

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



RECONECTANDO

CAPÍTULO 23:

Fue sin querer

El uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales forma parte de nuestros espacios de relación y, en especial, del de los adolescentes. Conocer, entender y compartir los entornos digitales en los que está presente tu hijo es fundamental para poder educar en un uso adecuado de estas herramientas y favorecer su bienestar y seguridad en el ámbito digital. Recuerda que orientar, supervisar y acompañar, es también una forma de cuidar.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ **Implicate en el entorno digital en el que se relaciona tu hijo adolescente igual que lo haces en el escolar o familiar.**
- ✓ **Conoce cómo funcionan las redes sociales para orientar sobre un uso seguro y respetuoso.**
- ✓ **Haz seguimiento del tiempo y uso que hace tu hijo de la Red o configura opciones de privacidad.**
- ✓ **Infórmale sobre ciberacoso, bulos o riesgo de contenidos digitales inapropiados.**
- ✓ **Reconoce sus esfuerzos y avances de cambio para reforzar su seguridad y confianza.**



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson&Johnson



RECONECTANDO

CAPÍTULO 24:

Abuela 5G

Como madres y padres, es importante acompañar y fomentar una adquisición progresiva de responsabilidades durante la adolescencia de tus hijos. Poner en valor sus capacidades y conocimientos fomentará su autoestima y ayudará a establecer relaciones de mayor confianza y respeto en la familia. Todas las personas, tengan la edad que tengan, pueden enseñarnos algo valioso. La adolescencia no es sólo un período en el que educar y acompañar a tu hijo, sino también una oportunidad para escuchar y aprender juntos.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Comunica y pon en valor las habilidades y conocimientos destacados de tu hijo.
- ✓ Mantén una actitud abierta ante los temas y ámbitos donde puedes aprender del adolescente.
- ✓ Involúcralo en las tareas de cuidado familiar de acuerdo a su edad.
- ✓ Fomenta la adquisición de responsabilidades en la adolescencia como entrenamiento hacia la etapa adulta.



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson&Johnson

