



acción  
familiar

# LA COMUNICACIÓN CON TU HIJO ADOLESCENTE

í.e.s. José planes'25



I.E.S.  
**JOSÉ  
PLANES**

# IES JOSÉ PLANES



## DIRIGIDO A LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CENTRO

### OBJETIVOS:

1. Proporcionar un espacio seguro donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y emociones.
2. Facilitar herramientas y estrategias para resolver problemas personales, académicos y sociales.
3. Fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia en el alumnado.
4. Detectar de manera temprana situaciones de riesgo o problemáticas graves y derivarlas a los servicios especializados.

Se trata de un espacio de escucha y reflexión donde los alumnos y alumnas podrán hablar con un psicólogo sobre los temas que más le preocupan. Algunos de los cuales pueden estar relacionados con: ansiedad, relaciones entre iguales, depresión, ...

**Martes de 10 a 13 h/ CALENDARIO 2025: 6, 13, 20, 27 de mayo y 3, 10 y 17 de junio**

Para acceder a este servicio, el alumno o alumna pedirá cita con el psicólogo, previa autorización de los padres/tutores legales, a través del Departamento de Orientación.

# PROBLEMÁTICAS

➤ Bullying

➤ Desmotivación

---

➤ Duelo

➤ Pantallas

➤ Ansiedad

➤ Depresión

➤ Relaciones

# IMPORTANTE

Cuando las personas ya no quieren saber de su sufrimiento pueden  
~~aparecen los gestos o actos de suicidio.~~

Autolesiones expresión de emociones.

Prevenir antes que curar

LLAMADA DE ATENCIÓN, NO

LLAMADA DE SOCORRO

- LA AUTORIDAD ES UNA NECESIDAD

No todo es relativo, no todo vale, y hay acciones que atentan contra la dignidad de las personas

---

- AMOR ES PRECISO

Muestras de cariño, cercanía, presencia, siendo dulces, teniéndolos en cuenta

La paradoja del adolescente:

*unas veces eres lo que más quiere y a los cinco minutos lo que más odia.*

# LA NEGOCIACIÓN

PARA RECORDAR. IMPORTANTE

*No siempre es posible solucionar el problema  
y es necesario no empecinarse en dicha solución.*

*Es mejor minimizar daños.*

*Muchas veces se falla por que no se tiene claro la preparación para  
resolver el conflicto.*

*La negociación es un proceso muy duro  
pero es necesario resolver el conflicto para crear unos mejores  
sentimientos.*

*Y donde cada uno se participe, igualmente, en la solución del  
proceso*

# ¿Qué hacer?

- No llevarlo a terreno personal. Salir de la escena del crimen
- Entenderlos. Conocerlos, saber de ellos
- Tener "mano izquierda"
- Transmitir límites pero hacerlo con cariño. Supervisar no controlar
- Darles su espacio. Equilibrio firmeza y libertad
- Tratarles como adolescentes/jóvenes
- Tener una GRAN mirada apreciativa. Ver las capacidades.

VIVIR LA ADOLESCENCIA SIN MIEDO, NO SUFRIRLA