

ESCUELA de familias

¿Y AHORA QUÉ? PARENTALIDAD CON RAZÓN Y CORAZÓN

Ana Sauz Toledo. Psicóloga Col N° 22124



“ Sabes que tus hijos crecieron, cuando dejan de preguntarte de donde vinieron, y se niegan a decirte a dónde van”

P.J. O'Rourke



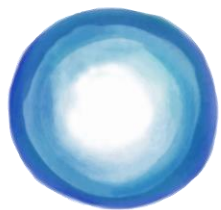
Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



BIENVENIDOS A ESTE VIAJE

1. **¿ Y AHORA QUÉ? PARENTALIDAD CON RAZÓN Y CORAZÓN**
2. ¿HASTA DÓNDE? DE LOS LÍMITES A LA RESPONSABILIDAD
3. COMUNICACIÓN: CÓMO HABLAR PARA QUE MIS HIJOS ESCUCHEN.
COMO ESCUCHAR PARA QUE MIS HIJOS HABLEN
4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: COMO ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A
RESOLVER PROBLEMAS
5. DÉJAME QUE TE CUENTE: SEXUALIDAD



Diada

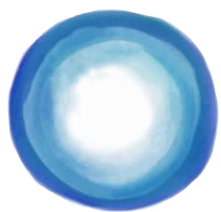
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



COMPRENDER PARA PODER ACOMPAÑAR

El adolescente se encuentra en un segundo tránsito del NO SER- AL SER.

No son niños, pero tampoco adultos

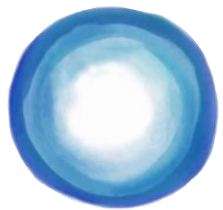


Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



¿ALGUNA VEZ HABÉIS TENIDO LA SENSACIÓN
DE NO SABER QUIÉNES ÉRAIS?

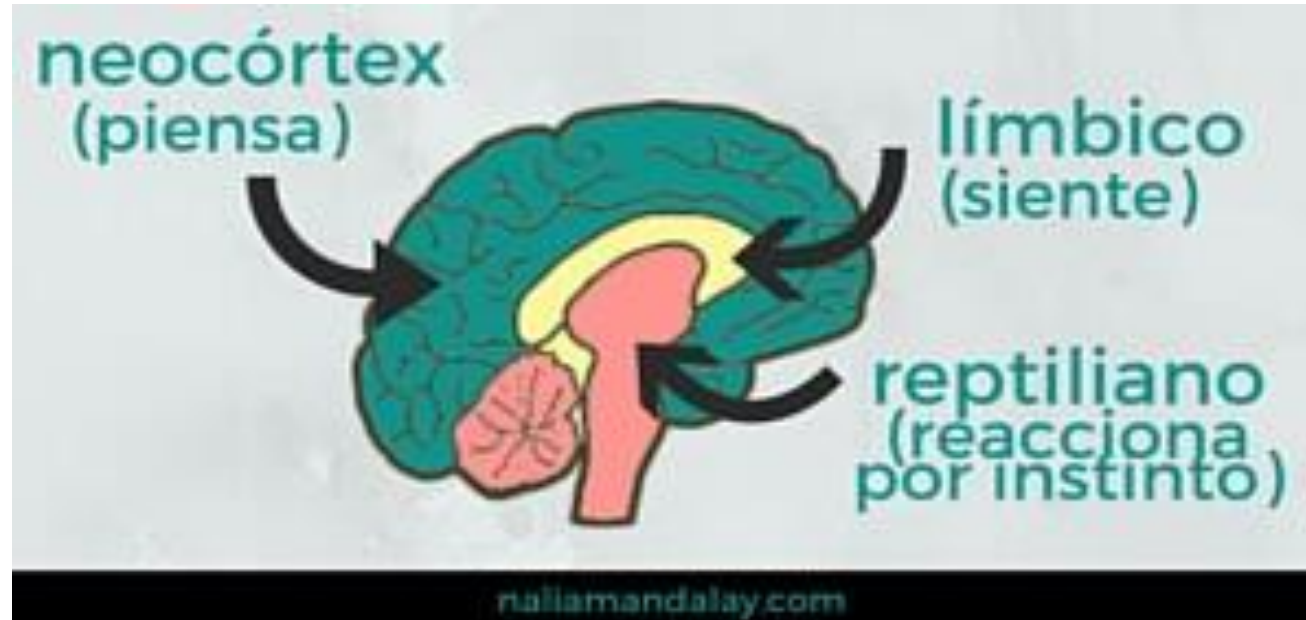


Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

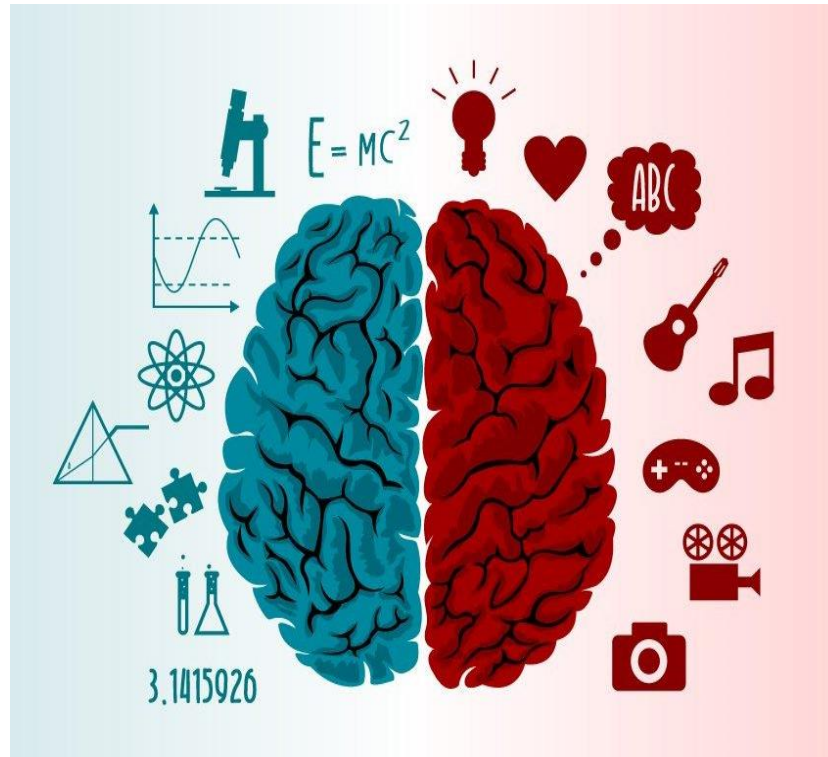


COMPRENDER PARA PODER ACOMPAÑAR

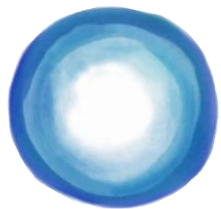
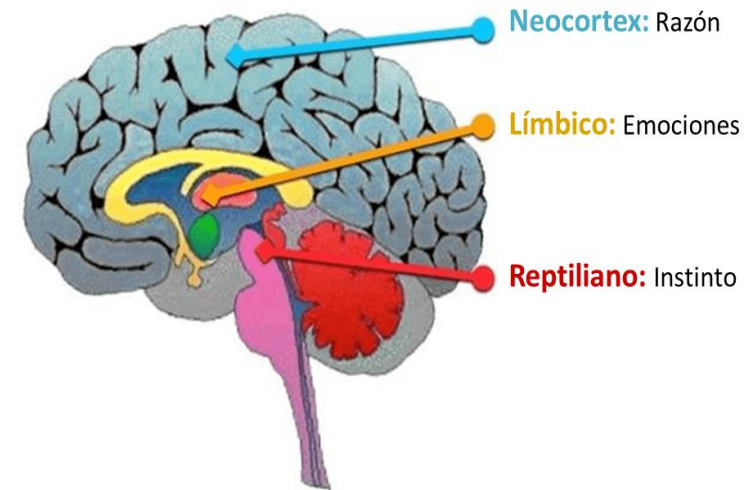


TENEMOS UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD EN EL
NEURODESARROLLO, PERO TAMBIÉN UNA SEGUNDA
FASE DE VULNERABILIDAD

BUSCANDO LA INTEGRACIÓN CEREBRAL

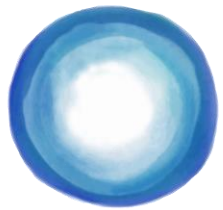


CEREBRO TRIUNO



COMPRENDER PARA PODER ACOMPAÑAR

- La regulación emocional en el neurodesarrollo es algo que se instaura en los dos primeros años de vida.
- El neurodesarrollo se duerme en el periodo de latencia (4 a 10 años).
- La adolescencia es un buen momento para asentar las bases que no se pudieron en los dos primeros años.



Diada

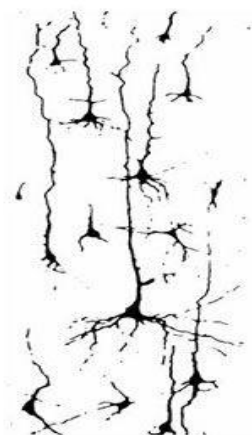
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



COMPRENDER PARA PODER ACOMPAÑAR

- Falta de sintonía entre el desarrollo del sistema límbico (miedo y placer) que se desarrolla muy rápidamente, con el neocórtex (no se sincronizan hasta los 25 años)
- Aumento de la conectividad y eficiencia de las conexiones: PODA SINÁPTICA.

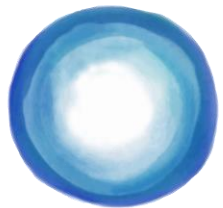
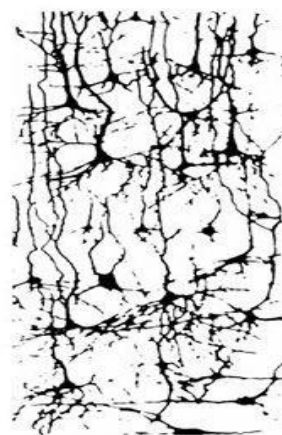
Recién nacido



6 años



14 años



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



¿Qué sería de la vida sin nuestra intensidad adolescente?

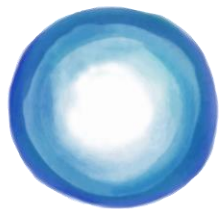
IMPULSIVIDAD

BÚSQUEDA DE NUEVOS
CAMINOS

BÚSQUEDA DE
GRATIFICACIÓN
INMEDIATA



ABANDONAMOS LO SEGURO PARA
CREAR NUEVAS REALIDADES



Diada

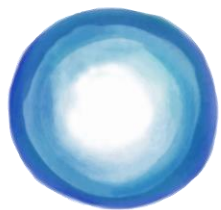
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





Somos una
especial
ALTRICIAL

SER UN PUERTO SEGURO, Y UNA
PLATAFORMA DE LANZAMIENTO

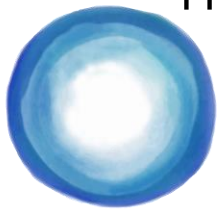


Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



ES MOMENTO DE....

1. BÚSQUEDA DE NOVEDADES: para alimentar los circuitos de gratificación cerebral.
2. IMPLICACIÓN SOCIAL: como manera de encontrar su lugar en el mundo.
3. AUMENTO DE LA INTENSIDAD EMOCIONAL.
4. EXPLORACIÓN CREATIVA: con sus oportunidades y riesgos. Son menos conscientes de las consecuencias.



Diada

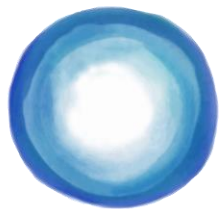
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Y EN SU CEREBRO...

- Se produce un aumento de liberación de dopamina. Provoca que los adolescentes se sientan atraídos por las experiencias emocionantes y las sensaciones estimulantes.
- Se da un **aumento de la impulsividad**.
- El impulso activa la acción sin pausa intermedia.

Tratar de no estar más nerviosos que ellos
TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRA **ACTITUD REFLEXIVA**



Diada

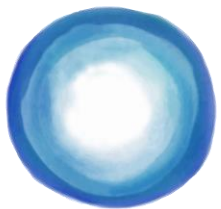
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



- Aumento de la **susceptibilidad a la adicción**. Todos los comportamientos y sustancias adictivas suponen liberación de dopamina.

Ser modelos de autocuidado en casa

APRENDEN DE LO QUE HACEMOS, NO DE LO QUE DECIMOS



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



La hiperracionalidad

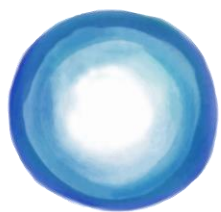
- Examinamos los hechos, y no vemos el panorama en su totalidad. Ponemos más énfasis en los beneficios que en los riesgos potenciales.

No es impulsivo, hay planificación

FASE DEL HÉROE (Cancrini)

**AUMENTAR LA COMUNICACIÓN, SABIENDO CÓMO SE
ENCUENTRAN, CÓMO SE SIENTEN.**

**TOMA DE CONCIENCIA DE LA NECESIDAD DE AFECTO
Y LÍMITES PARA CRECER**



Diada

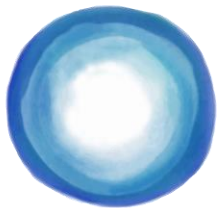
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



ÉPOCA DE PÉRDIDAS



1. La pérdida del cuerpo infantil
2. La pérdida del rol y la identidad infantil
3. La pérdida de los padres de la infancia



Diada

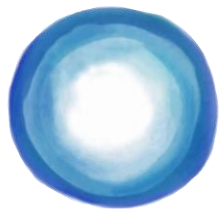
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Reflexionando sobre la familia...

“No podemos dar algo que no tenemos, ni enseñar algo que no somos”

Ejemplo: Si no tenemos seguridad en la vida, no vamos a poder transmitirla.



Diada

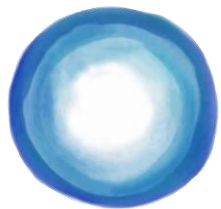
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

SOBREPROTEGER



NO ACTUAR

¿DÓNDE OS SENTÍS VOSOTR@S?



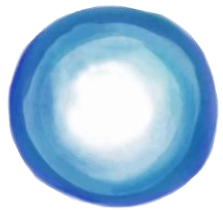


HIJOS APRESURADOS



HIJOS SIN PRISA

¿DÓNDE SITUÁIS A VUESTR@S HIJ@S?

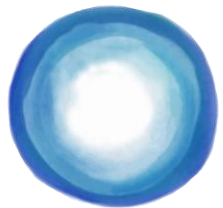


Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Buscando el equilibrio: No actuar-Sobreproteger

- **No actuar:** Genera un sentimiento de que lo que la persona cuenta no es importante. Disminuye su autoconcepto: “No soy importante”. “No pasa nada por dejarme invadir o dejarme abusar. No pasa nada por invadir o abusar” PELIGRO
- **Sobreproteger:** Genera un sentimiento de no saber hacerlo. Disminuye la autoestima: “No soy capaz”. RABIA



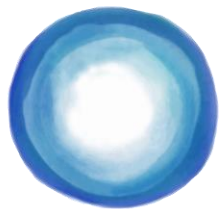
Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Es tiempo de **ACTUAR**

- ✓ Ayuda a asentar el sentimiento de identidad y la confianza en sí mismos.
- ✓ PROBLEMAS: cuando se encierra en la repetición, cuando no se elabora mentalmente y **NO SE TOMA CONCIENCIA**



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

POSIBLES CONFLICTOS

1. CON LA AUTORIDAD:

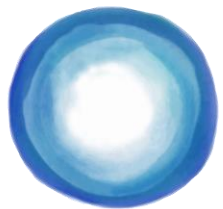
“La autoridad viene dada por lo que uno tiene, y el otro necesita”.

No luchar, poner el límite sin discutir. NO SUBIR A SU MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES.

Ayudarles a tomar conciencia de que no solo tienen que oponerse, también tienen que PROPONER.

LÍMITES Y AFECTO PARA CRECER.

Mensaje de autocuidado que hay por detrás de un límite.



Diada

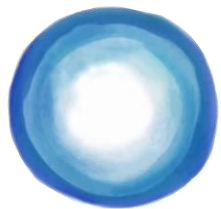
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



Si hay problemas en casa con la negociación, quizás también aparecen en otros entornos



Transgredir es una forma de explorar y descubrir,
pero sobre todo una forma de
PEDIR GUÍA



Diada

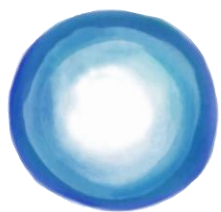
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



POSIBLES CONFLICTOS

2. CON LA DIFICULTAD DE PEDIR AYUDA (O SU CONTRARIO):

En este encontrar su sitio, a veces necesitan contactar con que vuestra ayuda no les invalida.



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



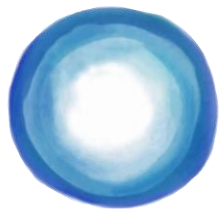
POSIBLES CONFLICTOS

3. CON LOS IGUALES: RIVALIDAD Y SOCIOMETRÍA

Necesidad de sentirnos seguros, queridos y valorados.

Encajar en el grupo: reminiscencia del mundo animal, por supervivencia.

La paradoja del SER y PERTENECER
“ Ser yo, y pertenecer al grupo ”



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

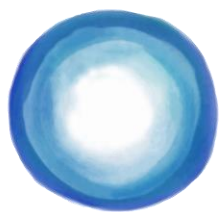


POSIBLES CONFLICTOS

4. CON LA SEXUALIDAD

Fase de descubrimiento de su propio cuerpo y el de los otros.

Que esta fase de descubrir, no se convierta en un riesgo para ellos.



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO

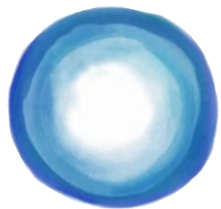
POSIBLES CONFLICTOS

5. Con la separación-individuación

Pasar de la dependencia, a la interdependencia.

Nos hacen revisar nuestro proceso de individuación: el que nos hace únicos y diferentes a los demás

“Solo si somos protagonistas de nuestra vida, podremos permitir a nuestro hijo que sea el de la suya”



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



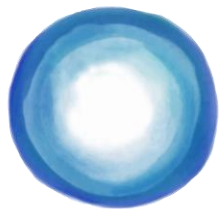
ACEPTAR SUS CAMBIOS Y NECESIDADES NO SIGNIFICA PERMITIRLOS SINTONIZAR

1º) Conectar con nuestro estado emocional.

2º) Conectar con el de nuestro hijo (nuestra propia adolescencia).

La ley del espejo

3º) Valorar juntos los pasos que hay que dar en su proceso de separación.



Diada

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





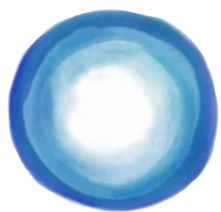
LA VIDA NOS REPITE LAS
EXPERIENCIAS TODAS LAS
VECES QUE NECESITEMOS,
PARA AYUDARNOS A TRAVÉS
DE ELLAS.

NOS OFRECE NUMEROSAS
OPORTUNIDADES PARA
RESOLVER AQUELLO QUE NO
APRENDIMOS.



**TOMAR CONCIENCIA, RESPIRAR Y
ESCUCHARNOS,
PARA PODER COMUNICARNOS**



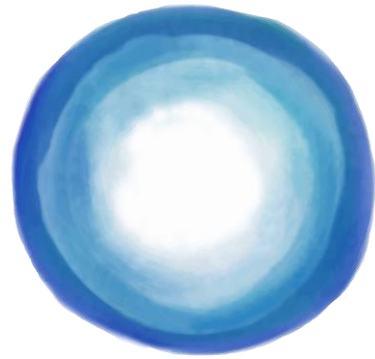


Diada
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



GRACIAS





Diada

**Si te ha quedado alguna duda,
te la resolvemos encantadas.**

info@diadapsicologia.es

91 1342304 / 629 42 94 09



@diadaps