© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller: Adolescencia

unicef

Taller: Adolescencia

¿Cómo son los y las adolescentes? ¿Qué piensan y sienten?

¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa?

¿Qué podemos hacer para acompañar?

unicef

Taller: Adolescencia

1. Comprender
2. Acompañar
3. Atender y dar lugar
4. Lidiar con el enojo

unicef

1. Comprender

La adolescencia, además de ser una etapa necesaria en el camino a la adultez, es **valiosa y rica en sí misma.**

Es una etapa **desafiante**, llena de cambios e interrogantes para los y las adolescentes, pero **también para nosotros**, padres, madres y adultos cercanos.

unicef

1. Comprender

¿Qué podemos hacer?

- Buscar ser comprensivos con los y las adolescentes.
- Intentar, como adultos, no juzgar ni señalar.
- Validar y escuchar los descubrimientos, las transformaciones y los malestares.

unicef

2. Acompañar

Los adolescentes se sienten tanto niños o niñas como adultos, pero sabemos que no son ni una cosa ni la otra.

Por eso, es común que muestren comportamientos de madurez responsabilidad, como ayudar a un hermano menor, y al mismo tiempo actúen de manera inmadura, como dormirse después de pasar la noche con el celular.

unicef

©UNICEF/UN043779/Gilbertson VII Photo

2. Acompañar

¿Qué podemos hacer?

- Acompañar y tolerar el ritmo cambiante entre madurez y aprendizaje.
- Mostrar un apoyo adecuado como adultos referentes ayudará a que los adolescentes conquisten una autonomía mayor.

unicef

3. Atender y dar lugar

Es recomendable estar atentos, **disponibles** y saber tomar distancia para dar lugar al crecimiento.

Estar presentes y escucharlos, es tan importante como saber cuándo ausentarnos y permitir una intimidad segura.

unicef

3. Atender y dar lugar

¿Qué podemos hacer?

- Mostrarnos cercanos y atentos.
- Detectar cuándo dar un paso atrás y habilitar el encuentro con otras figuras de apoyo.
- Permitirles encontrarse con algún traspié y capacidades desconocidas.

unicef

4. Lidiar con el enojo

Para crecer, los y las adolescentes precisan confrontar con nosotros como figuras adultas y esto hace que vivamos momentos de conflictos necesarios y esperables para afirmar su identidad.

unicef

© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

4. Lidiar con el enojo

¿Qué podemos hacer?

- Antes de enojarnos, recordar la etapa que están viviendo.
- Reconocer que la adolescencia está repleta de crecimiento y cambios acelerados.
- En caso de conflictos, busquemos tener paciencia, tomándonos un tiempo de calma y reflexión, para retomar el diálogo luego.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller:
Límites

unicef

Taller: Límites

En la adolescencia está presente el deseo de mayor autonomía.
El rol de las personas adultas es acompañar, pero también marcar límites para que puedan crecer saludablemente.
¿Qué podemos hacer para acompañar?

unicef

Taller: Límites

1. Mostrar una actitud curiosa e interesada
2. Marcar límites coherentes y consistentes
3. Compartir experiencias propias
4. Marcar consecuencias claras ante los incumplimientos
5. Evitar la ambigüedad
6. Mantener unidad de criterios entre las personas adultas
7. Reconocer sus logros

unicef

1. Mostrar una actitud curiosa e interesada

Estar cerca de los y las adolescentes, **ser curiosos y mostrar verdadero interés** por sus actividades es clave y nos va a permitir conectar a un nivel más profundo.

Debemos buscar el equilibrio entre no asfixiar e invadir su privacidad y alejarnos por completo.

1. Mostrar una actitud curiosa e interesada

¿Qué podemos hacer?

- Evitar comunicamos únicamente para decirles: “¿ordenaste tu cuarto?”, “¿por qué te sacaste esa nota?”, “¿quién es ese amigo nuevo?”.
- Buscar el momento para favorecer otro tipo de vínculo y **propiciar el encuentro**.
- Preguntar, por ejemplo, “¿cómo estás?”,, “¿viste las noticias de hoy?”, “¿cómo salió el partido?”, “¿y si salimos a caminar o a correr?”, o simplemente preguntarles por sus intereses.

unicef

2. Marcar límites coherentes y consistentes

Es importante que el adolescente entienda **el porqué** del límite y que mostremos coherencia y consistencia.

Seamos referentes que acompañan, guían y muestran **límites claros y coherentes.**

2. Marcar límites coherentes y consistentes

¿Qué podemos hacer?

- Para que los límites sean recibidos y asimilados, precisamos dialogar, fortalecer la confianza, generar contratos y manejar opciones.
- En vez de decir “mañana no vas a salir porque yo lo digo”, podemos apelar a “¿te acordás de que dijimos que si no cumplías aquello era difícil que te permitiéramos salir?”.
- Esto puede favorecer que el límite sea un compromiso compartido, que pueda **ser comprendido y consistente**.

unicef

3. Compartir experiencias propias

Estimular el vínculo y convertirse en una figura de autoridad requiere **tiempo**.

Reconocer experiencias e historias propias da lugar a una mayor **confianza y comprensión**.

También permite que los y las adolescentes vean al adulto a su altura, con dificultades y frustraciones.

unicef

3. Compartir experiencias propias

¿Qué podemos hacer?

- **Compartir nuestras vivencias también desde los errores**, desaciertos, y no únicamente desde logros o una actitud de censura.
- En vez de decir “nunca hacés nada de lo que te pido y tengo que estar atrás”, podemos intentar con “a veces puede ser que no te pida las cosas de la mejor manera”.
- Posiblemente encontremos otra reacción que mediante la confrontación, que genera más tensión y menos resultados.

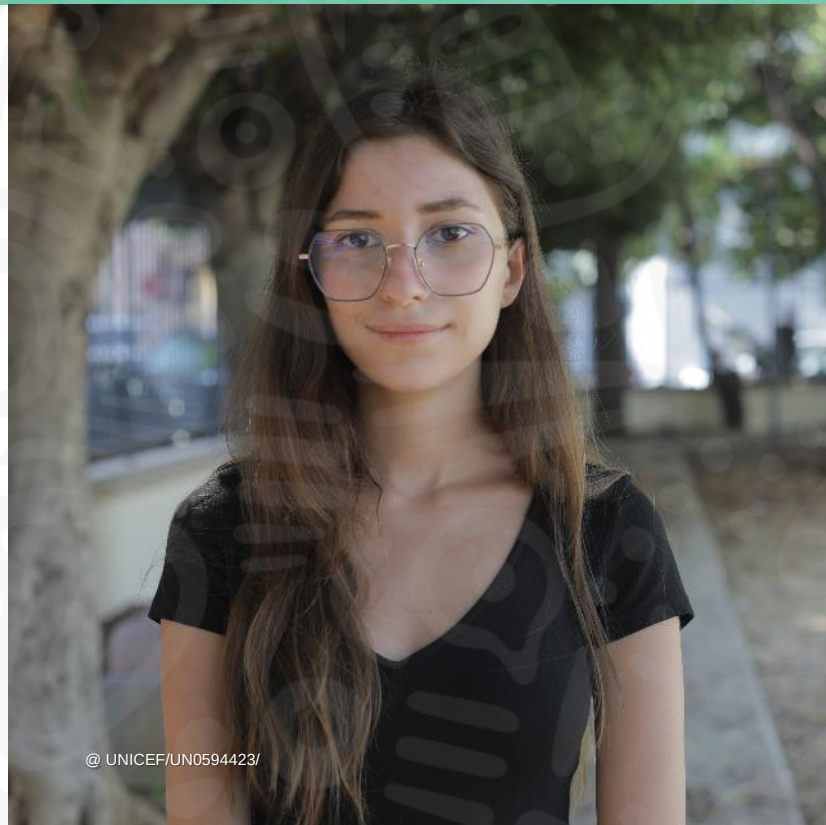
unicef

4. Marcar consecuencias claras ante los incumplimientos

En casos de transgresión de los límites, las **consecuencias claras** permiten aprender sobre las normas.

Las consecuencias deben ser proporcionales a la falta y tenemos que poder sostenerlas nosotros también.

unicef



4. Marcar consecuencias claras ante los incumplimientos

¿Qué podemos hacer?

- Si la regla es “hoy no llegues a casa después de las 22.00 horas” y el adolescente no lo cumple, no podemos no hacer nada, pero tampoco dejarlo sin actividades todo un mes.
- Una sugerencia puede ser: “la próxima salida deberás llegar dos horas antes” o “no podrás salir el próximo fin de semana”, y **asegurarnos de recordar y cumplir la pauta**.

unicef

5. Evitar la ambigüedad

Ser **claros y concretos** a la hora de establecer estos límites es fundamental para evitar malentendidos o que los y las adolescentes los interpreten a su conveniencia.

5. Evitar la ambigüedad

¿Qué podemos hacer?

- Si la norma o el acuerdo es “hasta la 22.00”, es hasta esa hora, no “más o menos a las 22.00”.
- Otra forma de ambigüedad es no hacer nada una vez que se incumple un límite, pero a la siguiente vez hacer un escándalo.

unicef

6. Mantener unidad de criterios entre las personas adultas

Un error común es cuando los referentes adultos no mantienen **un mismo discurso.**

Entonces, los adolescentes suelen triangular entre lo que dice uno y el otro.

Por ejemplo: dos figuras adultas comunican horas distintas de llegada, lo que debilita el límite y vuelve más difícil el acuerdo.

unicef

6. Mantener unidad de criterios entre las personas adultas

¿Qué podemos hacer?

- Independientemente de si están juntos o no, es importante mantener armonía en ciertos límites y **ponerse de acuerdo** para favorecer un crecimiento saludable.

unicef

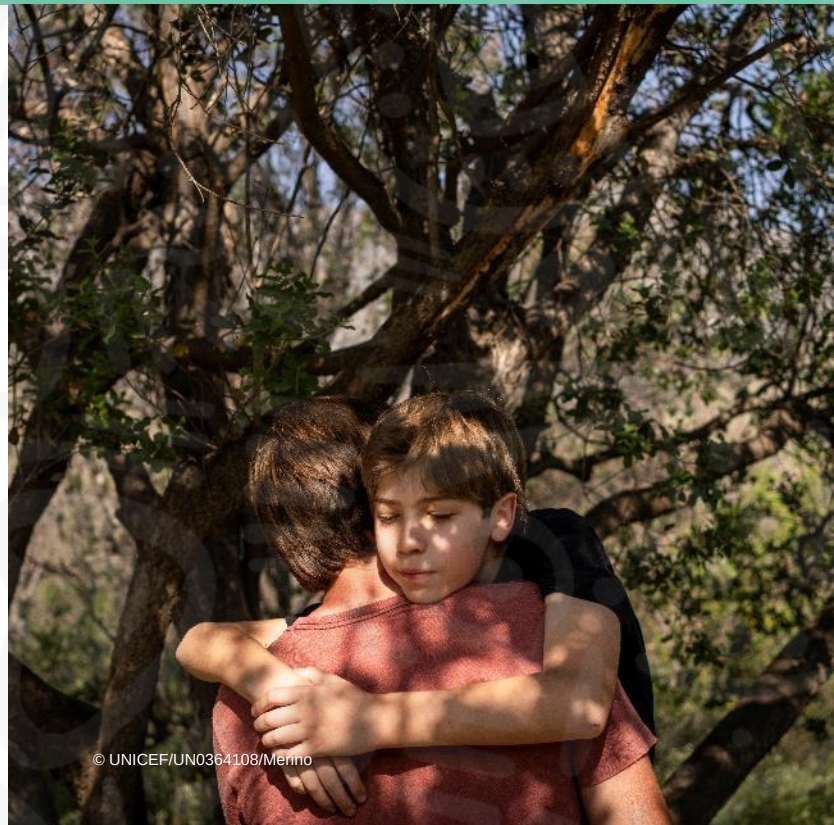
7. Reconocer sus logros

El o la adolescente tiene una altísima sensibilidad a la recompensa.

Reconozcamos su esfuerzo, valoremos sus aprendizajes y logros.

Esto colaborará en la construcción de una **percepción positiva** de sí mismo.

unicef



7. Reconocer sus logros

¿Qué podemos hacer?

- **Valorar cuando algo se hizo como fue acordado**, fundamentalmente si requiere un esfuerzo o renuncia de su parte.
- Aprendamos a recompensar estos logros, no con lo material sino con palabras, tiempo y presencia.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef

© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller:
Intimidad

unicef

Taller: Intimidad

Uno de los rasgos más inquietantes de la adolescencia es el desarrollo de la intimidad.
¿Por qué se da este comportamiento y qué buscan con él?
¿Qué podemos hacer para acompañar?

unicef

Taller: Intimidad

1. **Respeto a sus espacios**
2. **Búsqueda de equilibrios**
3. **Disponibilidad discreta**
4. **Presencia, paciencia, confianza**

unicef

1. Respeto de sus espacios

La búsqueda de un **espacio personal** es un proceso saludable necesario de desarrollo y crecimiento.

Demostrar que lo comprendemos y respetamos contribuye al vínculo con los y las adolescentes.

unicef

1. Respeto de sus espacios

¿Qué podemos hacer?

- Habilitar espacios de la casa en donde puedan desplegar su intimidad.
- **Respetar los lugares propios:** tener gestos que validen y reconozcan su control sobre el espacio, como golpear la puerta antes de ingresar o preguntar “¿puedo?”.
- Esto aumentará la confianza en el mundo adulto y favorecerá la construcción de espacios íntimos.

unicef

2. Búsqueda de equilibrios

Acompañar a los y las adolescentes supone buscar **términos medios**: respetar su intimidad y a la vez que sepan que cuentan con nosotros.

El punto de equilibrio no es universal ni de una vez y para siempre.

Hay que construirlo paso a paso con ellos y ellas, y a lo largo de las distintas etapas de su crecimiento.

unicef

2. Búsqueda de equilibrios

¿Qué podemos hacer?

- **Acompañar** su ritmo de desarrollo.
- Si se identifica una situación de potencial peligro, explicitar que se está cerca para cuidar, sin querer invadir su intimidad.

unicef

3. Disponibilidad discreta

Es importante estar disponibles para responder a sus pedidos de atención.

Que sepan que, si hace falta, estamos y pueden contar con nosotros.

Es fundamental para que nos sigan reconociendo como **figuras de cuidado**.

Sin el cuidado y la protección de sus mayores, la adolescencia puede tornarse riesgosa y ser fuente de sufrimiento y malestar.

unicef

3. Disponibilidad discreta

¿Qué podemos hacer?

- Generar encuentros cotidianos y compartir actividades puede facilitar el **mostrarnos disponibles** afectivamente y estar atentos, de forma poco invasiva, a sus emociones.
- En vez de interrogar, habilitar espacios para que la palabra circule.

unicef

4. Presencia, paciencia y confianza

La **presencia no invasiva** implica estar disponibles, atentos y pacientes.

La paciencia implica la capacidad de saber esperar el momento adecuados, lo que a veces implica demorar nuestras reacciones.

© UNICEF/UN0364165/Ximendaz

unicef

4. Presencia, paciencia y confianza

¿Qué podemos hacer?

- Los momentos de enojo tal vez no sean los adecuados para lograr una escucha activa, profunda o reflexiva.
- Para facilitar un espacio de espera y paciencia, podemos decir “capaz que ahora lo mejor para ambos es darnos un espacio y más tarde hablar”.
- De esta manera, lograremos habilitar la confianza de que salgan como salgan las cosas hay adultos con los que pueden contar.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef

© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller:
Riesgos

unicef

Taller: Riesgos

La adolescencia es un momento de experimentación, por eso no es raro que un o una adolescente se involucre en situaciones donde no pueda medir el riesgo. No es que busque el riesgo, no lo mide**.**

¿Qué podemos hacer para acompañar?

unicef

Taller: Riesgos

1. Escuchar y dialogar
2. Reflexionar en conjunto
3. Tolerar y confiar
4. Generar redes
5. Coherencia entre el decir y el hacer

unicef

1. Escuchar y dialogar

Un diálogo de ida y vuelta en casa y evitar generar temas tabú permite reducir los silencios y abordar potenciales peligros y riesgos.

Recordemos que los y las adolescentes pueden **comprender el riesgo**, pero que el peso de hacerlo en grupo y con amigos puede llegar a ser más fuerte.

unicef

1. Escuchar y dialogar

¿Qué podemos hacer?

- Fomentar una escucha activa, detenida y atenta, tratando de **prestar atención**, asentir y mostrar disponibilidad.
- Favorecer la participación de los y las adolescentes en las tomas de decisiones en aspectos cotidianos.

unicef

2. Reflexionar en conjunto

A medida que los y las adolescentes están menos en casa, hay menos supervisión de las personas adultas y mayor espacio para que exploren el mundo.

La reflexión conjunta les permite crecer en madurez, autocontrol y manejo de sus impulsos, y responder con autonomía y libertad.

© UNICEF/UNI190711/d'Aki

2. Reflexionar en conjunto

¿Qué podemos hacer?

Si en algún momento sucediera un exceso o situación de riesgo, como una ingesta excesiva de alcohol o el incumplir con horarios acordados, aprovechar para hablarlo y generar una **instancia de reflexión y aprendizaje**.

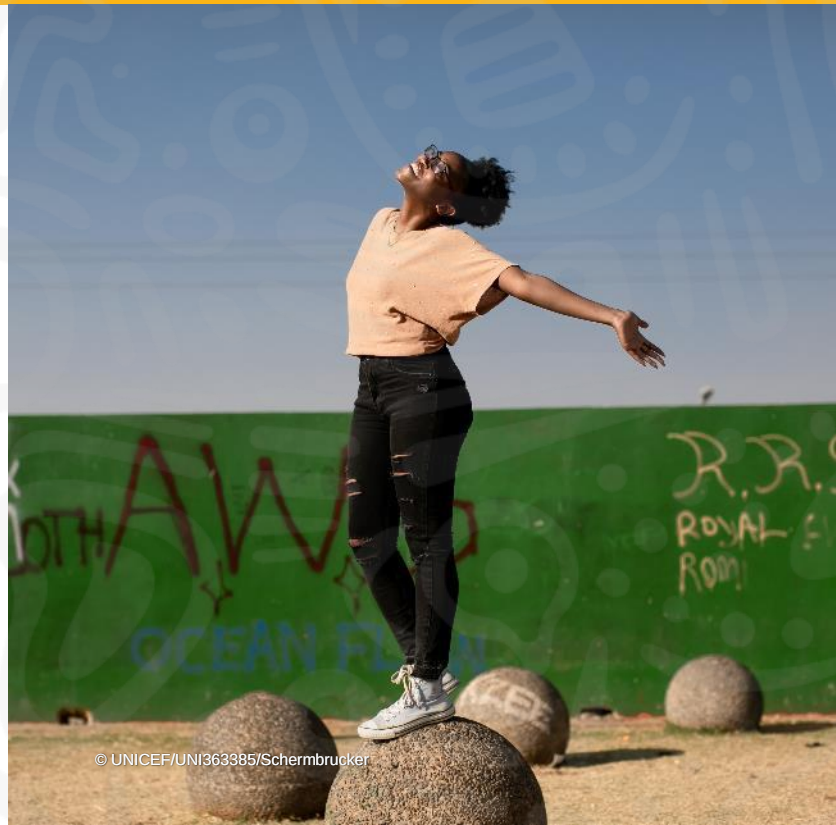
unicef

3. Tolerar y confiar

Las personas adultas somos quienes tenemos que lograr que crezca nuestro umbral de tolerancia y estar firmes para **sostener, orientar y acompañar**.

Los y las adolescentes necesitan más que nunca un otro adulto que pueda tolerar cierto margen de riesgo de su parte y que, a la vez, esté disponible a partir de un vínculo basado en la confianza y el respeto.

unicef



3. Tolerar y confiar

¿Qué podemos hacer?

- Debemos **evitar castigar indiscriminadamente**, porque podemos cortar el canal de comunicación y confianza.
- Si hay una respuesta negativa, demasiado exigente o de censura adulta a cualquier intento de autonomía, puede potenciar el uso de la mentira o del ocultamiento para permitirse lo inhabilitado, ya que el canal del acuerdo no se encuentra disponible.

unicef

4. Generar redes

Generar redes con otras personas adultas que acompañan a adolescentes funcionará como una **herramienta de contención**.

4. Generar redes

¿Qué podemos hacer?

- Vincularnos con los adultos referentes de sus amigos o amigas.
- Ser parte de instancias de intercambio como estos talleres.
- **Compartir con otras familias** lo conversado ayuda a generar redes.

unicef

5. Coherencia entre el decir y el hacer

Los y las adolescentes necesitan reglas claras y nos estarán observando.

Con **nuestro ejemplo** también les estamos demostrando cómo gestionamos nuestros hábitos y vínculos.

unicef

5. Coherencia entre el decir y el hacer

¿Qué podemos hacer?

- Revisar como adultos nuestras prácticas de consumo de sustancias y sus posibles riesgos, para hacer visible que nuestro consumo es cuidado y responsable.
- Si el adulto de la casa consume alcohol, explicar que lo hace porque es un adulto y diferenciar esto del mundo adolescente y los riesgos que puede suponer en esa etapa.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef

© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller:
Amistades

unicef

Taller: Amistades

Es esperable, necesario y saludable que el o la adolescente progresivamente comience a separarse del mundo de sus padres, para acercarse al mundo de sus amigos.

¿Qué podemos hacer para acompañar?

unicef

Taller: Internet

1. Comprender el rol y la importancia de la amistad
2. Estimular los vínculos sociales
3. Abrir la casa a los amigos y amigas
4. Estar atentos al posible aislamiento

unicef

1. Comprender el rol y la importancia de la amistad

El grupo de pares es un **laboratorio de conocimiento** y de vivencias fundamentales para el adolescente.

Junto a sus pares comparten las mismas experiencias, se entienden, empatizan y se sienten escuchados.

unicef

1. Comprender el rol y la importancia de la amistad

¿Qué podemos hacer?

- Es importante **validar sus emociones** y estar atentos a posibles peligros
- Intentar no limitar en exceso los encuentros sociales
- Comprender que, en su gran mayoría, los amigos son un soporte saludable e imprescindible.

unicef

2. Estimular los vínculos sociales

Favorecer los espacios de encuentro social, así como **estimular la construcción de vínculos** de amistad es una importante tarea de las personas adultas referentes.

unicef

2. Estimular los vínculos sociales

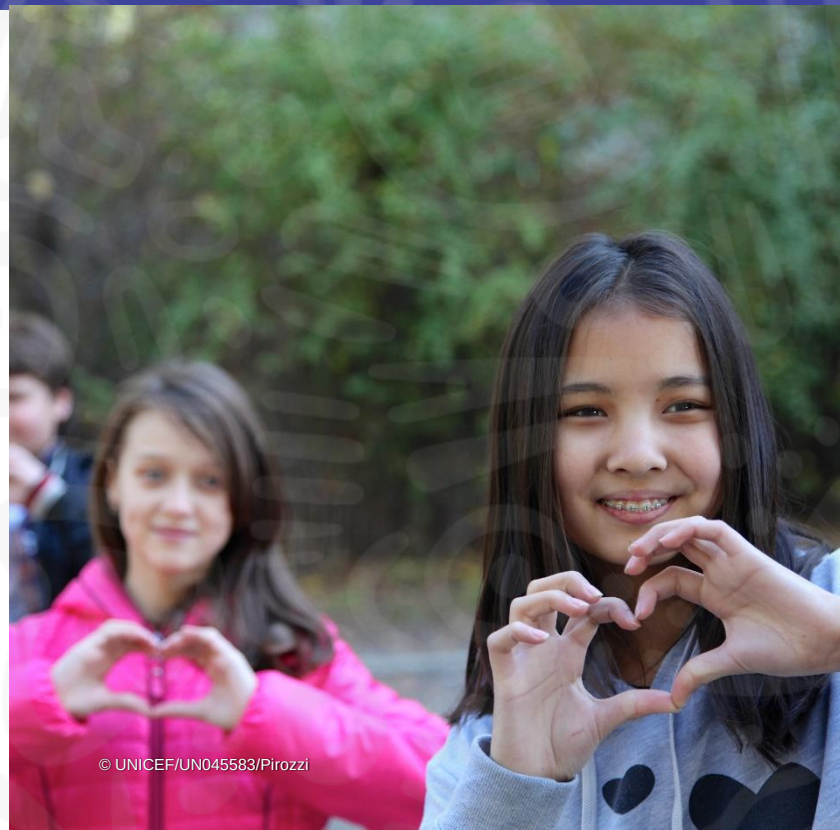
¿Qué podemos hacer?

- Buscar actividades colectivas y favorecer las salidas grupales.
- Escuchar con atención sus historias de ilusión y desilusión con sus amigos
- Buscar formas de dar a estos vínculos la importancia que tienen para ellos.

unicef

3. Abrir la casa a los amigos y amigas

Sin tratar de incidir sobre la elección que los adolescentes hacen de sus amigos, podemos intentar conocer con quiénes se vinculan. Dejar que los amigos y la vida social del adolescente entren a nuestro mundo, darles espacio para que se junten y **ofrecerles un lugar,** para compartir un rato nos permite acercarnos a ellos.



unicef

3. Abrir la casa a los amigos y amigas

¿Qué podemos hacer?

- Es importante preguntar por los amigos, mostrarse receptivos y atentos.
- Incentivar que los inviten a casa y recordar que pueden venir, respetando su espacio de intimidad, puede favorecer los encuentros sociales.

unicef

4. Estar atentos al posible aislamiento

Como adultos debemos estar atentos a posibles situaciones de aislamiento, falta de apoyo social y desconexión de sus pares.

Por momentos pueden ser esperables, pero también pueden acarrear un profundo malestar si se sostienen en el tiempo.

4. Estar atentos al posible aislamiento

¿Qué podemos hacer?

- No debemos invisibilizar las angustias que esto puede implicar en los y las adolescentes.
- Acercarnos, escuchar y encontrar en conjunto posibles causas y soluciones para ese repliegue vincular.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef

© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

ADOLESCENTES:
NO ESTÁN PERDIDOS

Taller: Internet

unicef

Taller: Internet

Los dispositivos electrónicos se han convertido en el medio más elegido por los y las adolescentes para una de las actividades más importantes de esta etapa: socializar. Pero ¿qué hacen en internet? ¿Por qué pasan tanto tiempo allí?

¿Cómo podemos acompañarlos?

unicef

Taller: Internet

1. Revisar nuestras propias conductas
2. Mostrarnos disponibles
3. Interesarnos por lo que hacen
4. Conocer el entorno digital

unicef

1. Revisar nuestras propias conductas

Somos modelos para nuestros hijos y lo digital no queda por fuera de esto.

Tenemos la responsabilidad de **guiar y acompañar** a los y las adolescentes también en este ámbito.

Muchos adolescentes reconocen sus dificultades para regular el uso de internet, pero también señalan esa misma dificultad en sus referentes adultos.

unicef

1. Revisar nuestras propias conductas

¿Qué podemos hacer?

- Preguntémonos: ¿Qué uso hacemos de las redes? ¿Cómo nos relacionamos con lo digital?
- Esto nos ayudará a reflexionar y así poder contagiar un **uso saludable y responsable**.
- Habilitemos el diálogo para compartir sus vivencias online y poder acompañarlos.

unicef

2. Mostrarnos disponibles

Los adolescentes siguen necesitando de sus referentes adultos, pero lo piden de otra manera.

Para aprender a interpretar esos pedidos, es necesario escucharlos y mostrarnos disponibles.

3 de cada 10 adolescentes en Uruguay reconocen haber vivido situaciones desagradables en la red. Sólo la mitad pudo hablarlo con algún adulto.

unicef

2. Mostrarnos disponibles

¿Qué podemos hacer?

- **Evitemos juzgarlos.**
- Aprovechemos la oportunidad para enseñarles a identificar cuándo parar y cuáles son los riesgos.
- Si respondemos con un juicio o una idea que despierta más miedo y angustia, difícilmente vuelvan a acercarse.
- No poner el foco en controlar el tiempo que les dedican, sino en el tiempo que dedican a otras actividades, motivando la búsqueda del equilibrio online y offline.

unicef

3. Interesarnos por lo que hacen

Conocer lo que hacen en la red, a qué juegan y cómo son las aplicaciones que más usan ayudará a que se pueda problematizar en familia.

Los adolescentes necesitan de los adultos y, a su forma, están esperando que nos acerquemos, que los acompañemos con presencia y respeto.

unicef

3. Interesarnos por lo que hacen

¿Qué podemos hacer?

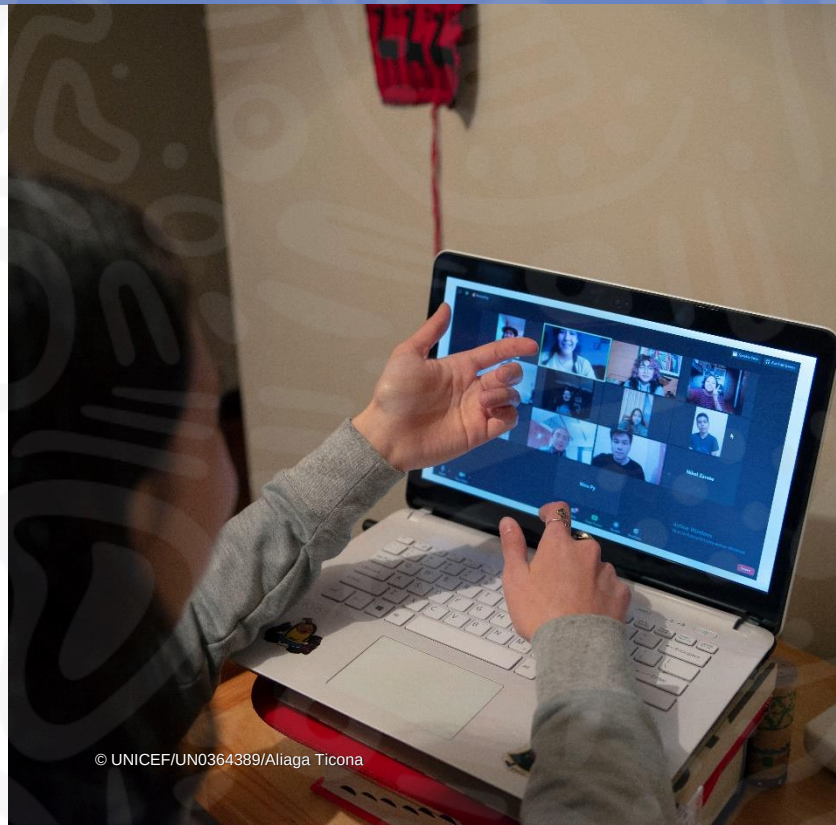
- Estar atentos sin estar pendientes todo el tiempo
- No intentar ponernos a la par de la tecnología, recordemos que necesitan su espacio.

unicef

4. Conocer el entorno digital

Todos estamos permeados por la tecnología, aprovechemos para saber más sobre ella.

Tengamos en cuenta que estas son nuevas formas de compartir con, y entre, los adolescentes su vida digital.



4. Conocer el entorno digital

¿Qué podemos hacer?

- Preguntarles y prestar atención para entender en qué y con quién pasan tanto tiempo en el entorno digital.

unicef

¡GRACIAS!

unicef.org/uruguay/adolescentes

unicef