

ROL PARENTAL EN LA ADOLESCENCIA

Una Guía de
Supervivencia y
Acompañamiento



***Nadie nace
sabiendo ser
cuidador.***

Lo importante es
estar abiertos a
aprender en el
camino.





0 a 2 años - 1º Infancia

Exploración sensorial, reconocimiento del cuerpo propio y construcción de base emocional.

Objetivo: Favorecer vínculo seguro.



3 a 5 años - Pre-escolar

Expresión de preferencias y rechazos.

Objetivo: Enseñar la diferencia entre espacio íntimo/público y establecer límites sobre su cuerpo.



6 a 11 años - Niñez

Preguntas sobre relaciones; primeros cambios corporales y crisis de la identidad infantil.

Objetivo: Educar sobre reconocimiento de emociones, intimidad e influencia de pares. **Acudir a adultos de confianza.**



12 a 17 años - Pubertad y Adolescencia

Atracción y desarrollo de relaciones afectivas. Definición de identidad sexual adulta (no parental).

Objetivo: Educar sobre consentimiento, riesgos digitales y ejercicio autónomo/responsable de la sexualidad.

~~CRISIS~~ REENSTRUCCIÓN

La adolescencia NO es una crisis.
Es una segunda individualización y
reestructuración del mundo infantil.

Etapa de construcción
de una nueva
identidad.

Separación de los
cuidadores
(cuestionamiento
de adultos).

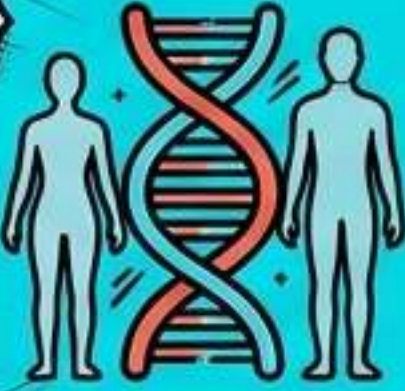
Descubrimiento de
la sexualidad y
afectividad.

Búsqueda de sentido
de pertenencia en
grupos de pares.



EL PROCESO ADOLESCENTE: LAS 7 MISIONES CLAVE

1



Cambios Físicos: Cambios sexuales secundarios. El cuerpo se convierte en una pregunta.

2



Identidad: ¿Quién soy? Crisis de la imagen infantil frente a la imagen adulta.

3



Sexualidad y Afectividad: Necesidad vital de salir del cascarón familiar.

4



Emancipación: Distanciamiento de figuras parentales, rebeldía y ensimismamiento.

5



Pares: El interés se desplaza al exterior. Los padres no deciden, sino que **ACOMPañAN**.

6



Redes Sociales: Compañía siempre disponible (con sus beneficios y riesgos).

7



Conductas de Riesgo: Exploración sin percepción del riesgo y evasión ante dificultades.

LA FUNCIÓN DEL APEGO: EL REFUGIO EMOCIONAL

Durante la infancia, el apego requiere presencia física.



En la adolescencia, el vínculo NO se rompe, cambia las condiciones. Pasa a ser una representación mental interna.



El adulto pasa de la supervisión directa a 'acompañar' (estar ahí). Un apego seguro permite al adolescente explorar el mundo, ensayar su autonomía y alejarse sabiendo que el refugio emocional sigue disponible.



Democrático



Autoritario



Sobreprotector



Negligente



Permisivo

EL MULTIVERSO DE LA CRIANZA

Los 5 Estilos Parentales: Autoritario, Democrático,
Sobreprotector, Negligente y Permisivo.

AUTORITARIO

(Control Alto/Rígido,
Afecto Bajo)



Alto
CONTROL Y
LÍMITES

SOBREPROTECTOR

(Control Alto/Rígido,
Afecto Alto/Invasivo)



DEMOCRÁTICO

(Control Alto/Calibrado,
Afecto Alto/Confianza)

Alto

Bajo ← **AFEECTO**

NEGLIGENTE

(Control Bajo,
Afecto Bajo)



CONTROL
y LÍMITES
Bajo

PERMISIVO

(Control Bajo,
Afecto Alto)



AUTORITARIO

***Características:**
Exigen obediencia ciega, aplican castigos estrictos. Poco diálogo y baja demostración de afecto.



***Efecto en el hijo:**
Inseguridad, baja autoestima, tendencia a la sumisión o a la rebeldía explosiva.

SOBREPROTECTOR

***Características:**
Resuelven todos los problemas, evitan que enfrente cualquier riesgo o malestar, limitando su independencia.



***Efecto en el hijo:**
Alta dependencia, inseguridad y enorme temor a tomar decisiones por sí mismos.

PERMISIVO

***Características:**
Expresan mucho afecto, pero no establecen reglas ni límites claros. Ven al hijo más como a un amigo.



***Efecto en el hijo:**
Dificultad para tolerar la frustración, falta de autocontrol y problemas de disciplina.

NEGLIGENTE

***Características:**
Ausencia física o emocional. Muestran desinterés por las necesidades afectivas o de supervisión.



***Efecto en el hijo:**
Profunda sensación de abandono, aislamiento emocional y problemas de conducta.

EL EQUILIBRIO: EL ESTILO DEMOCRÁTICO

Escuchan, fijan
normas claras y
consistentes.
Fomentan la autonomía
y negocian cuando es
apropiado (Control
Calibrado + Afecto
con Confianza).



Efecto en los hijos:

- Alta autoestima,
- responsabilidad,
- autocontrol y el
- desarrollo de
- buenas habilidades
- sociales.

PROTOCOLOS DE ACCIÓN: LO QUE SÍ DEBEMOS HACER

Sostener límites claros desde el afecto y la protección.



Tolerar la confrontación sin retirarle el afecto. (El conflicto es natural).



Validar sus emociones antes de buscar soluciones o intentar corregir. Fomentar la autonomía gradual con responsabilidad.



PROTOCOLOS DE ACCIÓN: LO QUE NO DEBEMOS HACER

Ejercer un autoritarismo riguroso o un control invasivo de su privacidad.



Tomarse la rebeldía como un ataque personal o victimizarse.



Minimizar sus problemas diciendo que son “cosas de la edad” o abandonar el rol de autoridad pretendiendo ser solo su “amigo”.





¡¡¡Comprometámonos!!!

Mantener la frecuencia de las conversaciones significativas.

Tener siempre presente la escucha activa, la confianza y la comprensión emocional.



**La historia de cada familia es única.
Gracias por ser parte de este viaje.**



Continuará...