



COLEGIO
CAMPESTRE
SAN DIEGO
DUITAMA

EL AFECTO

ESUCHAR Y CONVERSAR



EL AFECTO EN LA ADOLESCENCIA

TOMADO DE: JORDAN, M. E., & MEDINA, M. F. (2009). INTELIGENCIA EMOCIONAL. COLOMBIA: GAMMA.

“Escuchar realmente, es dejar hablar sin interrupción, con paciencia, apertura y disposición. Por ello es importante prestar atención al lenguaje corporal y al tono de voz, pues reflejan los sentimientos mejor que las palabras. Escuchar con paciencia e intentar comprender su punto de vista es fundamental”

En esta etapa los padres tienen el reto de aprender nuevas maneras de relacionarse, estar juntos y expresar el afecto, porque están en el proceso de dejar de ser niños y buscar definirse como personas adultas. Entender sus posturas diferentes y a veces extremas, sus cambios de ánimo, su vocabulario irreverente, respetar su privacidad, su forma de vestir y sus opiniones, son algunas de las actitudes que favorecen el mantener cierta armonía en la relación con los adolescentes..

La presencia de los padres o adultos significativos es primordial como en todas las etapas. Hay que tener en cuenta la marcada sensibilidad de los adolescentes para poderlos acompañar en todas sus experiencias, sin pretender vivirlas a través o por ellos mismos. El adolescente parece contradictorio: de un lado necesita toda la independencia, pero por el otro, requiere saber que se siente apoyado para lograr más autonomía.

EL AFECTO

ESUCHAR Y CONVERSAR



EN LA ADOLESCENCIA LOS JÓVENES NECESITAN

- Mantener sólidas relaciones con sus padres
- Recibir un buen ejemplo.
- Que los padres les dediquen tiempo.
- Que los estimulen y les dé oportunidad para adquirir y fortalecer diversas habilidades.
- Tener reglas y límites fijos.
- Compartir momentos agradables.

CONCILIAR TRABAJO, AFECTO Y PRESENCIA: CLAVE DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se dice que estar solo no es lo mismo que sentirse solo. Muchos de los niños y jóvenes de hoy han tenido que probar desde muy temprano, los efectos de un sentimiento que antes parecía ser únicamente asunto de los adultos pero lo cierto es que los tiempos han cambiado y, si antes era inconcebible que un niño permaneciera gran parte del día solo en casa, en la actualidad las circunstancias han Obligado a que en muchas familias los chicos tengan que adaptarse a un modelo en el que deben crecer con la soledad como compañera.

Por esta razón es importante revisar el manejo que se hace a esta situación y plantear alternativas que permitan, tanto a los padres como a los niños, estar más cerca, mantener los lazos de afecto y desarrollarse plenamente.



PARA HABLAR MÁS CON LOS HIJOS ES ACONSEJABLE TENER EN CUENTA:

- Mostrar interés y compromiso en lo que él dice.
- Apagar la televisión cuando el joven quiera conversar.
- Evitar llamadas telefónicas que no sean esenciales cuando el joven tenga algo importante para decir.
- Hablarles sobre actividades, proyectos, sueños y recuerdos de los padres. Esto los invita a compartir también sus experiencias.
- Si la situación está tensa, conviene tratar de cambiar de tema, hacer un chiste o decirle en tono firme pero tranquilo “vamos a hablar más tarde al respecto”.
- No discutir cuando se está enojado. Lo mejor es esperar a que pase el momento crítico para hablar con ellos.
- Los padres no deben tener miedo de expresar sus opiniones, pero deben hacerlo con calma para evitar los sermones.
- Oírlos cuidadosa y amablemente es respetar su individualidad. No interrumpir cuando están tratando de contar su historia ser tan cortés con ellos como lo serían con el mejor amigo



COLEGIO
CAMPESTRE
SAN DIEGO
DUITAMA



ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Hacer partícipes a los hijos del trabajo y otras actividades de los padres. Compartir las satisfacciones laborales, las dificultades que tienen que sortear, las personas con las que se relacionan, entre otros.
- Tratar de estar siempre presente en los momentos importantes.
- No prometer lo que no se pueda cumplir.
- Acordar en pareja los puntos básicos de la educación de los hijos. Discutirlos con ellos e invitarlos a que asuman la responsabilidad que le corresponde, de manera que puedan autorregular su comportamiento.