

BOLETÍN JULIO 2015

VIDA SALUDABLE

SECRETARIA DE SALUD DEL CASANARE



ADOLESCENTE: LA FASCINACION DE QUERER SER

El adolescente es aquel niño que quiere empezar a construir su propia vida, a mostrar su ser, su sentir y a reafirmarse. Siente el llamado a encontrarse con el mundo del adulto, como adulto. Quiere ser grande y desea tomar sus propias decisiones, anhela libertad. ¿Cómo hacer de esta etapa, la más llevadera y enriquecedora de todas?



Gobernación de
Casanare

Secretaría de
Salud
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar
Elaborado por: Mariana Vega M.

AYUDANDO AL ADOLESCENTE

Los padres son los principales formadores de sus hijos. Es necesario que los padres aprendan o ejerciten su instinto natural, el cual les permite identificar que algunas estrategias de formación que habían estado utilizando, ya no funcionan, lo cual los lleva a replantear nuevas acciones más evolucionadas, complementarias a esas experiencias previas, influenciadas estas por las etapas de desarrollo.



Lo anterior les permite acercarse al tan anhelado equilibrio en la educación de sus hijos, lo que se ha llamado Educación con afecto y disciplina o un acompañamiento responsable, que combina el amor y los límites como base para la formación de niños y adolescentes seguros pero libres a la vez.

PETICIONES DE UN ADOLESCENTE

- ◆ *Quiero tomar mis propias decisiones*
- ◆ *Quiero ser independiente, pero no tengo claro el cómo*
- ◆ *Quién soy en realidad*
- ◆ *No me interesa tanto ya hacer propios los valores de otros, me interese hacer los míos.*
- ◆ *Voy a ver hasta dónde puedo llegar*



ACOMPANAMIENTO AMOROSO Y RESPONSABLE

Este proceso se da como cuando alguien aprende a montar cicla. Para lograrlo, necesita de otro que lo sostenga mientras aprende el equilibrio (en quien deposita su confianza), y a su vez, quien va en la cicla pedalea para poder avanzar (escoge por sí mismo hacerlo para llegar a la meta). En algún momento cuando el que apoya considera que ha aprendido lo necesario, lo soltará y aunque sufrirá algunos golpes, y no podrá evitarlo, estará tranquilo y seguro de que lo gozará. Así mismo sucede con los adolescentes quienes necesitan apoyo y libertad, lo cual los ayuda a ser seguros y libres a la vez.



El acompañamiento familiar basado en el amor y reglas claras es la base para la construcción de un proyecto de vida, ya que brindarán a los adolescentes las herramientas para desenvolverse y afrontar las dificultades de la vida



CONTROL Y SOBREPOTECCION

Acompañar no es controlar, ni saturarlos de cuidados porque de esta manera se les releva de sus responsabilidades, se les enseña que no necesitan esfuerzo propio, sino que los padres van a resolverlo todo. Es importante reconocer y hacerles entender a los hijos que no siempre vamos a estar allí, por lo cual los estamos preparando para la vida. Tener en cuenta esta realidad puede convertirse en una motivación importante para realizar un acompañamiento constante, amoroso y responsable.



Los padres deben saber en qué momento deben aceptar que hay situaciones que no podrán ser controladas ni vividas por sus hijos, sino que son ellos a quienes concierne tomar decisiones e iniciar la construcción de su proyecto de vida.



Secretaría de
Salud
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar
Elaborado por: Mariana Vega M.

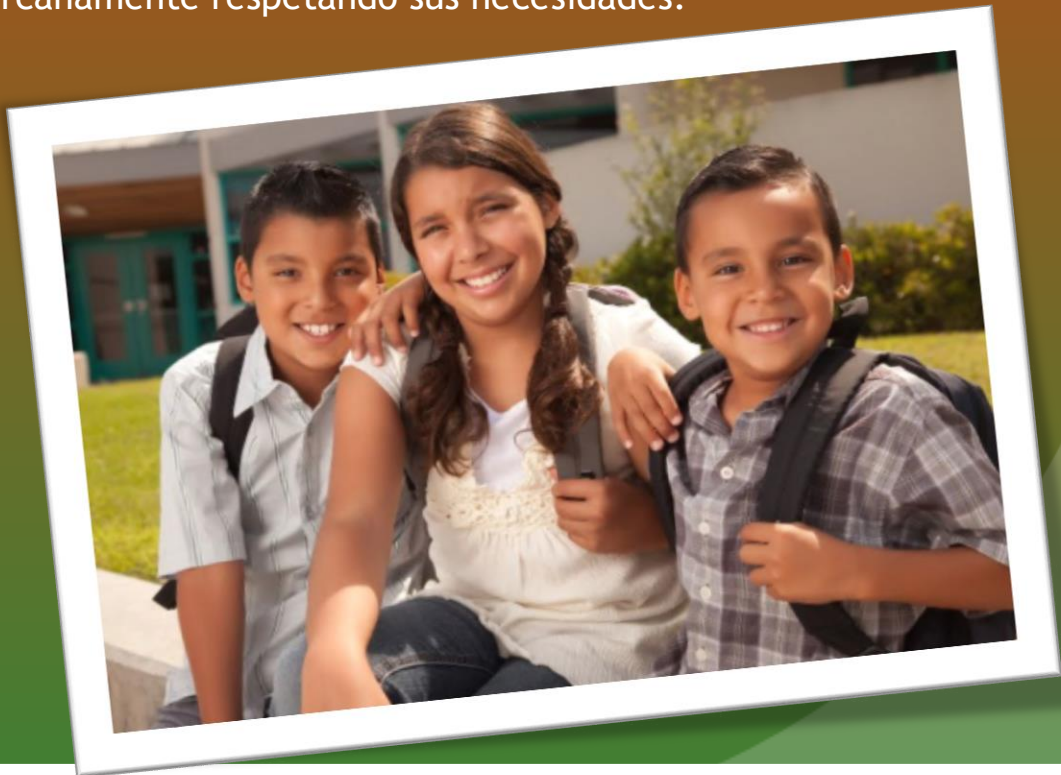
Se sugiere que los padres tengan los siguientes aspectos:

- Capacidad de aceptar los errores de sus hijos
- Carácter para corregirlos
- Amor para ayudar y motivar
- Aportar a la autoestima y autoconfianza
- Aceptar la diferencia de criterio
- Reconocer la individualidad
- Que su prioridad sea la realización del otro, sin tener que vivir supeditado a la presión o los sueños del otro.



ADOLESCENTES Y PROYECTO DE VIDA

Hacer de esta etapa de la adolescencia una oportunidad para crecer mutuamente, mostrándole a nuestro hijo que nos interesan sus sueños, sus decisiones, y aceptándolo como ser único, es la clave para sobrellevar este proceso de forma natural, espontánea y fluida. No significa que habrán contratiempos, pero a la final el adolescente tendrá presente que seremos su apoyo, su orientación y podrá confiar en nosotros, y por lo tanto podremos guiar cercanamente respetando sus necesidades.



Algunos padres desmotivan a sus hijos, pues consideran que sus metas y sueños están muy altos, o bien porque no están de acuerdo con ellos, o no quieren que sufran esperando algo que creen los padres que no llegará. Esto genera desconfianza en los adolescentes, baja autoestima, desesperanza y coarta la oportunidad de soñar y abrir sus horizontes.



Es importante así como necesario que los padres promuevan en sus hijos, la capacidad de soñar, de que tendrán la posibilidad de luchar por lo que quieren. Frente a sus sueños, asumir una actitud de escucha, no de crítica o decepción; y orientar en la manera como va a conseguir esas metas, preguntándole por ejemplo ¿qué tiene que hacer hoy día para conseguir esa meta?.



Secretaría de
Salud
Departamental
Salud Mental – Convivencia Escolar
Elaborado por: Mariana Vega M.