

ESCUELA

de familias

LA CONQUISTA DE LA AUTONOMÍA: “DE LOS LÍMITES, A LA RESPONSABILIDAD”

Ana Sauz Toledo. Psicóloga Col N° 22124



TRANSITANDO POR NUESTRO CAMINO

1. ¿ Y AHORA QUÉ? PARENTALIDAD CON RAZÓN Y CORAZÓN
2. LA CONQUISTA DE LA AUTONOMÍA: DE LOS LÍMITES A LA RESPONSABILIDAD
3. COMUNICACIÓN: CÓMO HABLAR PARA QUE MIS HIJOS ESCUCHEN. COMO ESCUCHAR PARA QUE MIS HIJOS HABLEN
4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: COMO ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A RESOLVER PROBLEMAS
5. DÉJAME QUE TE CUENTE: SEXUALIDAD



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

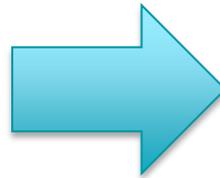


BUSCANDO SU LUGAR EN EL MUNDO

AYUDARLES A QUE LO HAGAN DE MANERA ACTIVA, NO REACTIVA



LUGAR SEGURO



LUGAR DE FUERZA



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

ALGUNOS RASGOS EN ESTE PERIODO

1. **Son más impulsivos:** el lóbulo prefrontal aún se encuentra en desarrollo
2. **Buscan la gratificación de manera inmediata:** no miden las consecuencias de sus acciones.
3. **Buscan nuevos caminos, nuevas formas de SER y HACER.** A veces llegando a cuestionar las ya consolidadas.



En este camino, ellos prueban nuevas vías

1. **INDIVIDUACION:** tratando de buscar su lugar, debatiéndose entre la culpa por crecer y el deseo real de poder lograrlo
2. **SOCIALIZACIÓN:** tratando de encontrar su lugar en el grupo, desde la necesidad de pertenecer y ser dentro de él.
3. **SEXUALIDAD:** aprendiendo nuevas maneras de tratar, y de tratarse
4. **CONFLICTO CON LA AUTORIDAD:** tratando de gobernarse, y dejar de ser “mandados”.
5. **CONSTRUYENDO UN CONCEPTO DE SÍ MISMOS:** revisando su valor y su aportación a la vida y a los demás



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





¿QUÉ ES UN LÍMITE?

Es un punto o línea que señala el fin o término de algo. Indica un punto que no debe o no puede sobrepasarse.

Un límite persigue proteger y cuidar

Y...¿Qué no es un límite sano?

Una forma de IMPONER nuestras necesidades, sin reflexionar o replantearnos las suyas



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



A VECES, ESOS LÍMITES NO SON ESCUCHADOS PORQUE....

- Buscan atención: transgreden la norma para volver a recuperarnos de alguna manera. OFRECER PRESENCIA Y TIEMPOS DE CALIDAD.
- Buscan poder: en este tránsito vital, a veces necesitan demostrarnos que ellos son poderosos. NO PARTICIPAR EN ESCALADAS ASIMÉTRICAS. TENÉIS ALGO QUE ELLOS NECESITAN, Y SE LLAMA **EXPERIENCIA**.
- Buscan venganza: a veces es una manera de contarnos que no se han sentido bien tratados. NOS HACEN DAÑO HACIÉNDOSE DAÑO.
- Buscan demostrar incapacidad: sentimiento de dependencia fuerte. NO HACER POR ELLOS NADA QUE PUEDAN HACER POR SÍ MISMOS.



SEGÚN TU EDAD, AHORA LO QUE TOCA ES....

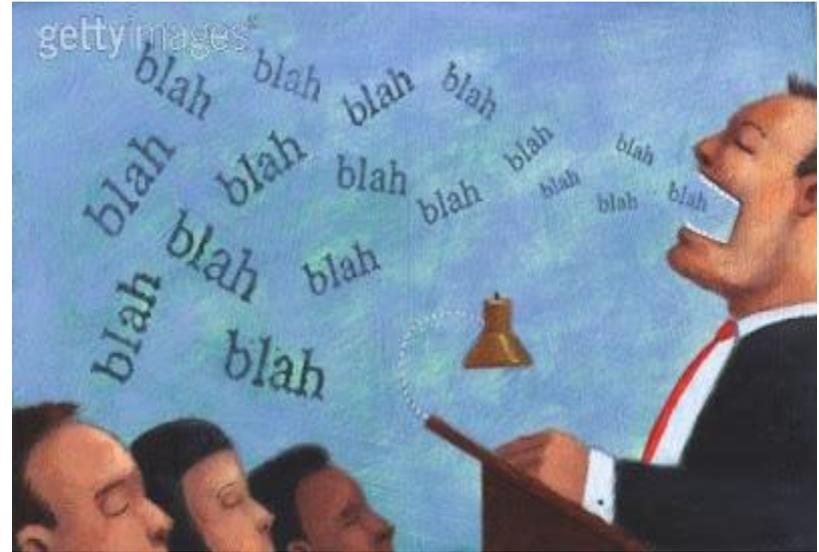
“Todo gran poder, conlleva una gran responsabilidad”



NO DAR SERMONES, BUSCAR SOLUCIONES

PRIVILEGIOS=RESPONSABILIDAD

Si no aprendemos a ser responsables, acabaremos perdiendo nuestros privilegios



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Los adolescentes necesitan motivaciones, igual que las plantas necesitan agua. Sin ella, no podrían sobrevivir.



ESTARÍA BIEN QUE PUDIERAN SENTIRSE MOVIDOS POR LA RESPONSABILIDAD Y VALORES SOCIALES, NO POR VUESTROS DESEOS



HACIA UNA PARENTALIDAD CONSCIENTE

CUANDO COMENZAMOS A RESPONSABILIZARNOS SOBRE AQUELLO QUE NOSOTROS PODEMOS CAMBIAR, Y NO SOBRE LO QUE ELLOS/EL OTRO DEBERÍA HACER, LAS COSAS SON MÁS SENCILLAS

Y TÚ....¿CON QUÉ TIPO TE IDENTIFICAS MÁS?

MADRES Y PADRES
CÓMODOS

MADRES Y PADRES
COMPLACIENTES

MADRES Y PADRES
CONTROLADORES

MADRES Y PADRES
SUPERIORES



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR EN LA ADOLESCENCIA

1. **PRESENCIA:**

hacerles sentirse SENTIDOS

2. **AYUDA EN LA AUTORREGULACION:**

No dejar que la tormenta nos inunde a ambas partes.

3. **COMUNICACIÓN :** Preguntarles por cómo están DE CORAZÓN



La verdadera EMPATIA: DAR antes de RECIBIR

Comprobamos que la otra persona ha recibido la empatía necesaria cuando:

1. percibimos que la tensión se libera
2. se produce silencio.

Es imposible dar algo que no tenemos. Para dar empatía necesitamos empatía.

“cuanto mejor escuchemos nuestra voz interior, tanto mejor oiremos lo que
este ocurriendo afuera.”

Nos damos cuenta que primero tenemos que darnos a nosotros y luego recibimos.

Espejo: ¿Cuánto me estoy dando a mi mismo?



APRENDIENDO A CONFIAR EN LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y EN LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS

NO CUANDO....

1. Corren peligro
2. Interfieren en los derechos y/o necesidades de los demás

SI CUANDO.....

1. Están relacionadas
2. SON RESPETUOSAS
3. Son razonables
4. Son conocidas y verbalizadas por anticipado



A VECES, SE NOS OLVIDA QUE...

LOS ERRORES, SON UNA GRAN OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE.



LA VIDA SE TRATA DE IR POCO A POCO MEJORANDO, NO DE SER PERFECTOS

APRENDEMOS DE LO QUE
EXPERIMENTAMOS, NO DE LO QUE
NOS DICEN QUE TENEMOS QUE
EXPERIMENTAR.

HAY TANTAS FORMAS DE VIVIR
COMO DE SER



SIN RIESGO NO HAY APRENDIZAJE



RECORDATORIOS

NECESITAN UN ENTORNO AMABLE , NO SENTIRSE CULPABLES, AVERGONZADOS Y LLENOS DE DOLOR.

NO PODEMOS PRIVARLES DE LAS OPORTUNIDADES DE LA VIDA. TENEMOS QUE APRENDER A CONFIAR.

!NO SOMOS TAN IMPORTANTES!

LAS COSAS EMPEORAN ANTES DE PONERSE BIEN. Es importante PENSAR A LARGO PLAZO, NO A CORTO PLAZO.



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





RECORDATORIOS II

“TE QUIERO, Y CONFÍO EN TU CAPACIDAD DE RESOLVER ESTO”

TRATARLES CON RESPETO .

RECORDAR LA INCONDICIONALIDAD QUE NOS HIZO DESEARLES Y TRAERLES A LA
VIDA



Y siempre, en la medida de lo posible....

CONCEDER EL BENEFICIO DE LA DUDA



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



QUEREMOS EDUCAR Y ACOMPAÑAR A JÓVENES

RESPONSABLES, INDEPENDIENTES, Y SEGUROS DE SÍ MISMOS



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA
JUSPAXAR
DANKSCHEEN
TASHAKKUR ATU
SUKSAMA
EKHMET
MEHRBANI
PALDIES
BOLZIN
MERCY
THANK
YOU
BIYAN
SHUKRIA
TINGKI
YAQHANYELAY
SUKSAMA
EKHMET
MERCY
CUN
EODAO
SINDORO
MARTIN
HONORICAM



Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





Diada

**Si te ha quedado alguna duda,
te la resolvemos encantadas.**

info@diadapsicologia.es

91 1342304 / 629 42 94 09



@diadaps