

CONVIVENCIA CON ADOLESCENTES

Esperando que esta realidad nos dé la oportunidad de generar cambios, de que nos fortalezcamos como familia y como comunidad, los invitamos a compartir el siguiente video acerca de las características del cerebro adolescente.

Es muy interesante ya que nos permite comprender mejor su dinámica para orientarlos como adultos que somos. Estas conferencias además de ser también entretenidas, nos enseñan acerca de los temas más actualizados en relación con una amplia temática. Recurrir a los podcast o conferencias TED son otros recursos valiosos para escuchar y compartir en familia.

Miren el video, compartan reflexiones, opinen y sobre estas ideas volveremos más adelante

[www.youtube.com La plasticidad del cerebro adolescente](http://www.youtube.com/La%20plasticidad%20del%20cerebro%20adolescente). Dr. Hernán Aldana

Acerca de la Convivencia...

El vínculo entre padres e hijos es un nexo que debe mantenerse en constante estímulo para que se fortalezca, con tiempo de calidad, conexión, presencia y mirada constante, sobre todo en esta época, en la que, como muestra el video, las características de nuestros hijos se han modificado mucho respecto de la niñez.

Las actividades que puedan realizar juntos, el involucrarse como padres consientes y la validación de las emociones y necesidades de sus hijos son fundamentales para un crecimiento, desarrollo de su autonomía. Aprovechando el tiempo juntos en esta tiempo, van algunas recomendaciones hechas desde el respeto y el amor.

Estar en casa todos los días y a toda hora, o gran parte del día puede ocasionar roces entre los miembros de la familia. Entre hermanos, entre hijos, padres, abuelos etc. Es importante

entender que este tiempo necesitara de un “ir paso a paso”. Es un trabajo de adaptación el que realizara la familia para acomodarse a esta situación nueva.

En este sentido, les recomendamos recordar y ensayar completando lo que nos enseña en video sobre las características adolescentes.

NO SE TRATA DE UNA EVALUACION!!

Sos simplemente preguntas orientadoras de sus comentarios y reflexiones.

Impulsividad. ¿A qué se refiere?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Búsqueda de placer. En qué región del cerebro se encuentra el centro que rige la búsqueda de placer.....

.....
.....
.....
.....

Escaso desarrollo del pensamiento racional. ¿Significa que no hay razonamiento en el adolescente?.....

.....
.....
.....

Guía y recomendaciones para pasar el tiempo en casa con adolescentes

El punto de mayor importancia, es el de poder, más allá de esta circunstancia anormal, mantener lo más posible una serie de actividades que nos ordenen el paso de los días. Por ello les sugerimos elaborar una lista de rutinas en familia que incluya:

- Conversar con los hijos sobre la importancia de hacerla juntos, haciendo una selección de las mismas de manera consensuada*
- Pegarlas en un lugar visible para ir anotando las tareas que se cumplen*
- Ser flexible en la ejecución de las tareas*
- Para que el recurso sea efectivo y sostenible es muy importante realizarlo constantemente, es decir si en el plan original dijimos: Juan ordena el comedor, que Juan realice esa tarea todos los días. Establecer, dentro de las rutinas, un tiempo para reforzar esas tareas que mande la escuela.*
- Incorporar actividades que generen movimiento corporal: bales. Ejercicios, yoga. Relajación, etc.*
- Entablar diálogos en los que sus hijos puedan sentirse escuchados y valorados en sus opiniones.*
- Conversar sobre los que sienten. Sobre todo si tienen miedo o incertidumbre*
- Anticipar las tareas que se realizarán en el día. Demostrar mucha contención emocional.*
- Explicar con la mayor simpleza que sea posible la importancia de los cuidados de higiene y distancia social como modo de prevenir contagios.*

Nosotros como familia podemos ayudar a contener este virus!!:

“Entendamos que esta no es una lucha contra un virus sino contra nuestras costumbres.

*Esta es una ocasión para transformar una emergencia en una carrera de solidaridad.
Cambiemos el modo de ver las cosas y de pensar.*

Ya no es "yo tengo miedo del contagio" o "a mí no me importa el contagio". Ahora el asunto es: yo tengo que cuidar de los demás.

Yo me preocupo por ti.

Yo me mantengo a distancia por ti.

Yo me lavo las manos por ti.

Yo renuncio a un viaje por ti.

Yo no voy al concierto por ti.

Yo no voy al centro comercial por ti.

❖ Por ti.

Por ti, que estás en una unidad de cuidados intensivos.

Por ti, que trabajas en un hospital y no te puedes poner enferma.

Por ti, que eres anciano y frágil, pero que tu vida vale tanto como la mía.

Por ti, que estas luchando contra un cáncer y que no puedes luchar también contra esto.

Por favor, levantemos la vista...”

#concienciaciudadanaya