



## Gestionar las actitudes desafiantes de los adolescentes



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES  
DE PADRES Y MADRES  
DEL ALUMNADO DE NAVARRA

[herrickoa@herrickoa.net](mailto:herrickoa@herrickoa.net)

948 245041





# Dinámica



- 1. Que desafíos plantean**
- 2. Como actúo ante los desafíos**
- 3. Cuánto tiene que ver mi estado de ánimo**





# Debate



- **Los desafíos de los hijos/as ¿hay que cortarlos?**
- **Tienen los hijos derecho a desfiarnos?**



# Áreas de conflicto

Discusiones por el horario del adolescente

Los amigos que elige

El tiempo que pasa con gente de su edad

Desempeño escolar

Vestimenta, peinados y maquillaje

Conductas como fumar, tomar alcohol y consumir drogas

# Cómo actuar ante la conducta desafiante

- Reconocer los momentos en los que están “a punto de saltar”
- Ser cuidadosos
- Ser justos, coherentes y sistemáticos
- Los/as adolescentes son muy sensibles a la injusticia

# Cómo actuar ante la conducta desafiante

- Dejar siempre una puerta abierta
- No acorralar
- Dejar una oportunidad para solucionar las cosas
- Para pedir perdón para mejorar la situación

# Somos la figura de autoridad

- No entrar en su juego ni en argumentaciones
- No tratar de quedar por encima
- No debemos humillar
- No enzarzarnos en discusiones
- Retirar el estímulo que supone nuestra atención
- Marcar que la conducta es indeseable en privado

# No presionar

- Estamos en el momento de desactivar
- Actuar con mesura
- Desactivar el desafío
- Guardar un tiempo de prudencia
- Evitar un nuevo asalto
- No tener conductas negativas
- Controlar nuestra conducta
- Evitar la escalada de confrontación

# Acciones

- ◆ No emplear comunicación agresiva
- ◆ Manejar el tono de voz
- ◆ La posición
- ◆ Los movimientos
- ◆ Especialmente en estos momentos de crisis
- ◆ Tratar de hablar suave
- ◆ No demasiado cerca ni agarrando
- ◆ Si no subimos el tono, la otra persona no lo hará
- ◆ Puede ser contundente sin sonar agresivo/a

# Los castigos

- ★ No castigar impulsivamente
- ★ Seleccionar los castigos
  - ★ Que sean parte de la solución
  - ★ Que no aumenten el problema
  - ★ Que sean cortos
- ★ No tratar de humillar
- ★ Un castigo pretende corregir la conducta
- ★ Diseñar un castigo que no genere odio

# Estrategias para p/madres

- **No dejar pasar el momento de expresar afecto**
- **Reconocer los buenos momentos**
- **Fortalecer las habilidades de acuerdos y desacuerdos**
- **Pasar tiempo escuchando los pensamientos y sentimientos de su hijo/a**
- **Tratar a cada hijo/a adolescente distinto de sus hermanos**
- **Apreciar y reconocer las nuevas áreas de interés**
- **Adjudicar roles significativos dentro de la familia**
- **Pasar tiempo juntos individualmente y como familia**

*El mundo de los adolescentes cambia a diario*

*nuestro afecto no*

# Estrategias para p/madres

- **Conocer las actividades** de los hijos/as
- **Mantener contacto con otros adultos** que puedan y quieran mostrarle tendencias positivas o negativas
- **Participar en eventos escolares**
- **Mantenerse informado** sobre sus progresos
- **Estar atento y reconocer señales de alarma.**
- **Pedir consejo si existe preocupación**
- **Vigilar las experiencias de su hijo/a adolescente** en ámbitos y con relaciones dentro y fuera del hogar
- **Evaluar el grado de desafío** de las actividades propuestas para los adolescentes

*Podemos y seguimos teniendo influencia sobre ellos*

# Estrategias para p/madres

- **Mantener las reglas de casa**
- **Comunicar expectativas** que sean importantes
- **Elegir por que discutir**, ignorar temas menores
- **Utilizar la disciplina como herramienta** para enseñar, no como desahogo o venganza.
- **Restringir los castigos** a formas que no provoquen daño físico ni emocional.
- **Renegociar responsabilidades y privilegios** en respuesta a las cambiantes habilidades del adolescente

*Más libertad a mas responsabilidad*

# Estrategias para p/madres

- **Dar un buen ejemplo** en control emocional
- **Expresar posiciones personales** con respecto a temas sociales, políticos...
- **Modelar el tipo de relaciones adultas** que le gustaría que su hijo/a tuviera
- **Responder a las preguntas** con la verdad
- **Dar oportunidades** para practicar la toma de decisiones

*No podemos controlar el mundo de los adolescentes,  
pero podemos aportar ayuda y disminuir riesgos*