Memorias charla:

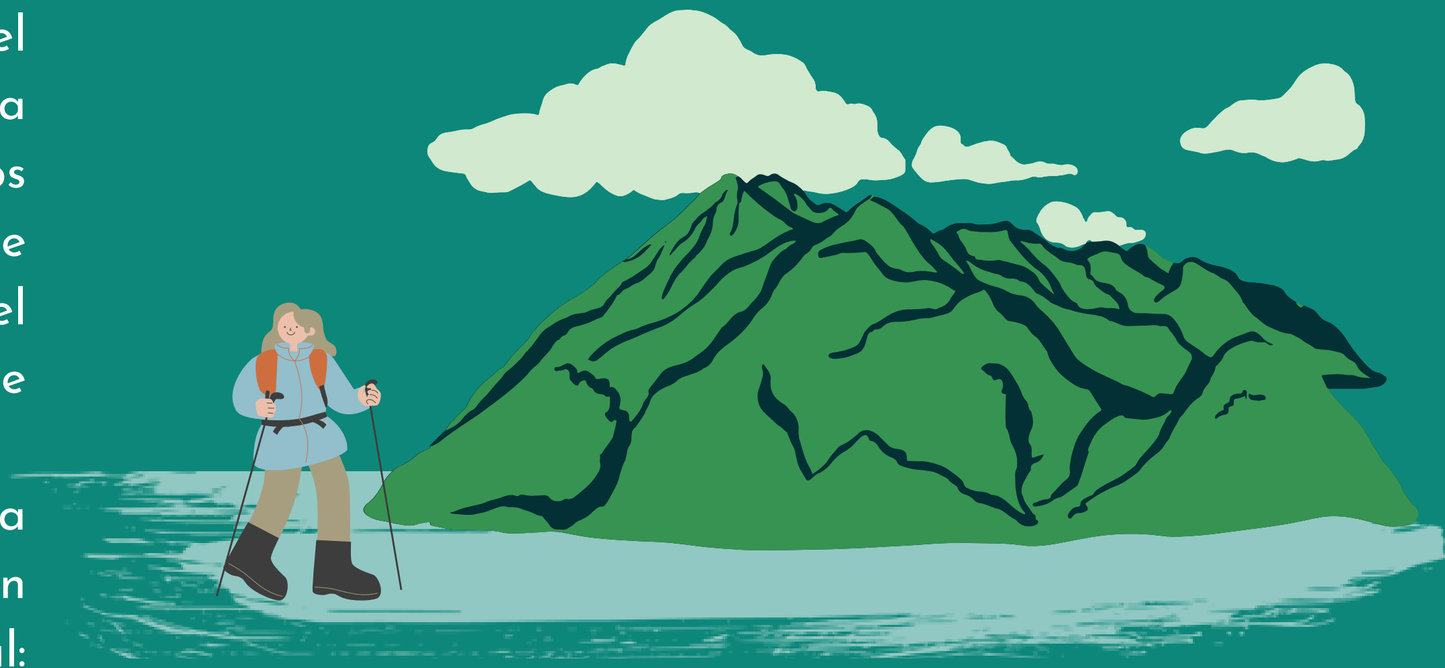
ADOLESCENCIA

La gran expedición: Cómo acompañar “sin estar”



Para comprender esta etapa, utilizamos durante la charla la metáfora de la montaña, donde la adolescencia es identificada como la gran expedición de la vida. En ella, el hijo es el explorador programado biológicamente para conquistar su propia cima, mientras que los padres dejan de ser los "guías de cuerda" que dirigen cada paso para convertirse en el Refugio Base incondicional al que siempre se puede volver.

La adolescencia no es una etapa de rebeldía sin sentido, sino una auténtica remodelación estructural del cerebro con un objetivo vital: **la emancipación.**



Ejes Centrales de la charla:

1. El Mapa del Cambio:

Aquí conversamos acerca de los duelos necesarios para que el adolescente pueda explorar sin culpa, los padres debemos aceptar y transitar nuestra propia "avalancha". Esto implica reconocer dos duelos fundamentales:



Lo que nos duele a nosotros:
Aceptar la pérdida del niño que dependía de nosotros y la transformación de nuestro rol.

Lo que les duele a ellos:
El miedo a crecer, la pérdida de la seguridad de la infancia y la presión constante por encajar en un mundo que aún no comprenden.

2. El Cerebro:

Nuevos senderos en construcción. El cerebro adolescente vive un desfase biológico que es necesario comprender para entender su conducta:



El Acelerador

El sistema emocional y el núcleo accumbens (centro de la recompensa y el placer) están a máxima velocidad, impulsándolos a buscar sensaciones nuevas y gratificación inmediata.

El Freno

La corteza prefrontal (encargada del juicio y el control de impulsos) aún se está cableando. Esta brecha entre la búsqueda de placer y la capacidad de autorregulación es lo que define la intensidad de esta etapa.

3. Las inevitables conductas de riesgo

El riesgo no es un error de crianza ni una falla de carácter; es una herramienta de exploración biológica.



El Objetivo

El explorador necesita probar sus límites y buscar la aprobación de sus pares para construir su identidad fuera del núcleo familiar.

La Realidad

Explorar el riesgo es parte del "diseño" para lograr la independencia.

Nuestro Rol

Como padres, el trabajo no es evitar que exploren, sino pasar del juicio a la gestión del riesgo, siendo la red de seguridad que los sostiene si algo sale mal.

4. Perfiles del adolescente:

Identificamos cuatro perfiles para entender cómo se manifiesta el explorador



VOLCAN

Explosión, impulsividad. (irritabilidad externa – gritos y discusiones).

¿Qué hacer?

No sume más fuego. Mantenga la distancia y espere a que la lava se enfríe antes de intentar hablar.



GLACIAR

Pide distancia, se congela (Irritabilidad interna - silencios y frialdad).

¿Qué hacer?

Respete su espacio sin retirarse afectivamente. Hágale saber que "está ahí" disponible para cuando el hielo se derrita.



RÍO

Es sensible, pierde el cause (Irritabilidad sentimental - drama y sensibilidad).

¿Qué hacer?

Ofrezca contención emocional y escucha activa. Sea el cauce firme que ayuda a ordenar sus emociones sin juzgar el "llanto o el drama".



VIENTO

Autoexigente, sobre piensa (Irritabilidad volátil - impaciencia, agobio)

¿Qué hacer?

Ayude a simplificar. No sature con más preguntas o presiones; sea un espacio de calma que ayude a bajar las revoluciones.

5. El Kit de Supervivencia para padres (Protocolo ante Avalanchas)

Frente al desborde emocional, propusimos herramientas prácticas para proteger el vínculo:

La calma del guía (máscara de oxígeno)
Nuestra autorregulación es la base de su seguridad.

La manta térmica (validación)
Conectar con su emoción antes de intentar corregir su conducta.

Ancla de seguridad
El equilibrio entre la libertad que piden y el límite que necesitan.

Conclusión:

Tu hijo no necesita que seas perfecto; necesita saber que eres la Base que no se mueve. No buscamos evitarles las caídas, sino ser el lugar seguro al que siempre quieran volver para sanar sus heridas y volver a intentar la cima.



Tita DE Visita

hablemos@titadevisita.com
@Titadevisita
www.titadevisita.com
3108547663