

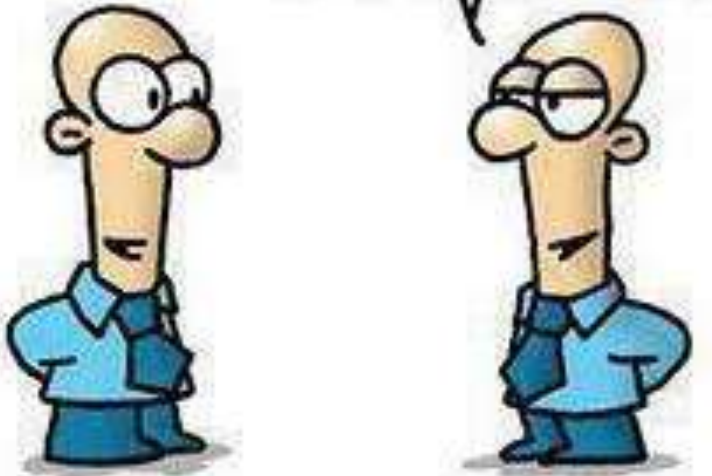


# ADOLESCENCIA: esa compleja etapa

MI HIJO YA ES ADOLESCENTE.  
AYER TUVIMOS LA PRIMERA  
CHARLA SOBRE SEXO

¿Y QUÉ TAL?

MUY BIEN.  
APRENDÍ MUCHO



A cartoon character with a yellow head and large eyes is positioned at the top left. A trail of green and white capsules follows a path from the character towards the right side of the slide.

# Preguntas frecuentes

1. ¿Todos, todos, todos los adolescentes nos lo van a hacer pasar mal?
2. ¿Es igual la adolescencia de ahora que la de antes?
3. ¿Cuándo puedo considerar que aparecen problemas y no que es un reacción normal de esta etapa?
4. Características de personalidad, educación recibida y experiencias, ¿cuál de las tres pesa más?
5. ¿El mayor problema se da cuando no ha habido ni normas ni límites?



# ADOLESCENCIA

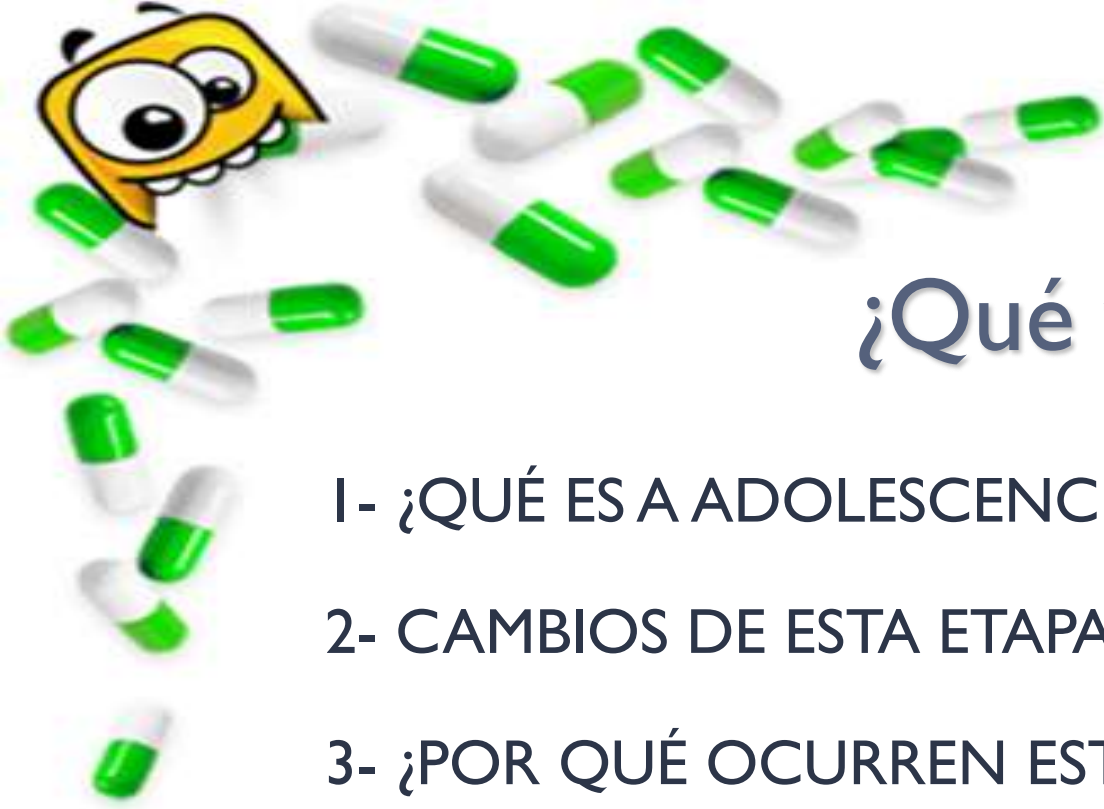
La Adolescencia... el trayecto más difícil



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO

Imparte:  
Rocío Sánchez  
Psicóloga Clínica  
Orientadora educativa





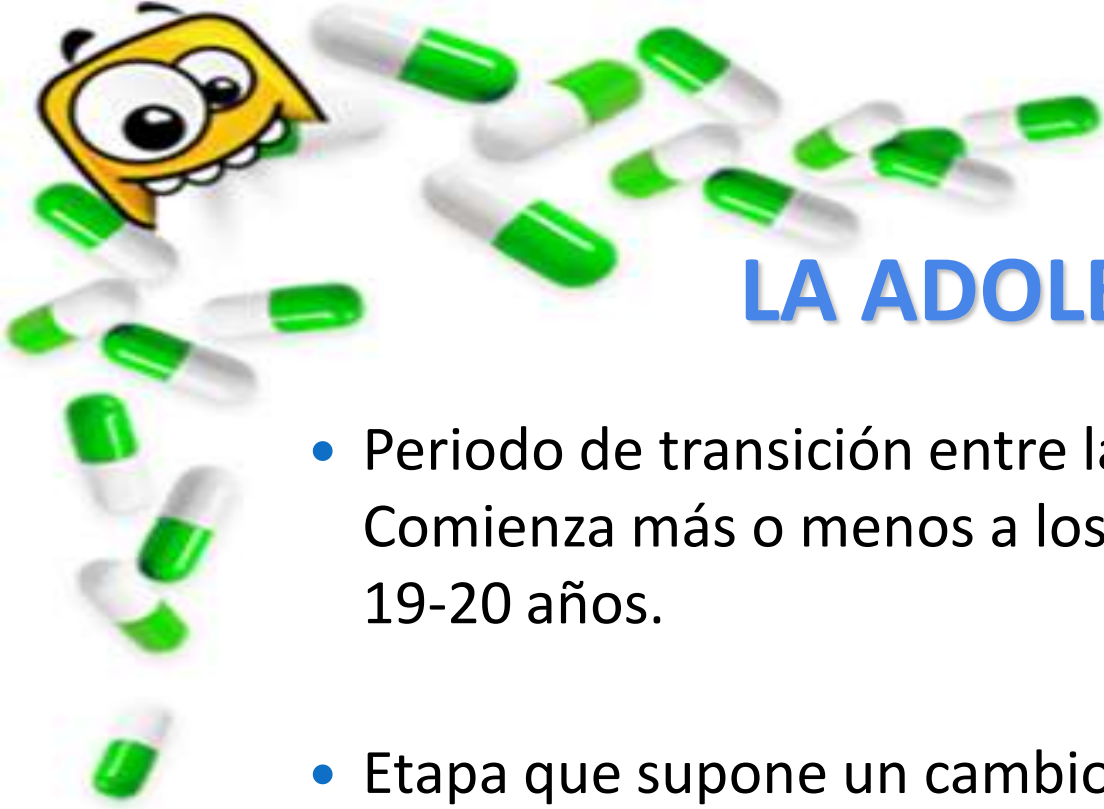
# ¿Qué vamos a ver hoy?

- 1- ¿QUÉ ES A ADOLESCENCIA?
- 2- CAMBIOS DE ESTA ETAPA
- 3- ¿POR QUÉ OCURREN ESTOS CAMBIOS?
- 4- CONDUCTAS DE RIESGO: asociadas a la adolescencia
- 5- PAPEL DE LA FAMILIA EN ESTA ETAPA



# I. ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

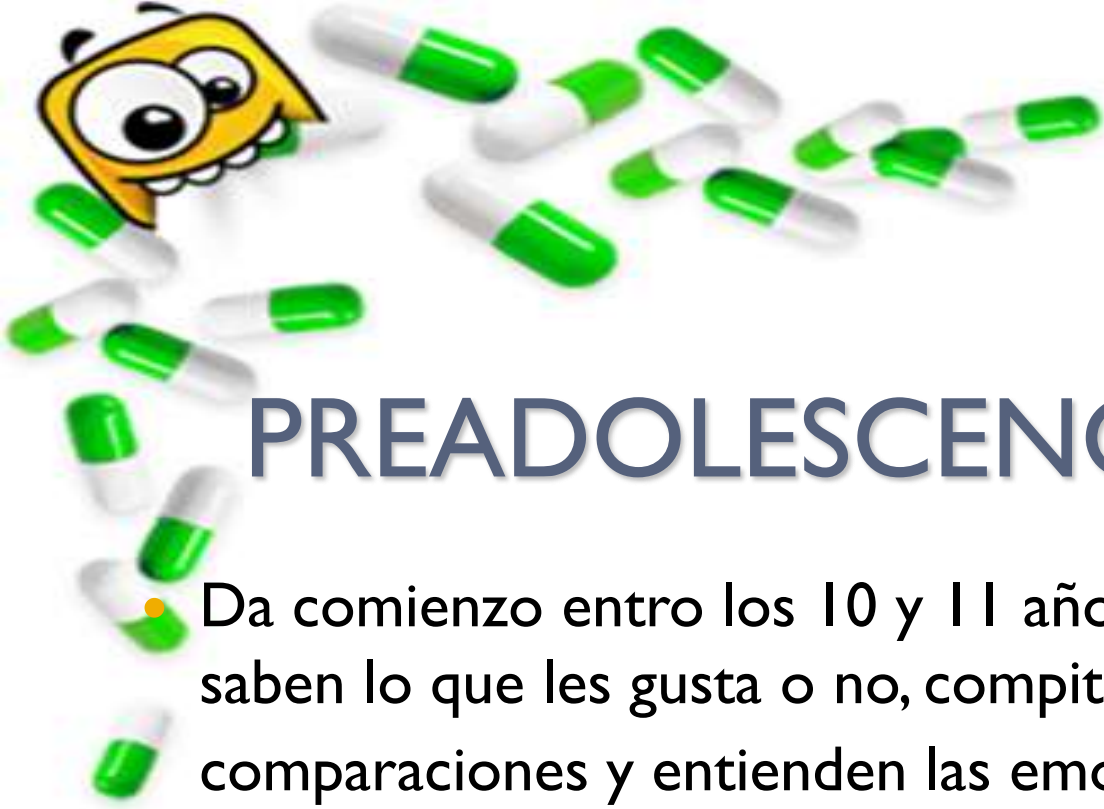




# LA ADOLESCENCIA

- Periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Comienza más o menos a los 12-13 años y finaliza a los 19-20 años.
- Etapa que supone un cambio difícil (se pasa de la protección de los padres a la exploración del mundo exterior)
- Etapa de cambios BIO-PSICO-SOCIALES

**ETAPA NECESARIA PARA ADQUIRIR MADUREZ Y DE PREPARACIÓN PARA LA VIDA ADULTA**

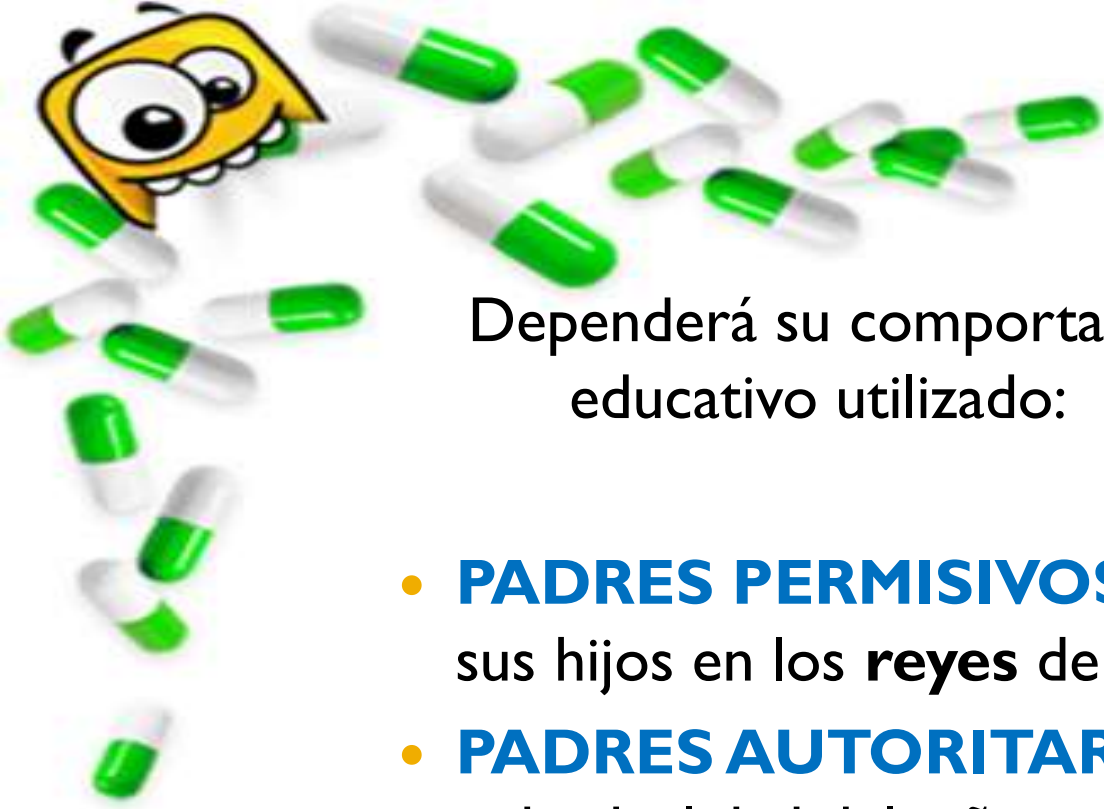


No podemos criarlos en el pensamiento de que están exentos a las tentaciones, más bien debemos enseñarles a fortalecerse en sus debilidades y a vencer con el bien el mal.

# PREADOLESCENCIA

- Da comienzo entre los 10 y 11 años. Edad en la que ya saben lo que les gusta o no, compiten, hacen comparaciones y entienden las emociones.
- Empiezan a demandar mayor grado de autonomía y surgen **CONFLICTOS**



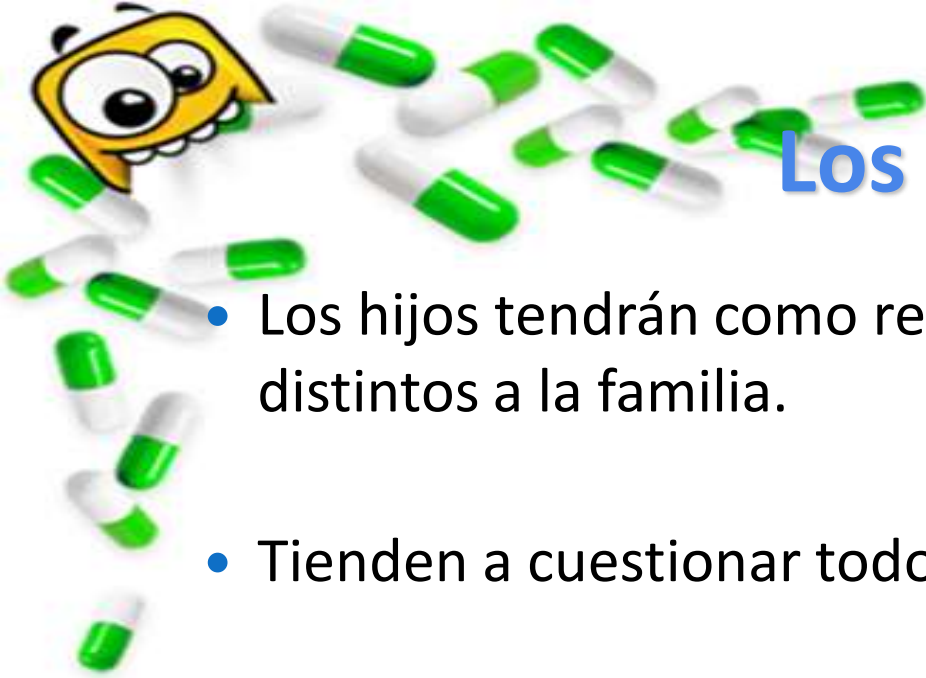


Dependerá su comportamiento del estilo educativo utilizado:

- **PADRES PERMISIVOS:** en esta etapa convierten a sus hijos en los **reyes** de la casa.
- **PADRES AUTORITARIOS:** no respetan la individualidad del niño generando **emociones negativas**.
- **PADRES SOBREPTECTORES:** no fomentan la autonomía de sus hijos **dificultando su proceso de maduración**.







## Los padres deben esperar...

- Los hijos tendrán como referentes a otros grupos sociales distintos a la familia.
- Tienden a cuestionar todo orden establecido.
- Las formas de comunicarse y normas de la niñez ya no serán válidos y convendrá hacer una revisión.
- Los padres son los que más amargan la vida a sus hijos, poniendo normas y límites.
- Los padres no pueden ser amigos de sus hijos.
- Tienen conducta paradójica.



# Conducta paradójica

## RACIONAL:

- No me agobies, no me preguntes
- No vengas a verme
- Ignórame
- No me toques

## EMOCIONAL:

- No me olvides, interesate por mi
- Estate allí
- Estate en casa conmigo
- Quiéreme

# Conducta paradójica





## 2. CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

### CAMBIOS FÍSICOS/BIOLÓGICOS:

- Cambios bruscos y visibles a nivel físico.
- Desarrollo de los órganos sexuales primarios.
- Características sexuales secundarias: talla, peso, voz, vello, etc.





# CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

## CAMBIOS SOCIALES:

- Necesidad de pertenecer a un grupo y de sentirse aceptado.
- Gran importancia del grupo de iguales.
- Necesidad de “alejarse” de la familia y de los padres, con quienes suelen tener relaciones más conflictivas que en etapas anteriores.
- Cambio de amistades y de hábitos.



A cartoon character with a yellow head and large eyes is positioned at the top left. A trail of green and white capsules extends from the character towards the right, following the curve of the title.

# CAMBIOS Y CARACTERÍSTICAS

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES:

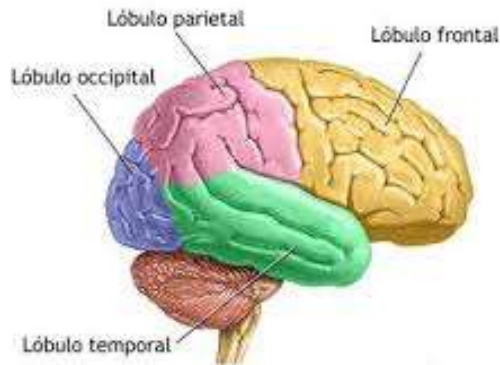
- Impulsividad.
- Rebeldía; oposición a las normas de los adultos y/o figuras de autoridad.
- Búsqueda de la identidad: “¿quién soy?”.
- Aumento de la curiosidad; necesidad de probar y conocer “cosas nuevas”.
- Egocentrismo.
- Oscilación entre una exagerada confianza en sí mismo y sentimiento de inferioridad.
- Búsqueda de la independencia y libertad.





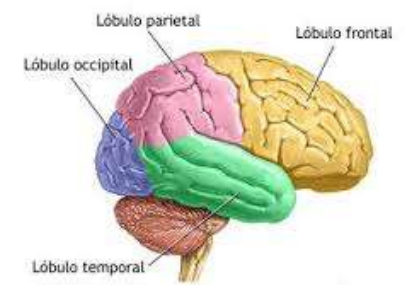
# ENTENDAMOS EL POR QUÉ.....

Cambios en un cerebro adolescente



Imparte:  
Rocío Sánchez  
Psicóloga Clínica  
Orientadora educativa





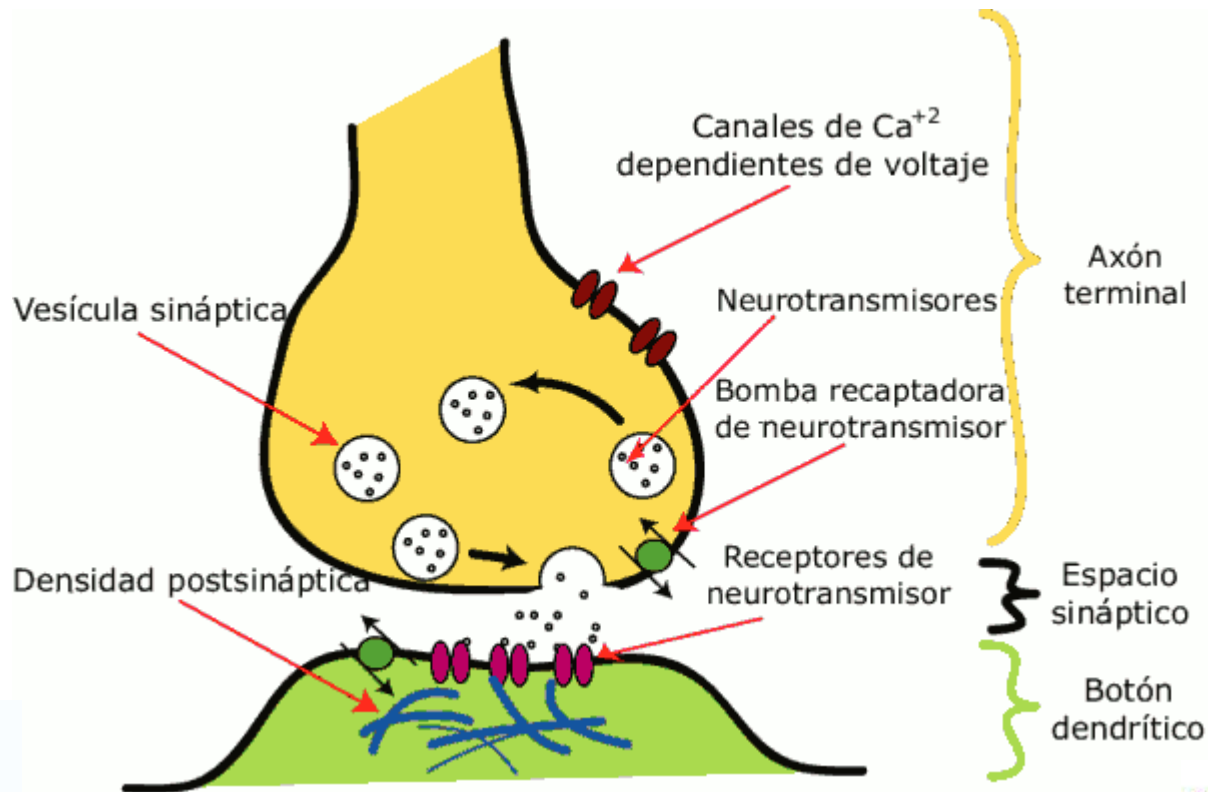
## ENTENDAMOS EL POR QUÉ DE ALGUNOS COMPORTAMIENTOS.....Un cerebro en construcción

- a) Conexiones rápidas
- b) Desarrollo frontal tardío
- c) Lucha emoción-razón
- d) Cambios dopamina





# a) Conexiones demasiado rápidas





# ¿QUÉ NOTAMOS?

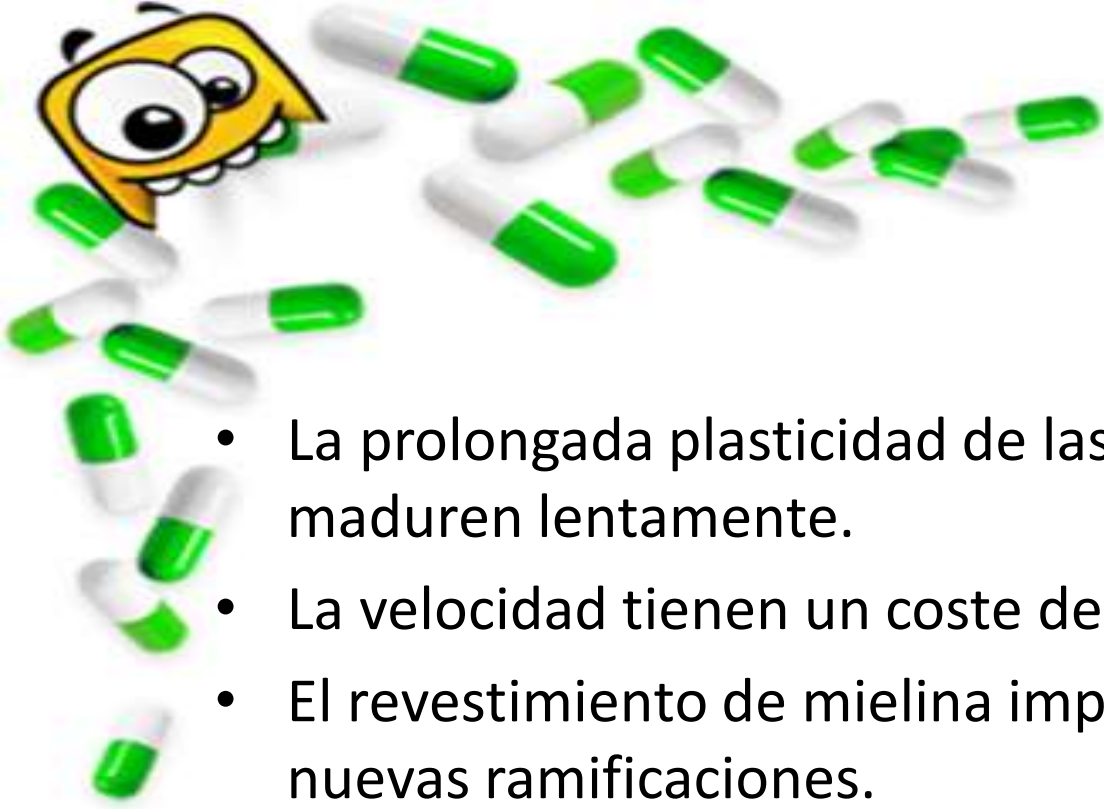
PASAN DE ENCANTADORES Y  
AFABLES CRIATURAS A UNA ESPECIE  
DE “NIÑA DEL EXORCISTA”



## b) Maduración de funciones ejecutivas

- Habilidades cognitivas que permiten la anticipación, establecimiento de metas, formación de planes, auto-regulación y toma de decisiones; están aún desarrollándose.

*Un niño de 12 meses que está aprendiendo a andar no es torpe porque se tambalee y sin embargo, exigimos a un adolescente que “funcione mentalmente” como un adulto.*



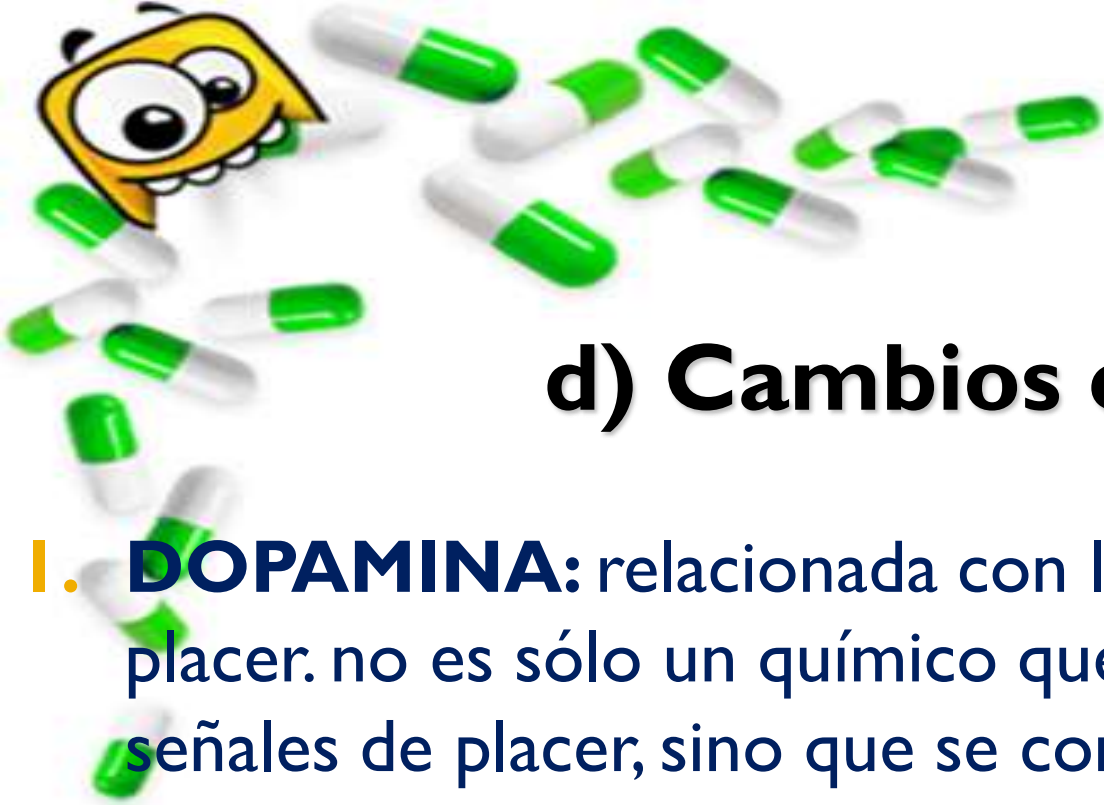
- La prolongada plasticidad de las áreas frontales hace que maduren lentamente.
- La velocidad tienen un coste de flexibilidad.
- El revestimiento de mielina impide el crecimiento de nuevas ramificaciones.

***Si fuéramos más listos desde más jóvenes,  
acabaríamos siendo más tontos.***



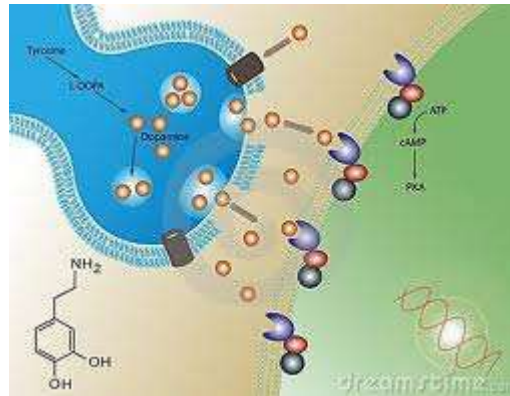
## c) Lucha adolescente entre razón y emoción





## d) Cambios en la dopamina

- I. **DOPAMINA:** relacionada con la sensación de placer. no es sólo un químico que transmite señales de placer, sino que se configura también como la más importante molécula involucrada en la adicción.





# Una curiosidad sobre la dopamina

- Cuando estamos enamorados, la dopamina aumenta 7000 veces su cantidad, responsables del entusiasmo, bloqueando el aspecto de la lógica y la razón.
- Tiene un potente sistema de recompensa y por eso nos crea la “necesidad” de estar con esa persona. Curiosamente, es el mismo neurotransmisor que se activa con los juegos de azar y con las drogas.



# ASOCIADO A LA ADOLESCENCIA.....

...

## Conductas de riesgo



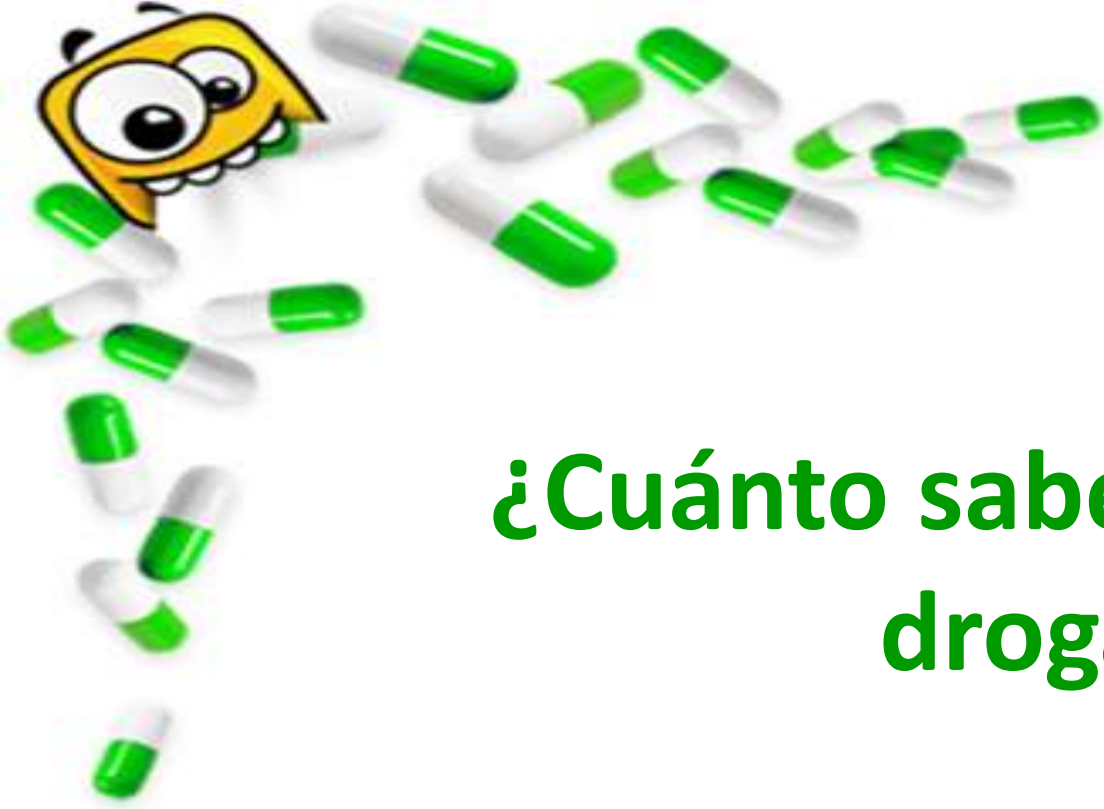




# 1. CONSUMO DE DROGAS

- Mantener una actitud abierta y dialogante.
- Si no es posible una comunicación efectiva por nuestra parte, buscar aquellas personas cercanas, de influencia en nuestros hijos, que sean referencias positivas para ellos para abordar este tema.
- Promover la realización de actividades de ocio saludable.
- Si se sospecha un posible consumo, obtener información suficiente antes de alarmarse (cómo, cuándo, cuánto y por qué).
- Controlar el dinero del que disponen.
- Mantenerse informado acerca de las drogas y de las consecuencias de su consumo.

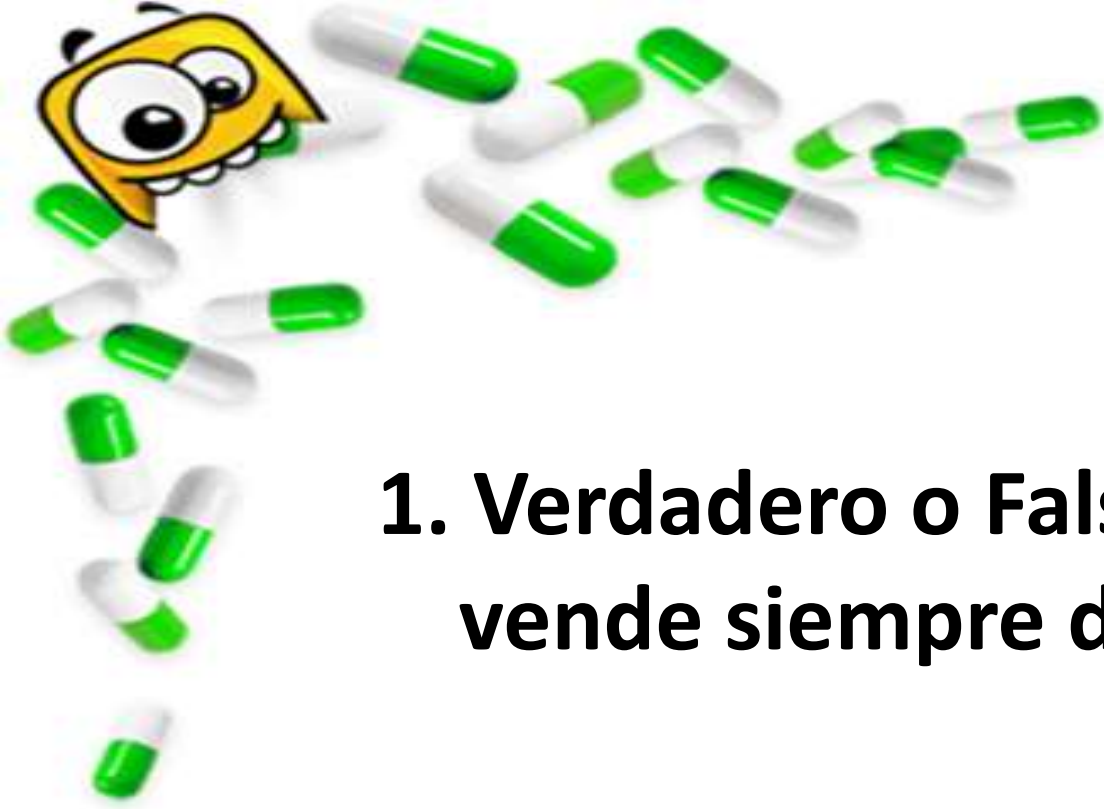




# ¿Cuánto sabemos sobre drogas?

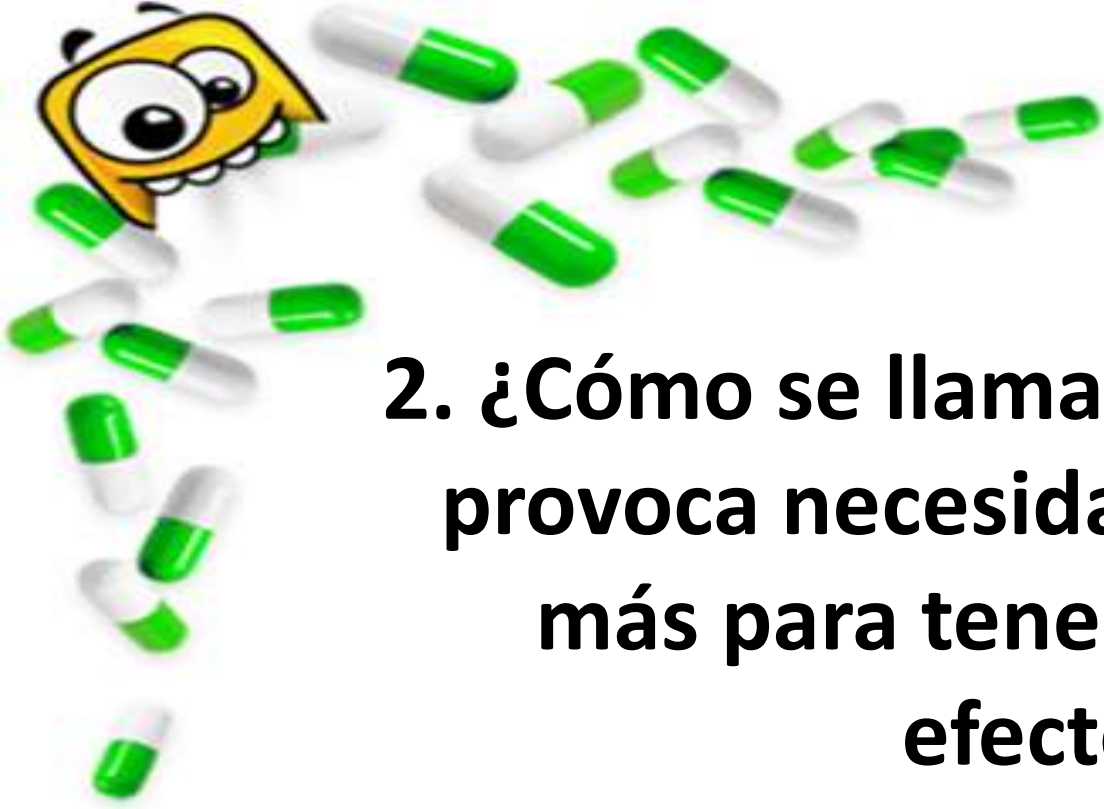
CONTESTA ESTAS 6 PREGUNTAS





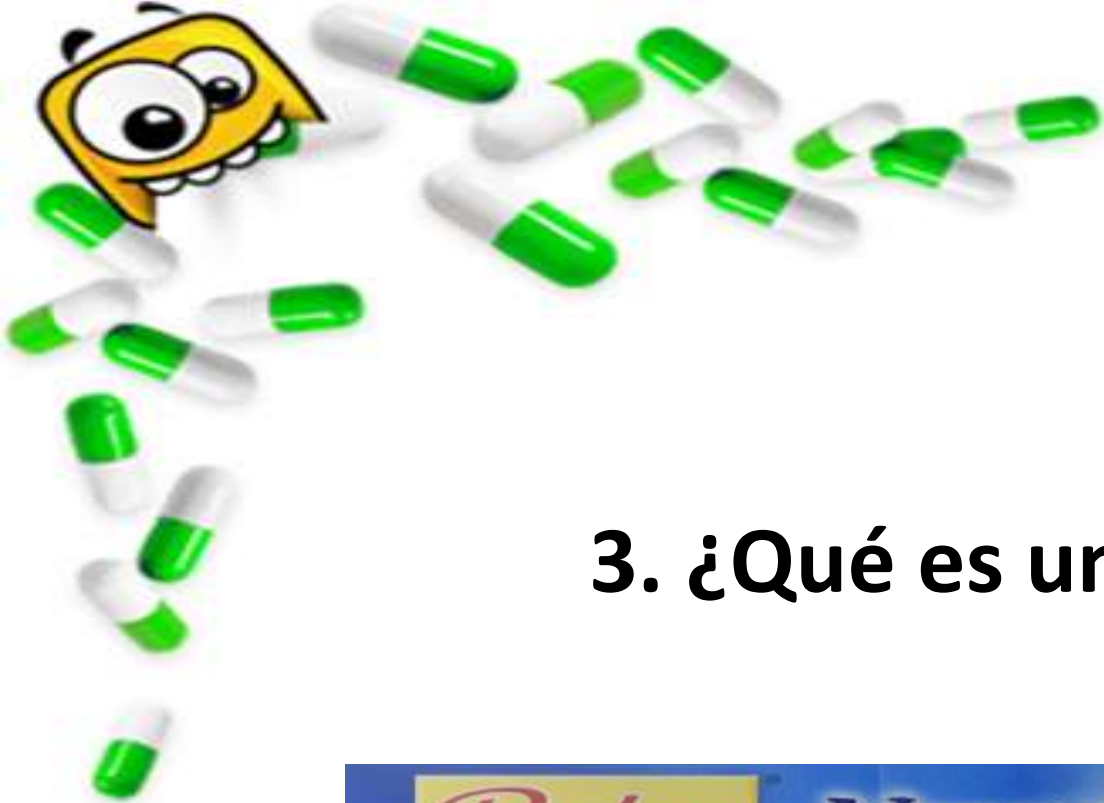
# 1. Verdadero o Falso: La heroína se vende siempre de color blanco





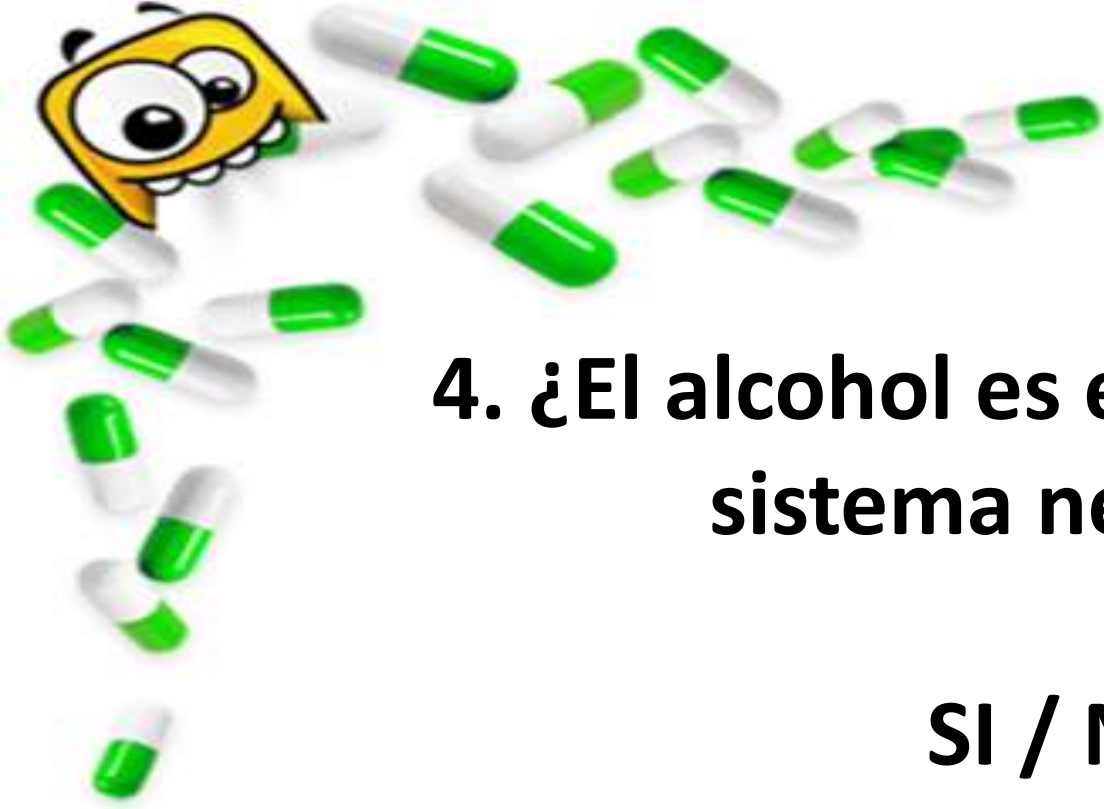
**2. ¿Cómo se llama la situación que provoca necesidad de consumir más para tener los mismos efectos?**





### 3. ¿Qué es un nevadito?

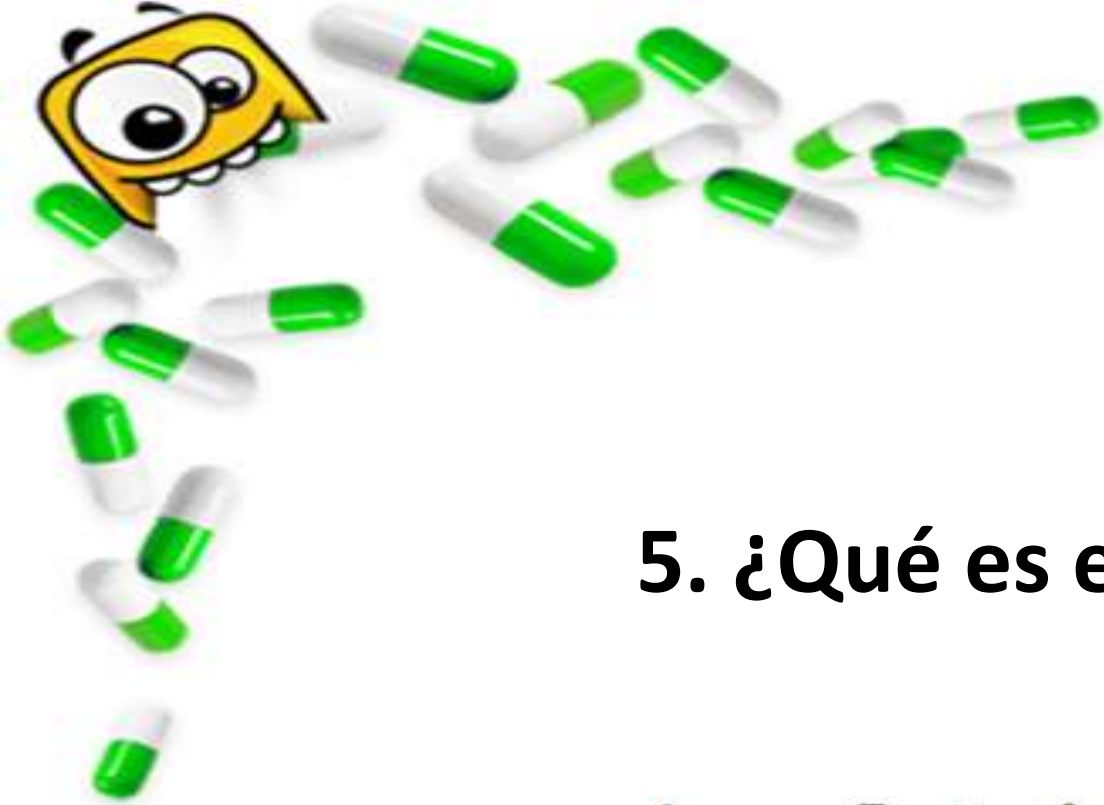




## 4. ¿El alcohol es estimulante del sistema nervioso?

SI / NO





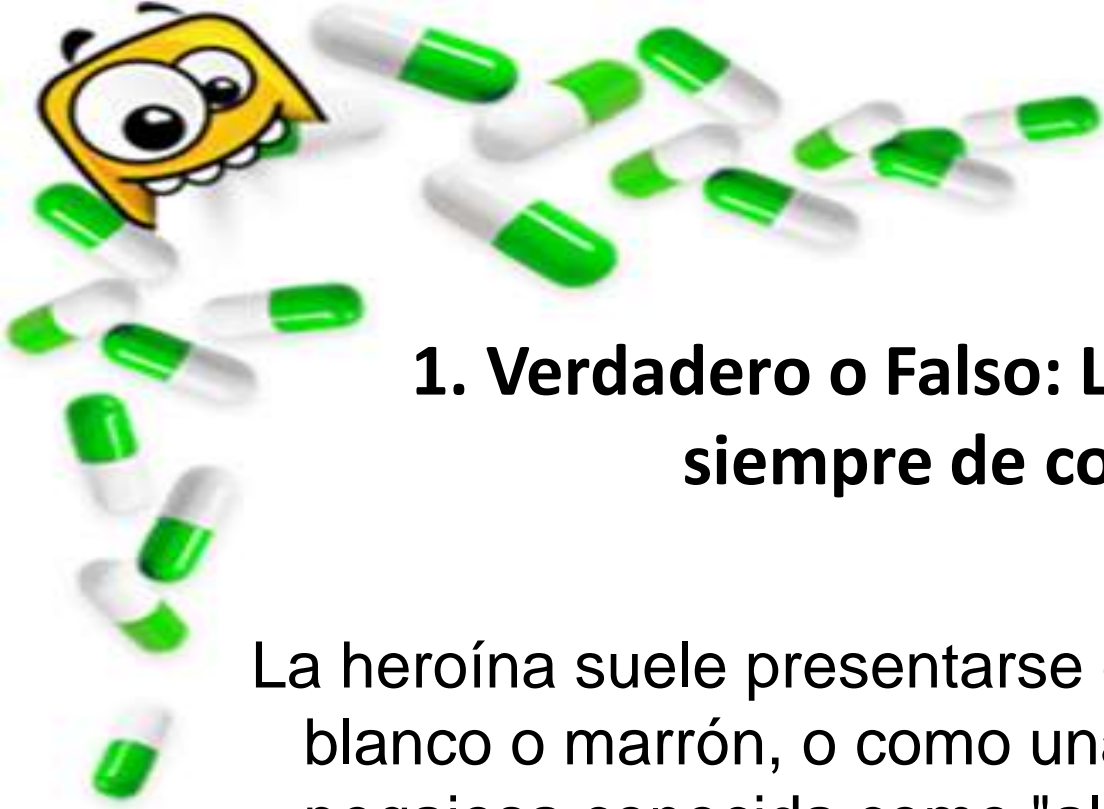
## 5. ¿Qué es el popper?





**6. ¿Qué droga se escucha en esta canción?**

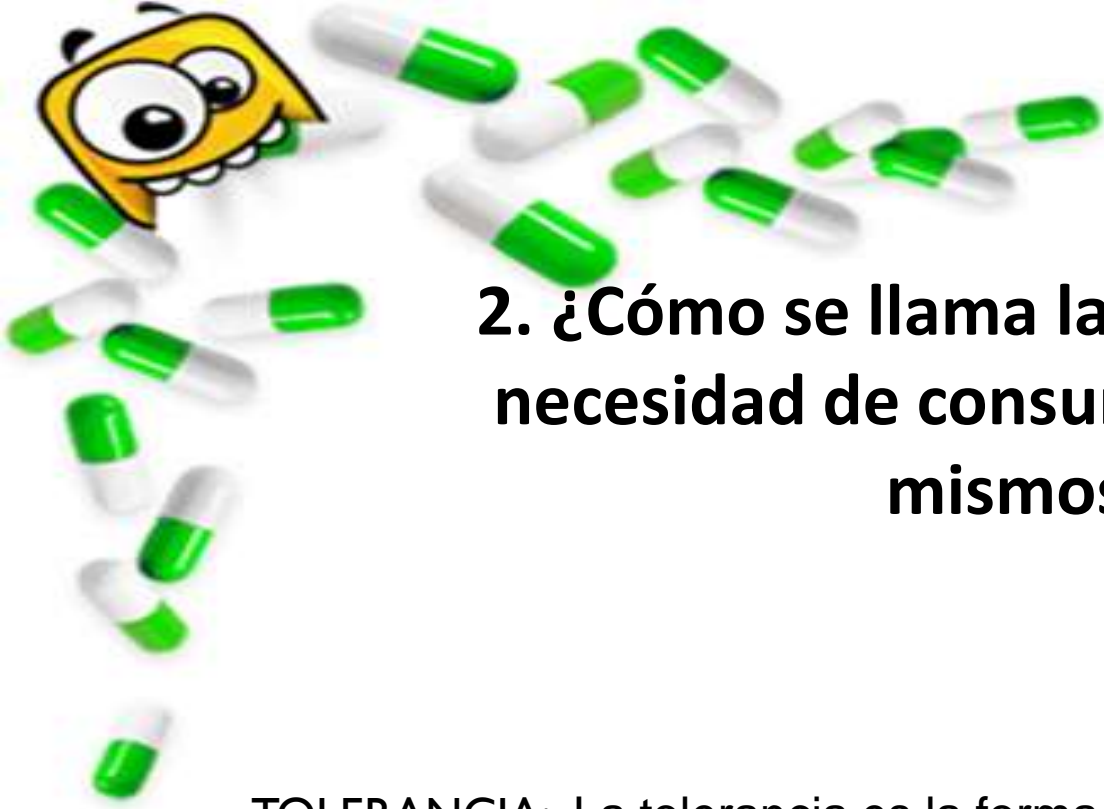




## 1. Verdadero o Falso: La heroína se vende siempre de color blanco

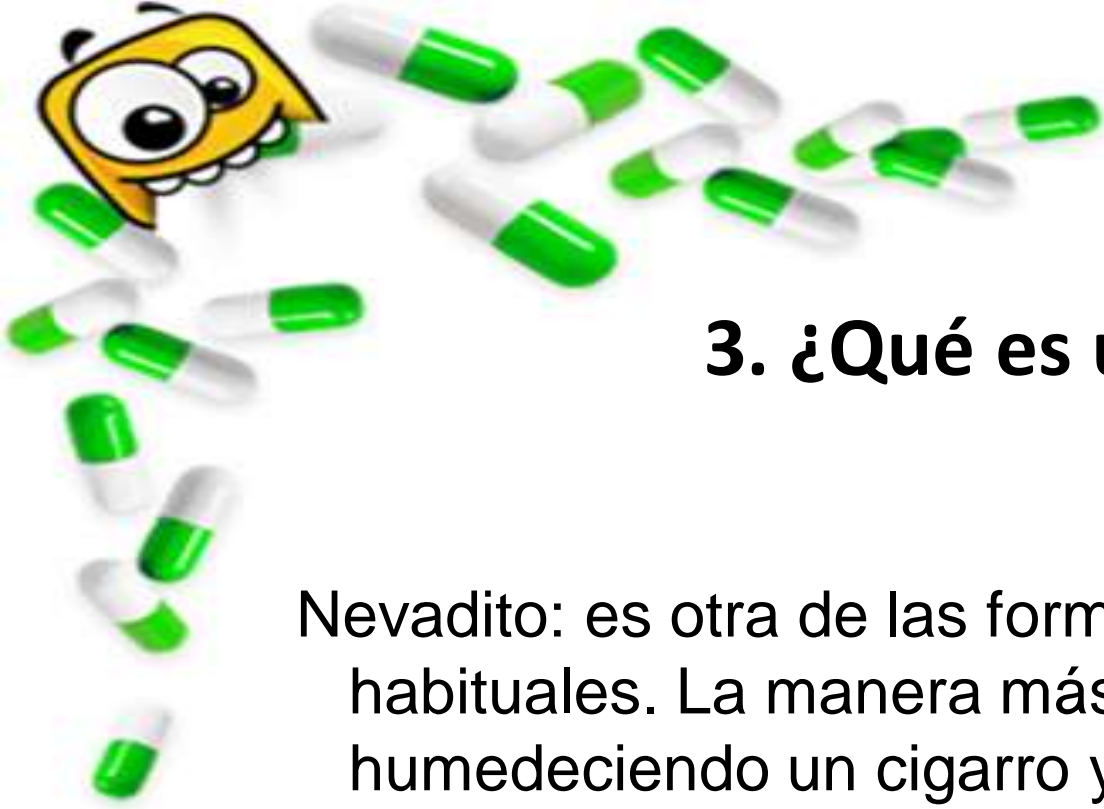
La heroína suele presentarse en forma de polvo blanco o marrón, o como una sustancia negra y pegajosa conocida como "alquitrán negro".





## 2. ¿Cómo se llama la situación que provoca necesidad de consumir más para tener los mismos efectos?

**TOLERANCIA:** La tolerancia es la forma en la que su cuerpo se adapta al consumo regular de una droga con el paso del tiempo.



### 3. ¿Qué es un nevadito?

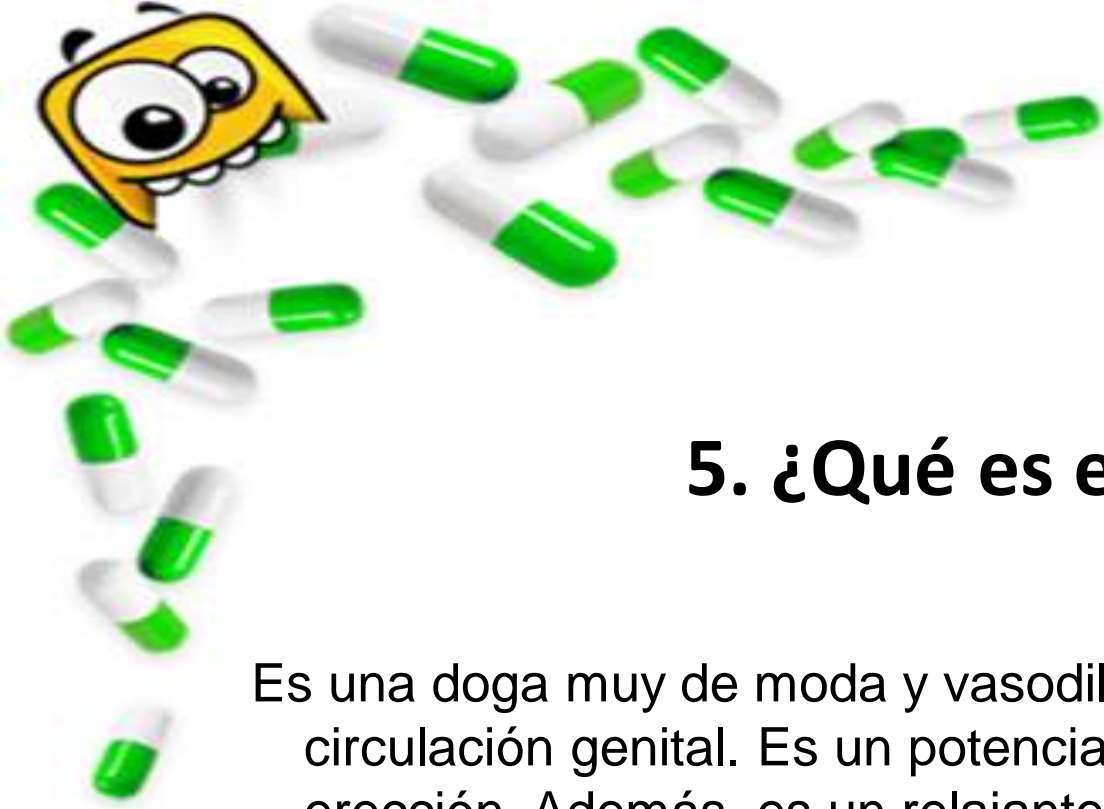
Nevadito: es otra de las formas de consumo más habituales. La manera más habitual es humedeciendo un cigarro y untar una raya de cocaína.





## 4. ¿El alcohol es estimulante del sistema nervioso?

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.



## 5. ¿Qué es el popper?

Es una droga muy de moda y vasodilatadora, lo que afecta a la circulación genital. Es un potenciador sexual que facilita la erección. Además, es un relajante muscular y sirve para relajar los esfínteres



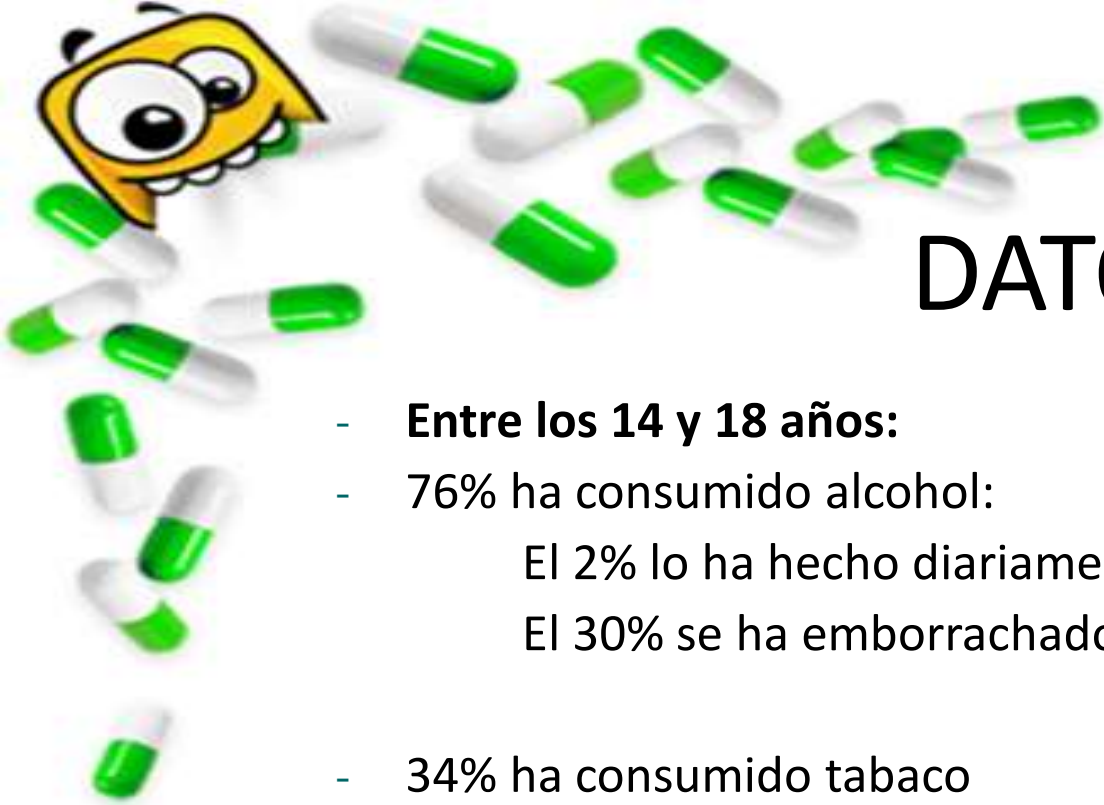


## 6. ¿Qué droga se escucha en esta canción?

La fórmula del 'tusi' está basada en la **composición de la droga LSD**, además de sumar una **proporción del MDMA y cocaína**.  
Provoca: **efectos alucinógenos, por un lado, y sensación de euforia por otro.**

Esta sustancia provocó la **MUERTE DE UN JOVEN DE 14 AÑOS EN FEBRERO DE ESTE AÑO**, después de ingerir una lata de 'Red Bull' que contendría unos **dos gramos de la conocida como 'cocaína rosa' o 'tusi'**, que supuestamente unos chavales le habrían echado en la lata sin que el menor y sus amigos se percataran.



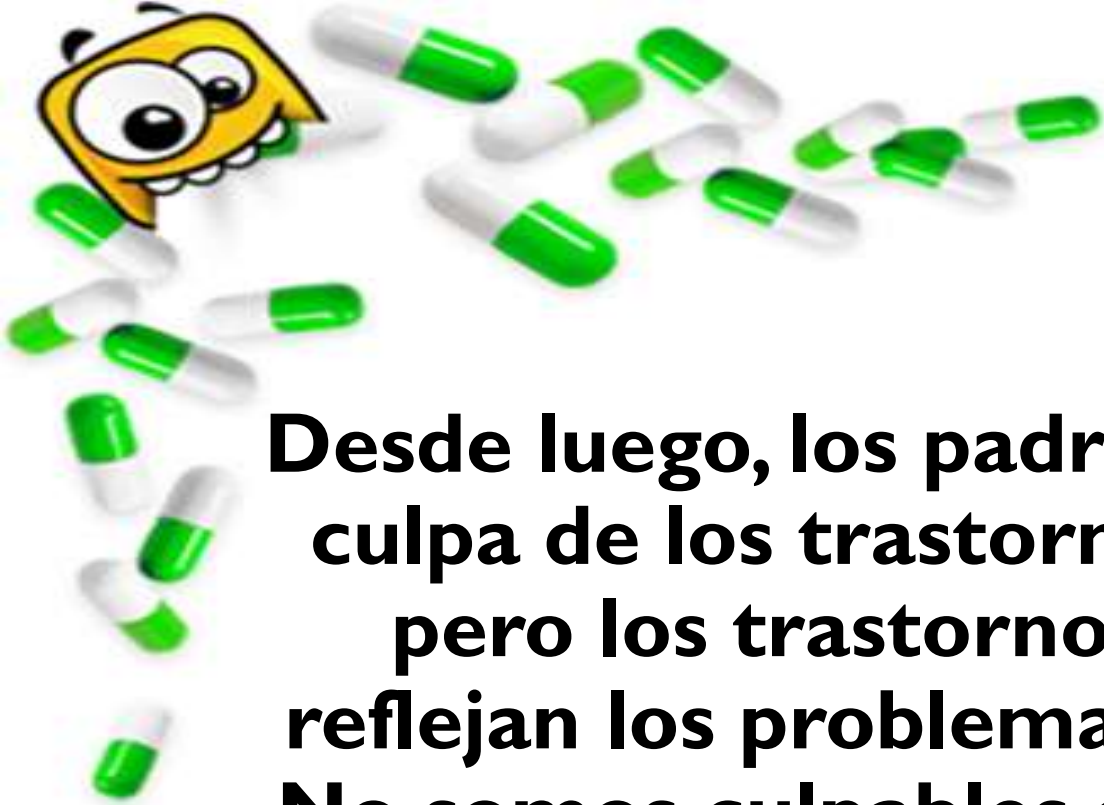


## DATOS:



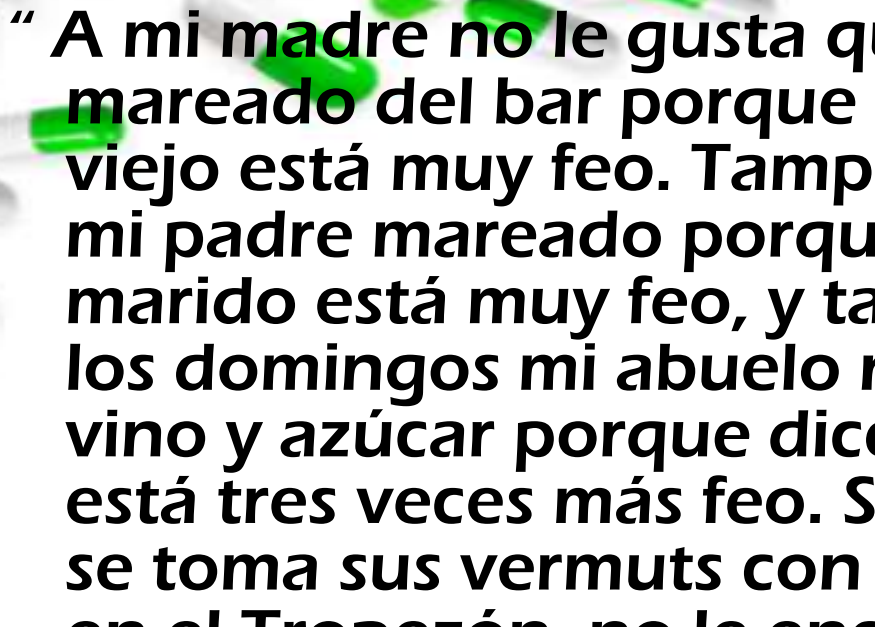
- **Entre los 14 y 18 años:**
- 76% ha consumido alcohol:
  - El 2% lo ha hecho diariamente.
  - El 30% se ha emborrachado en el último mes.
- 34% ha consumido tabaco
- 31% ha consumido cannabis
- 5% ha consumido éxtasis o cocaína
- **Edad media de inicio del consumo:**
- 13 años consumo de alcohol y tabaco
- 14,5 cannabis
- 16 otras drogas





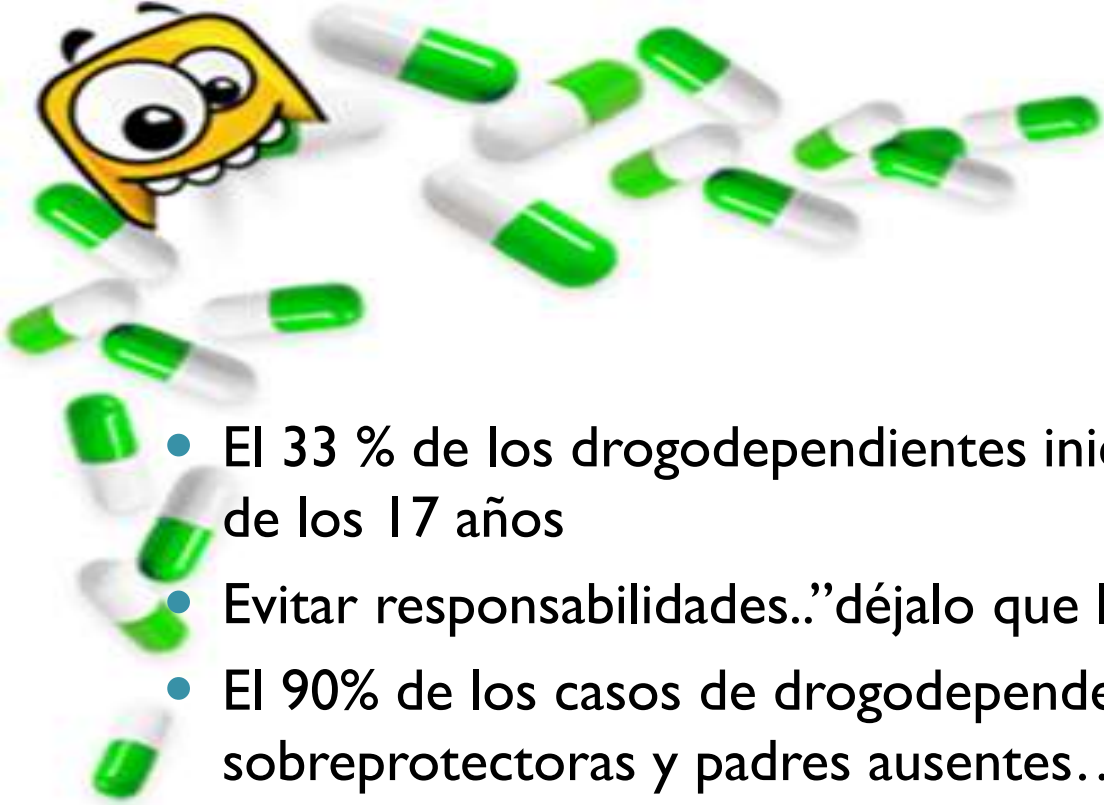
**Desde luego, los padres no tienen la culpa de los trastornos de los hijos, pero los trastornos de los hijos reflejan los problemas de los padres. No somos culpables de tener un hijo adicto, pero si responsables de prevenir las conductas adictivas.**





**“ A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces más feo. Sin embargo , cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega”.**

***Elvira Lindo, Manolito Gafotas: Manolito on the road.***



# RECUERDA

- El 33 % de los drogodependientes inicio el consumo de drogas antes de los 17 años
- Evitar responsabilidades..”déjalo que lo hago yo que termino antes”
- El 90% de los casos de drogodependencias eran hijos/as de madres sobreprotectoras y padres ausentes...”Toma, pero que no se entere tu padre”
- Los dependientes tienen baja tolerancia a la frustración y al fracaso. Hay que enseñarles a afrontar las dificultades:“A mi hijo nadie le saca los colores....”



## 2. SEXUALIDAD

- Mantener una actitud abierta y dialogante.
- Poner a disposición de los hijos y con naturalidad métodos anticonceptivos.
- Aprovechar cualquier situación cotidiana para abordar el tema con naturalidad (películas, series, cosas que les cuenten de sus amigos sobre novios y relaciones, etc.)

Potenciar la autoestima de los hijos.

A cartoon character with a yellow face and large eyes is positioned at the top left. A trail of green and white capsules extends from the character towards the right side of the slide.

# PREGUNTAS ADOLESCENTES

**¿CÓMO SABRE QUE ESTOY PREPARADA/O PARA TENER  
RELACIONES SEXUALES?**

**¿ES CIERTO QUE UNA MUJER NO PUEDE QUEDARSE  
EMBARAZADA EN LA PRIMERA VEZ QUE TIENE  
RELACIONES SEXUALES?**

**¿CONOCES ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?  
Vaginesil**

**¿DEBEN TENER RELACIONES SEXUALES DOS PERSONAS  
SI ESTÁN ENAMORADAS?**



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO

Imparte:

Rocío Sánchez

Psicóloga clínica

Orientadora educativa





# PAPEL DE LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

- **Conocer** los cambios de esta etapa.
- **Mostrar afecto y apoyo.**
- **Compartir** tiempo y actividades placenteras.
- **Interesarse** por sus actividades, relaciones e intereses.
- **Establecer límites** claros.
- **Comunicación** saludable, TRABAJARLA MUCHO





Comunicarte con tus hijo adolescente:

## 1. COMUNICACIÓN AFECTIVA (ellos dirigen la conversación):

- Cuando vienen ellos a hablar contigo
- Ellos hablan.....Tu escuchas
- Deja lo que estas haciendo, sutilmente no paralices todo.
- Dejale que hable
- Utiliza ABRE-PUERTAS..."Si, si" "¿Cómo?..."Claro, claro..."

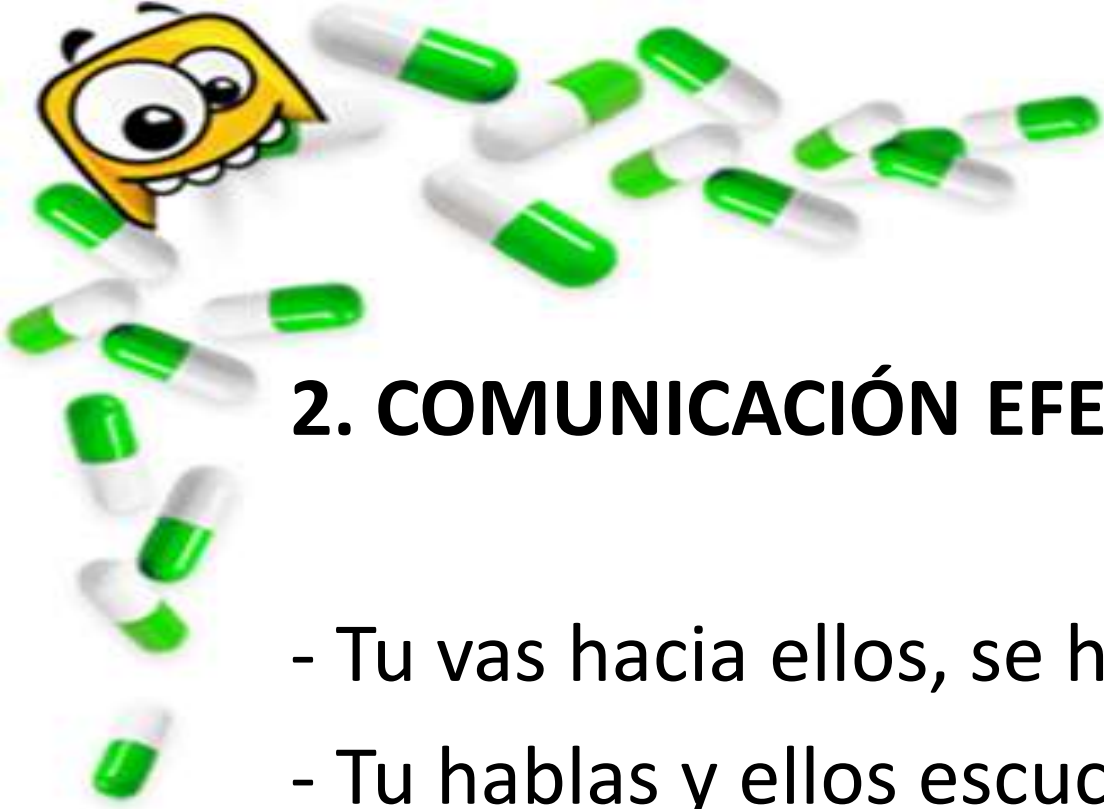


Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO

Imparte:

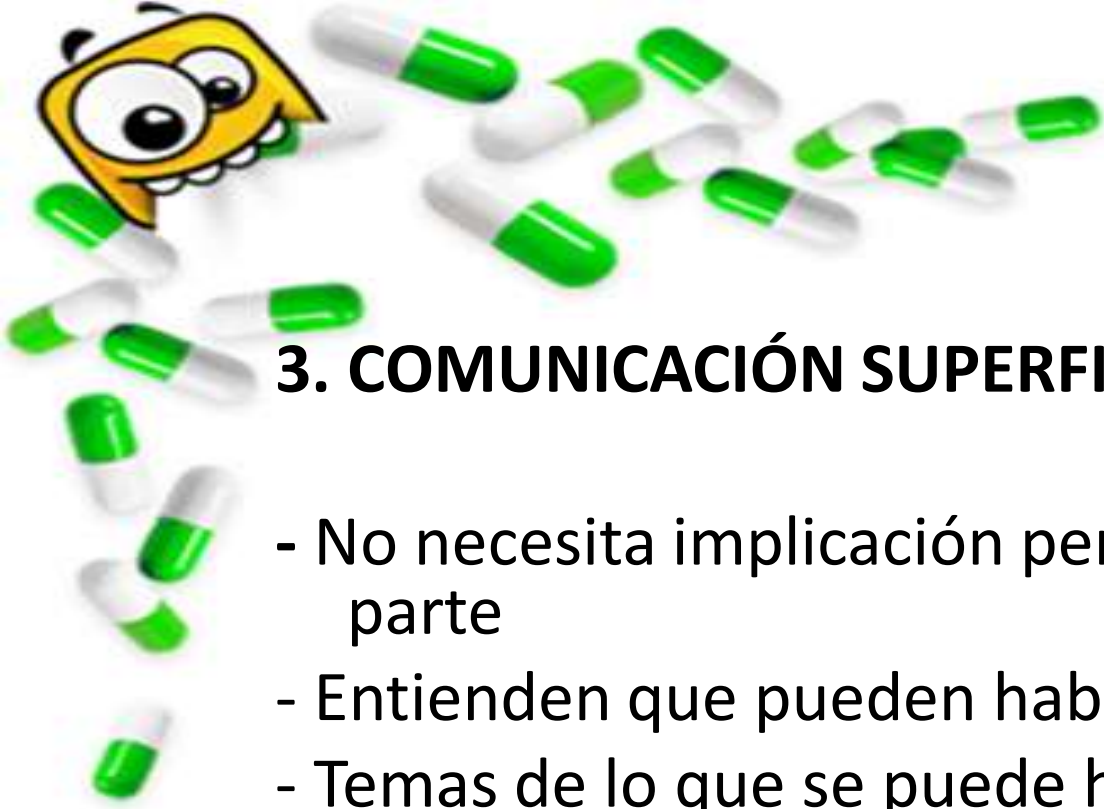
Rocío Sánchez  
Psicóloga clínica  
Orientadora educativa





## 2. COMUNICACIÓN EFECTIVA:

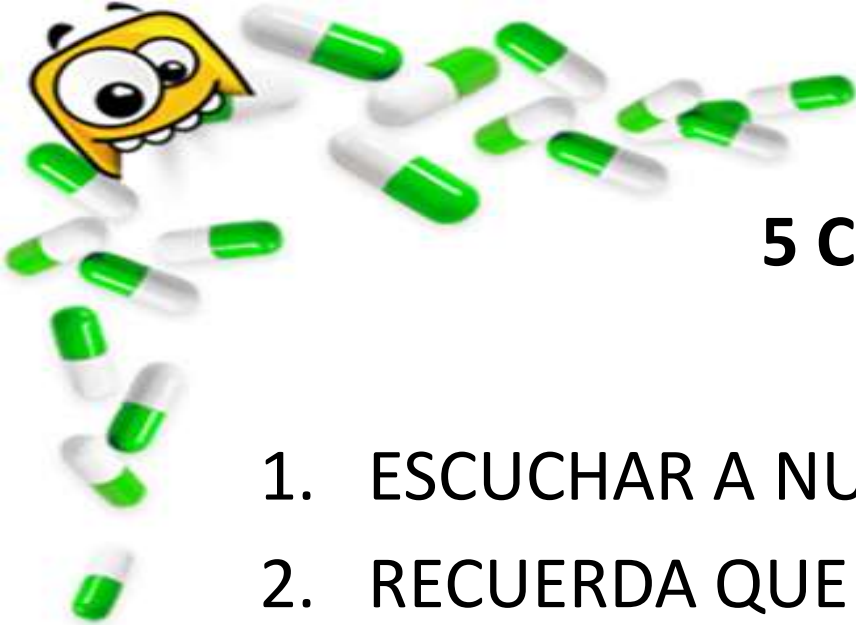
- Tu vas hacia ellos, se hacen pasivos.
- Tu hablas y ellos escuchan (a veces).
- Se sienten invadidos.
- Tienes que utilizarla, aunque respuestas monosilábicas y lenguaje no verbal.
- No puede ser la habitual



### 3. COMUNICACIÓN SUPERFICIAL:

- No necesita implicación personal por ninguna parte
- Entienden que pueden hablar contigo
- Temas de lo que se puede hablar:
  1. Deportes
  2. Ropa
  3. Música

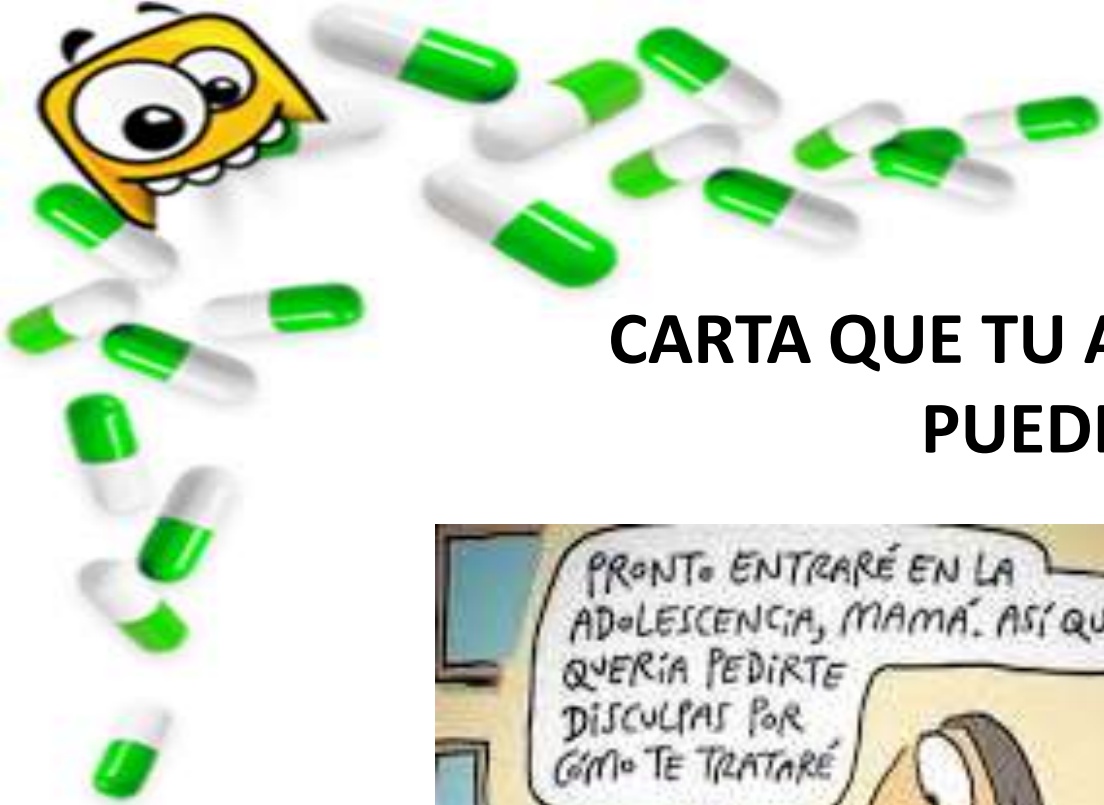




## 5 CLAVES PARA SOBREVIVIR A LA ADOLESCENCIA

1. ESCUCHAR A NUESTRO HIJO/A.
2. RECUERDA QUE PARA ELLOS/AS TAMBIÉN ES UNA ETAPA DE CAMBIOS.
3. NO PIENSES QUE LO HACE PARA FASTIDIARTE.
4. NO TRATES DE CAMBIAR SU MUNDO.
5. PON LÍMITES CON COMPRESION Y CARIÑO.





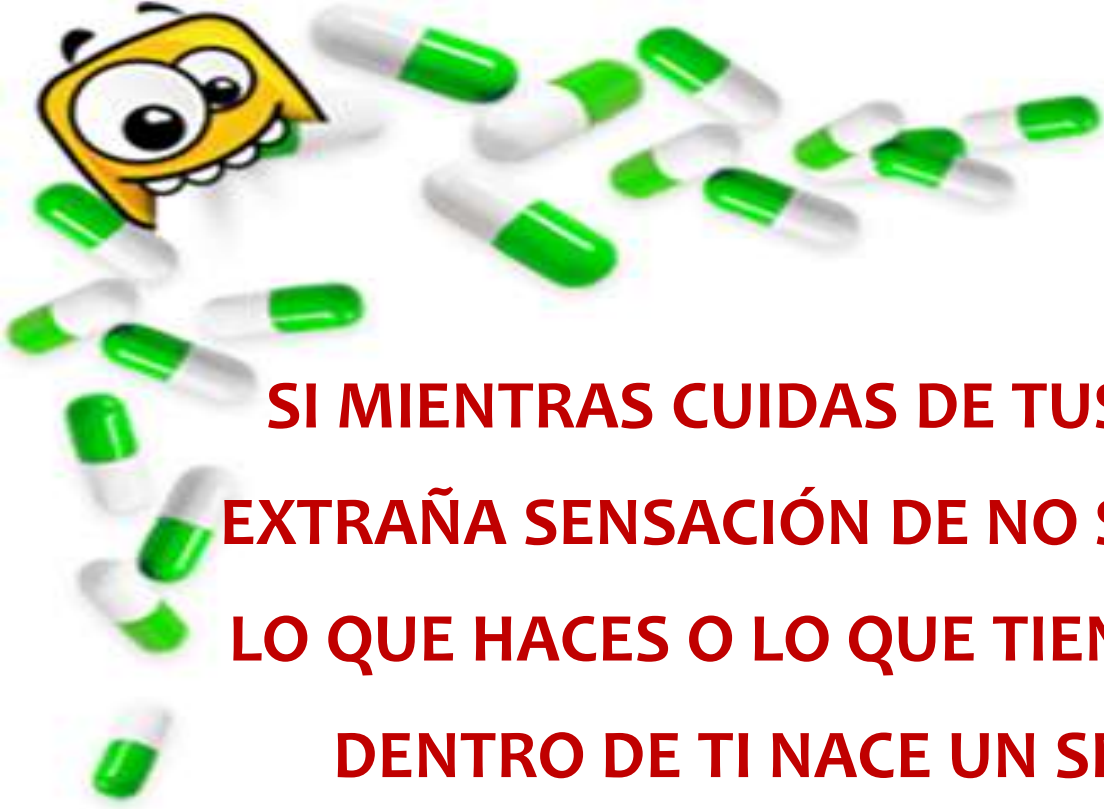
## CARTA QUE TU ADOLESCENTE NO TE PUEDE ESCRIBIR



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO

Imparte:  
Rocío Sánchez  
Psicóloga Clínica  
Orientadora educativa





**SI MIENTRAS CUIDAS DE TUS HIJOS TIENES LA  
EXTRAÑA SENSACIÓN DE NO SABER BIEN QUE ES  
LO QUE HACES O LO QUE TIENES QUE HACER... Y  
DENTRO DE TI NACE UN SENTIMIENTO DE  
INSUFICIENCIA O CULPA.... E HORABUENA ERES  
UNA MADRE O UN PADRE COMPLETAMENTE  
NORMAL**





# GRACIAS

