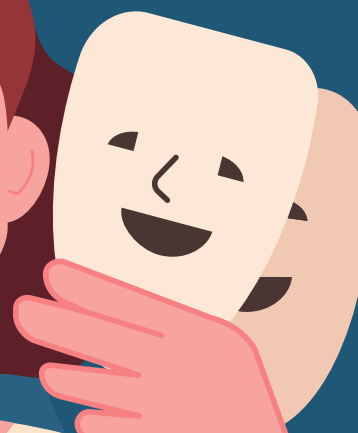


FAMIESCOLAS

OS CAMBIOS
DURANTE A
ADOLESCENCIA

Poñendo os
lentes



Non estaremos esaxerando un chisco?



A adolescencia é a etapa que vai dende os 10 ata os 19 anos. Se volvemos a vista atrás, lembraremos a nosa propia adolescencia como o período das primeiras experiencias, da liberdade, dos amig@s... como unha fase evolutiva especial, fermosa.

Existen, pola contra, moitos tópicos e ideas esaxeradas relacionadas coa adolescencia. Se vos fixades, as novas que saen nos medios de comunicación case sempre son negativas.

Non dubidamos de que se trata dun momento difícil, debido aos moitos cambios que se producen. Pero os problemas, igual que aparecen, desaparecen.





Coñecer as súas características

O mellor que podemos facer é tratar de coñecer as características da adolescencia, especialmente as que teñen que ver cos conflitos, as condutas de risco e a inestabilidade emocional.



Algúns cambios que
debemos coñecer



Cambios físicos

- As rapazas adoitan ser máis precoces que os rapaces (10-11, fronte a 12-13)
- O incremento hormonal é responsable de certa inestabilidade emocional e, sobre todo, do aumento do desexo sexual.
- Para eles, estes cambios soen ser máis positivos que para elas, porque se fan máis altos e fortes.

Algúns cambios que
debemos coñecer



Cambios cognitivos

- Comezan a pensar sobre situacións posibles, aínda que non existan, e xa non actuarán por ensaio-erro.
- Comezan a darse conta de que a realidade non é como pensaban, o que explica o inconformismo e a rebeldía.
- Dedicamos moito tempo a pensar sobre si mesmos, o que soe derivar nunha escasa autoaceptación e unha baixa autoestima.
- Crecese especiais e indestrutibles. Isto ten unha parte perigosa.
- Comezan a querer verse atractivos para o sexo contrario



Algúns cambios que debemos coñecer

As relacións de amizade



- As relacións de amizade vanlles a proporcionar seguridade, habilidades sociais e actitudes de colaboración.
- @s adolescentes que teñen boas relacións de amizade presentan maior autoestima, menos problemas emocionais e mellor rendemento escolar, polo que o illamento social é un importante factor de risco.
- @s adolescentes que teñen menos apoio emocional por parte da familia son quenenes están máis necesitados de apoio por parte dos compañeir@s e, por tanto, serán máis conformistas á súa presión. Isto entraña perigos de consumo de drogas e actos delituosos.



Algúns cambios que
debemos coñecer



As relacións familiares



- Os choques e as discusións non teñen por que supoñer unha ruptura emocional e xerar problemas importantes. Estes aspectos van desaparecendo.
- Precisan máis independencia.
- Cando nais e pais non se mostran sensibles ás novas necesidades dos seus fill@s e non se adaptan a esta nova situación, é moi probable que aparezan problemas de adaptación.



Grazas

