, contéstalo. Es un teléfono. Di hola, sé educado. No ignores nunca una llamada si la pantalla dice "Mamá" o "Papá". Nunca.

Entrega el teléfono a tu padre o tu madre sin falta a las 19.30 en días de colegio y a las 21 en fin de semana. Permanecerá apagado durante la noche y lo volveremos a encender a las 7.30 de la mañana. Si es un momento en el que no llamarías a nadie al teléfono fijo -que pueden descolgar los padres-, no llares ni envíes un mensaje. Haz caso a tu instinto y respeta a otras familias como nos gusta que nos respeten a nosotros.

El teléfono no va al colegio contigo. Habla en persona con la gente a la que envías mensajes. Aprender a hacerlo te vendrá bien en la vida. Lo de las medias jornadas, las excursiones y las actividades extraescolares tendremos que estudiarlo especialmente.

## Anexo: Carta a mi hija

Si se cae al váter, se cae al suelo y se destroza o desaparece, tú serás responsable de lo que cueste arreglarlo o sustituirlo. Corta el césped de algún jardín, cuida niños, ahorra dinero de cumpleaños. Algo pasará, así que debes estar preparado.

No emplees esta tecnología para mentir, burlarte de otro ser humano ni engañarle. No participes en conversaciones que hieran a otros. Sé un buen amigo antes que nada, o si no, mantente al margen de las disputas.

No digas nada, ni por mensaje, ni por correo electrónico, ni por teléfono, que no dirías en persona.

No digas nada, ni por mensaje, ni por correo electrónico, ni por teléfono, que no dirías en voz alta con sus padres presentes. Censúrate.

Nada de porno. Busca en internet información que no te importe compartir conmigo. Si tienes alguna pregunta sobre algo, házsela a una persona; preferiblemente a tu padre o a mí.

Apágalo, siléncialo o guárdalo en público. Sobre todo en un restaurante, en el cine o mientras estés hablando con otra persona. No eres un maleducado; no permitas que el iPhone te cambie.

No envíes ni recibas fotos de tus partes íntimas ni de las de otra persona. No te rías. Algún día tendrás la tentación de hacerlo, a pesar de tu gran inteligencia. Es peligroso y podría arruinar tu vida de adolescente, universitario o adulto. Es una mala idea, siempre. El ciberespacio es vasto y más poderoso que tú. Y es difícil conseguir que desaparezca algo de semejante magnitud, incluida una mala reputación.

No hagas millones de fotos y vídeos. No es necesario documentarlo todo. Vive tus experiencias. Quedarán almacenadas en tu memoria para toda la eternidad.

Déja el teléfono en casa a veces y quédate tranquilo con la decisión. No está vivo ni es una prolongación tuya. Aprende a vivir sin él. Tienes que vencer el miedo a perderte algo.