

RECONECTANDO

CAPÍTULO 22:

Siempre lo mismo

La adolescencia es una época de muchos cambios: físicos, sociales y emocionales. Durante esta etapa vital es importante facilitar una relación cercana y mantener o abrir nuevas vías de comunicación que te permitan ser parte de la vida de tu hijo, sin olvidar el respeto por la búsqueda de independencia propia de su edad. Buscar y generar espacios de encuentro y diálogo, interesarte por su día a día, por las personas con las que se relaciona y por lo que le gusta hacer, reforzará el vínculo afectivo y mejorará la comunicación entre vosotros.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Establece espacios de comunicación de calidad aprovechando los momentos de encuentro familiar.
- ✓ Evita el castigo como acción correctora y facilita medidas positivas que favorezcan acuerdos claros y consensuados entre padres e hijos.
- ✓ Muestra disponibilidad y cercanía, respetando la búsqueda de independencia propia de la etapa adolescente.
- ✓ Facilita que tu hijo pueda expresar sus sentimientos sin sentirse juzgado.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson&Johnson

