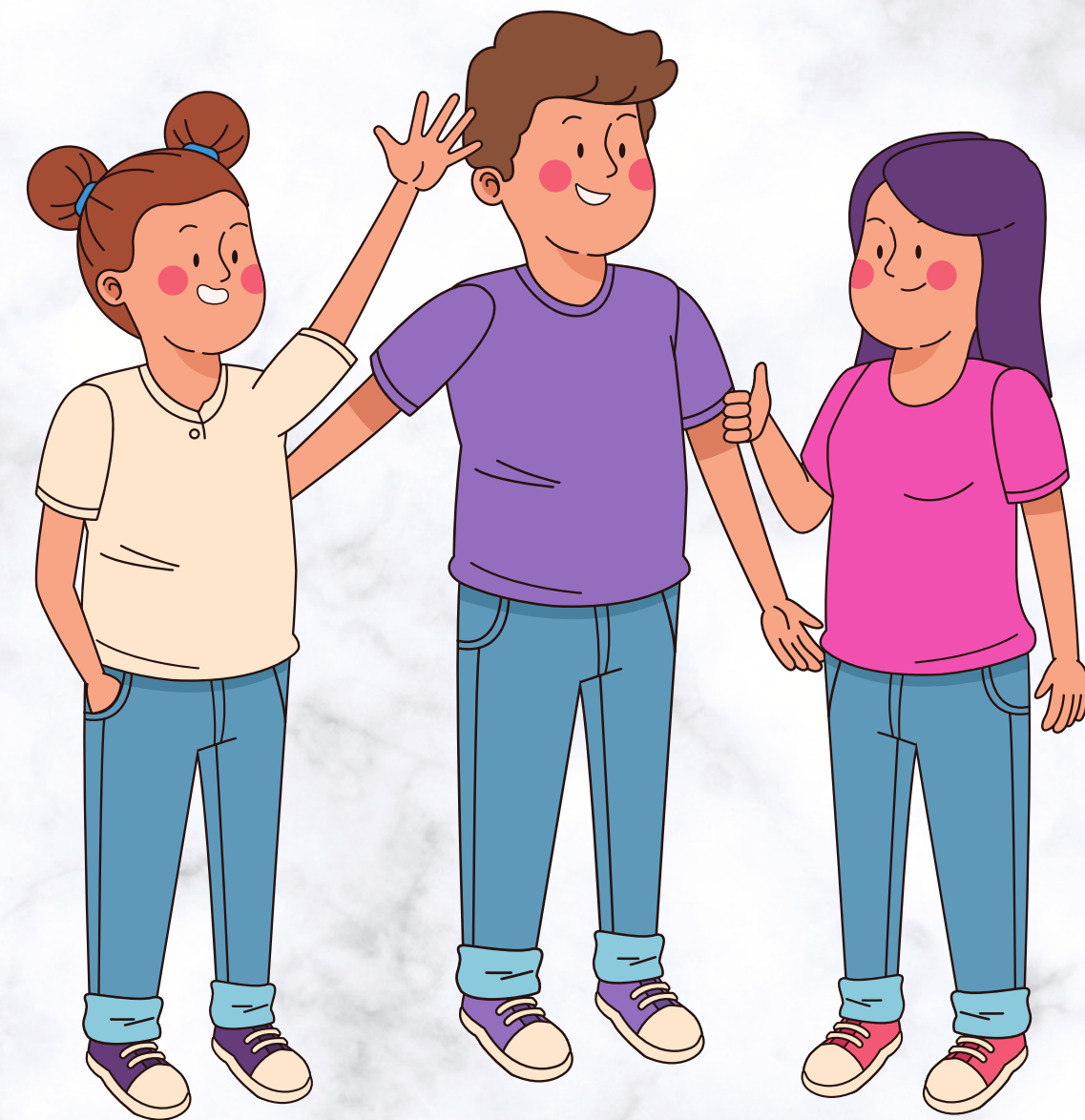


≡ ADOLESCENCIA Y CONDUCTAS DE RIESGO

¿Cómo podemos ayudar a nuestras hijas e hijos?





≡ LA ADOLESCENCIA



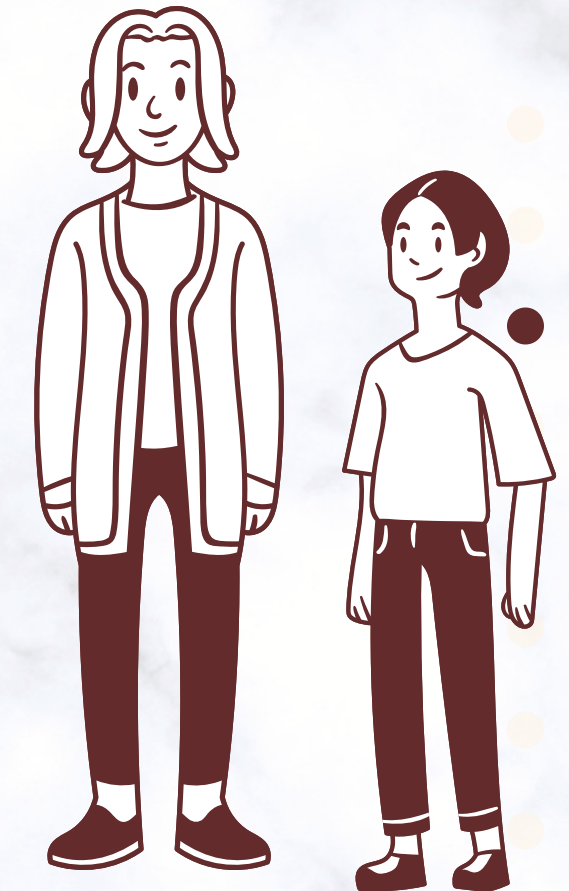
Es una etapa que se inicia en la pubertad, alrededor de los 11 años, y se extiende hasta el momento en el que los chicos y las chicas se preparan para asumir funciones y responsabilidades de la vida adulta.

≡ EN ESTA ETAPA

SE PRODUCEN NUMEROSOS CAMBIOS



- Cambios anatómicos y fisiológicos
- Configuración de la identidad
- Exploración de la sexualidad



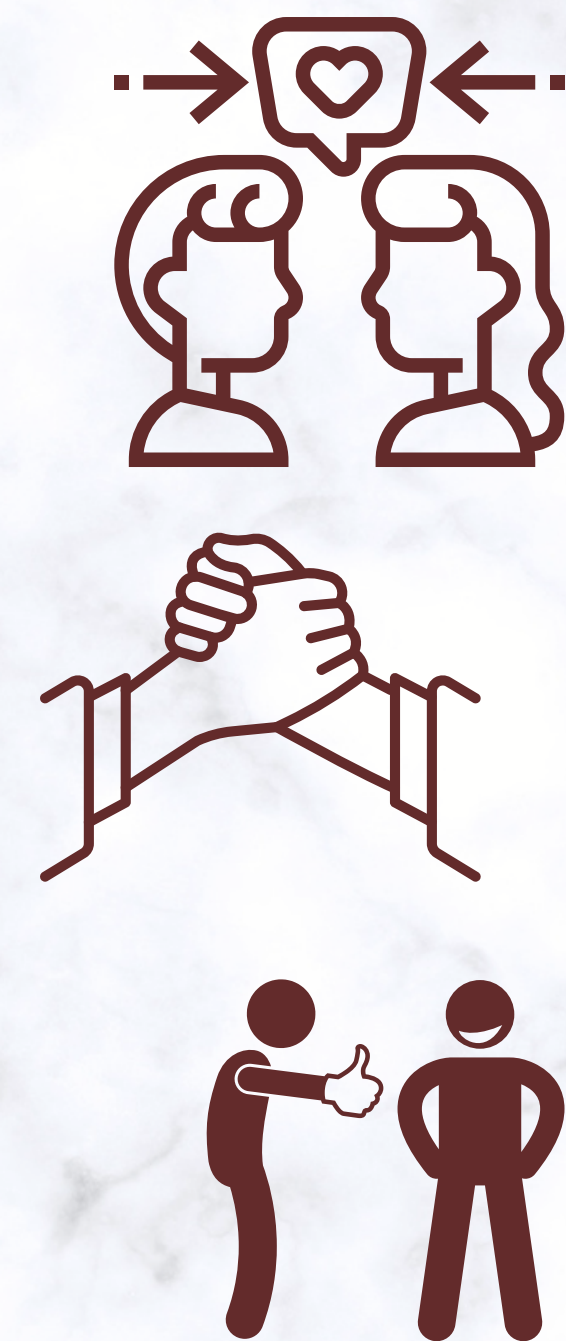


- Nuevos vínculos afectivos y sociales (no familiares)
- Emociones intensas y variables
- Mayor presencia de sentimientos desagradables (vergüenza, nervios, torpeza, incomprensión, preocupación, rechazo, etc.)



≡ ¿Cómo les ayudamos a afrontar esta etapa?

- Escuchando y atendiendo sus intereses
- Reforzando sus habilidades, destrezas, cualidades, etc.
- Suprimiendo las desvalorizaciones
- Empatizando con sus preocupaciones e intereses (aunque como personas adultas nos parezcan irrelevantes)





¿Cómo les ayudamos a afrontar esta etapa?

- Ofreciendo alternativas para explorar
- Ofreciendo nuestro apoyo y cariño
- Favoreciendo actividades que les ayuden a relajarse (actividad física, escuchar música, relajación, etc.)
- Evitando comparaciones con nosotros y nosotras cuando teníamos su edad
- Guardando equilibrio entre control y confianza





En esta etapa los chicos y las chicas, se preparan para entrar en contacto con contextos, personas y actividades hasta ahora desconocidas.

Esto, unido a:

- Necesidad de inclusión en un grupo
- Impulso de experimentar nuevas sensaciones
- Presión social
- Oposición y desafío ante las normas y límites impuestos
- Vulnerabilidad a la publicidad donde se asocia la realización de conductas de riesgo a un perfil de persona exitosa o socialmente atractiva
- No tener adquirido un grado de madurez suficiente





Dificulta a las chicas y chicos adolescentes inhibir su conducta y ejercer un adecuado autocontrol ante determinadas situaciones, que les llevan a realizar conductas que pueden suponer riesgo.

CONDUCTAS DE RIESGO

- Consumo de sustancias legales e ilegales
- Incumplimiento de normas sociales
- Abuso de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación)
- Pequeños hurtos
- Apuestas deportivas
- Absentismo escolar
- Violencia
- Conductas sexuales de riesgo



Los cambios que podemos observar

Ante el abuso de sustancias

- Incremento de necesidades económicas
- Uso de la mentira de manera habitual
- Trastornos en el ritmo del sueño-vigilia
- Deterioro físico (pupilas dilatadas, enrojecimiento de los ojos, pérdida de peso, somnolencia, etc.)
- Cambios en el rendimiento escolar
- Progresiva falta de interés por actividades que antes le gustaban
- Disminución de la comunicación e implicación familiar
- Nuevas amistades (sobre las que no quiere hablar)

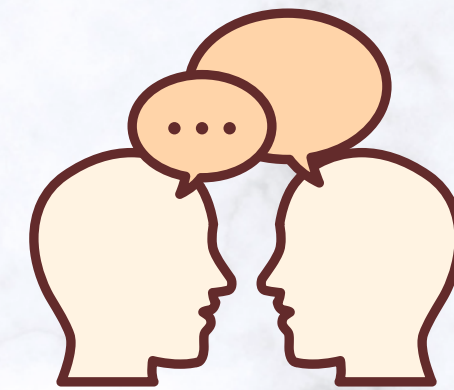




≡ Puede ayudarnos...

Ante el abuso de sustancias

- Dialogar, escuchar y comprender
- Expresar nuestra preocupación y apoyo
- Evitar comportarnos como detectives
- Hablar sobre el consumo de sustancias adictivas
- Establecer límites claros y estables
- Ayudar a buscar actividades que le motiven
- Buscar información sobre recursos que puedan atender de forma específica la problemática





≡ Qué es recomendable hacer y qué no

Lo que **SI** se debe hacer

- Valorar la dimensión del problema en su justa medida, sin exagerar ni infravalorar
- Hacer frente al problema. Evadirlo y pensar que la persona puede resolverlo sola no ayuda a iniciar la solución
- Observarle y escucharle
- Dejar al margen los prejuicios

Lo que **NO** se debe hacer

- Enfrentarse a la situación de una manera alarmista
- Ocultar el problema
- Despreciarle, juzgarle y condenarle
- Echar en cara lo que se ha hecho por la persona



Ante el abuso de sustancias

Qué es recomendable hacer y qué no

Lo que **SI** se debe hacer

- Reconocer y asumir que la conducta adictiva es algo más compleja que la simple idea de *“lo hace porque quiere”*
- Ofrecerle confianza y comprensión
- Reflexionar sobre las posibles formas de ayudarlo buscando soluciones conjuntamente
- Mantener consistencia y tolerancia en las decisiones tomadas conjuntamente.

Lo que **NO** se debe hacer

- Uso de reproches
- Convertirse en una persona obsesionada por seguir sus pasos.
- Plantear que sólo se le prestará ayuda cuando se aseguren que no volverá a su conducta adictiva
- Ceder ante los chantajes.



Podemos ayudarte

Centro de día para personas con conductas adictivas

SOLFERINO



C/Santa Clara nº 10 - Junto a la Catedral Plasencia

927 41 13 95 - 619 12 93 46

cd.solferino@cuzroja.es



Compartelo en tus redes sociales

Compartir en Facebook

Cada vez más cerca de las personas

