



Ya no son niños

Sola

Las relaciones sociales, especialmente las de amistad, juegan un papel fundamental en el bienestar emocional de los adolescentes. Detectar las señales que alerten de un posible aislamiento o de la reducción significativa de los espacios de socialización y las actividades en grupo, puede ayudarnos a prevenir y actuar ante el riesgo de una situación de soledad no deseada.

Sigue estos consejos:

- ✓ Manifiesta interés por el entorno y las amistades de tu hijo adolescente.
- ✓ Hazle saber que puede confiar en ti si hay algo que le preocupa.
- ✓ Mantente alerta si percibes que reduce significativamente sus actividades y relaciones sociales.
- ✓ Incentiva habilidades y aficiones que propicien espacios de socialización con otros jóvenes.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.

Ya no son niños

Una amistad peligrosa

Potenciar la relación de confianza con un hijo o hija adolescente ayuda al desarrollo y a la reafirmación de una personalidad propia. Favorecer una comunicación fluida y sin juicios, desarrolla su capacidad de análisis para identificar posibles relaciones tóxicas o de abuso en su entorno. Es importante impulsar desde la familia la búsqueda de relaciones de amistad sanas que fomenten su crecimiento personal.

Sigue estos consejos:

- ✓ Enséñale a expresar con confianza sus opiniones frente a otros.
- ✓ Ayúdale a identificar las posibles influencias externas y a reafirmar su personalidad.
- ✓ Evita criticar a sus amistades. Recuerda que son también adolescentes en proceso de cambio.
- ✓ Fomenta la ampliación de su círculo social y refuerza el valor de la amistad.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.



Ya no son niños

Explorando una identidad propia

Es importante reconocer las diferencias que aparecen entre padres e hijos durante la etapa de la adolescencia, al tiempo que buscamos y alimentamos espacios que fortalezcan una relación de cercanía y confianza. Aportar experiencia, atención y afecto a nuestro hijo en esta etapa de su vida ayudará a fomentar la seguridad en sí mismo durante el desarrollo de su personalidad.

Sigue estos consejos:

- ✓ Dale espacio para que se sienta libre de probar diferentes estilos o intereses.
- ✓ Respeta su proceso de búsqueda y muéstrale interés y cercanía.
- ✓ Evita juzgar los cambios en su apariencia o gustos. Son parte de su crecimiento personal.
- ✓ Refuerza la importancia de una personalidad propia recordándole que puede evolucionar sin perder su esencia.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.