

# COM ACOMPANYAR EL MEU FILL/A ADOLESCENT

Departament d'Orientació  
IES Pere d'Esplugues

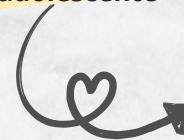
1

## ESCOLTA ACTIVAMENT

Dedica temps per a escoltar sense interrompre. Els adolescents necessiten sentir que les seues opinions i sentiments són respectats.

**Com fer-ho:** Assegura't que el teu fill sàpiga que pot parlar lliurement amb tu, sense por a judicis o repressions. Presta atenció i valida les seues emocions, encara que no sempre estigues d'acord.

Xarrada "Ayuda.  
Tengo un hijo  
adolescente"



2

## FOMENTA L'AUTONOMIA AMB LÍMITS CLARS

Promou la independència, però estableix regles clares i justes.

**Com fer-ho:** A mesura que el teu fill cresca, és important que pugui prendre decisions per si mateix. Caldrà reorganitzar i negociar normes per a afavorir eixa independència progressiva (hora d'arribada, relacions socials, estudis...). No obstant, és essencial que compreguen els límits i les conseqüències de les seues accions.

3

## ESTABLEIX UNA COMUNICACIÓ OBERTA I SINCERA

Parla de manera oberta sobre temes importants com la sexualitat, les drogues, l'assetjament o la salut mental.

**Com fer-ho:** En lloc de donar-los només informació, fomenta el diàleg i les preguntes. Fes-ho de manera accessible, sense tabús, però sempre amb respecte i sense imposar.

4

## DONA SUPORT ALS SEUS INTERESSOS I ACTIVITATS

Assegura't que se senta recolzat/da en els seus passatemps, esports o estudis.

**Com fer-ho:** Pregunta-li sobre els seus interessos i participa d'alguna forma. Això reforça el vincle afectiu i els mostra que valores les seues passions.

5

## ESTABLEIX TEMPS DE QUALITAT AMB ELL/A

Aprofita els moments que pugueu compartir per a enfortir la vostra relació.

**Com fer-ho:** Proposa-li activitats que vos agraden a tots dos, com fer esport, veure una pel·lícula, cuinar junts o passejar. El temps de qualitat ajuda a consolidar la relació.

6

## FOMENTA L'AUTOESTIMA I LA CONFIANÇA

Ajuda al teu fill/a a construir una bona autoimatge i a tindre confiança en si mateix.

**Com fer-ho:** Ressalta els seus assoliments, fins i tot els més xicotets, i ajuda'l a aprendre dels fracassos.

7

## SIGUES UN MODEL A SEGUIR

Els adolescents observen i aprenen dels comportaments dels adults pròxims.

**Com fer-ho:** Sigues coherent amb el que prediques. Si esperes que el teu fill/a siga honest, responsable o respectuós, demostra tu mateix eixes qualitats en la teua vida quotidiana.

8

## ESTIGUES ATENT/A A SENYALS DE PROBLEMES EMOCIONALS

L'adolescència és una etapa de canvis i poden sorgir dificultats emocionals, socials o d'adaptació.

**Com fer-ho:** Si notes canvis significatius en el seu comportament, estat d'ànim o relacions, és important parlar amb ell, oferir-li suports, i si és necessari, consultar al tutor/a o departament d'orientació.

9

## FOMENTA LA IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ I ESTUDIS

L'adolescència és una etapa clau per al desenvolupament acadèmic i professional. Participa activament en la vida escolar i mostra interès. La teua presència és molt important.

**Com fer-ho:** Ajuda el teu fill/a a establir metes acadèmiques i fomenta l'hàbit de l'estudi. Reforça la importància d'un equilibri entre estudi, descans i activitats socials. Ajuda'l a elaborar un horari, fomenta l'ús de l'agenda i evita demanar els deures a companys/es.

Pregunta-li que tal li ha anat el dia, no et centres sols en les tasques i les notes.

Assisteix a reunions escolars, participa en esdeveniments i mantinga el contacte amb el professorat.

10

## ADAPTA'T ALS CANVIS TECNOLÒGICS

Els adolescents de hui viuen en un món digital. És important entendre el seu entorn i com interactuen en les xarxes socials.

**Com fer-ho:** Informa't sobre les aplicacions, jocs i xarxes socials que utilitza el seu fill/a. Acompanya'l en l'ús de la tecnologia, establint regles clares per al seu ús responsable i segur. Límita el temps d'ús del mòbil o altres pantalles, consensua un horari, evita l'ús durant dinars, sopars i reunions familiars i evita que tinga accés durant la nit.