



ORIENTACIONES PARA FAMILIAS CON INTEGRANTES ADOLESCENTES



PROGRAMA ADOLESCENCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA





 Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay

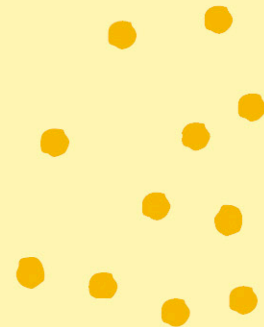



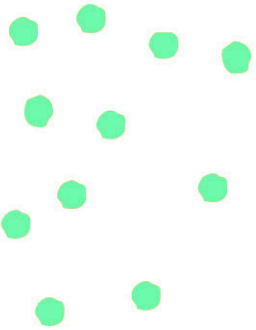
EN ESTA GUÍA ENCONTRAMOS:

- Algunos aspectos sobre la adolescencia
 - Áreas y necesidades del desarrollo adolescente
 - Pautas para el fortalecimiento de las capacidades de cuidado
 - Desarrollo de la autonomía
 - Espacios de orientación y apoyo para las familias
- 
- 



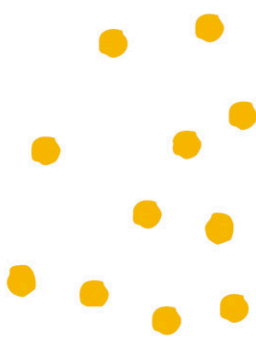

**Esta Guía es un apoyo para las familias
con integrantes adolescentes.
Se basa en el Derecho a vivir en Familia.**





Cada adolescente
tiene diferentes tiempos de maduración
y desarrollo de su autonomía, esto depende
de características personales y de su entorno.

Acompañar y orientar a los/as adolescentes
implica reconocerlos y comprenderlos
como seres únicos.





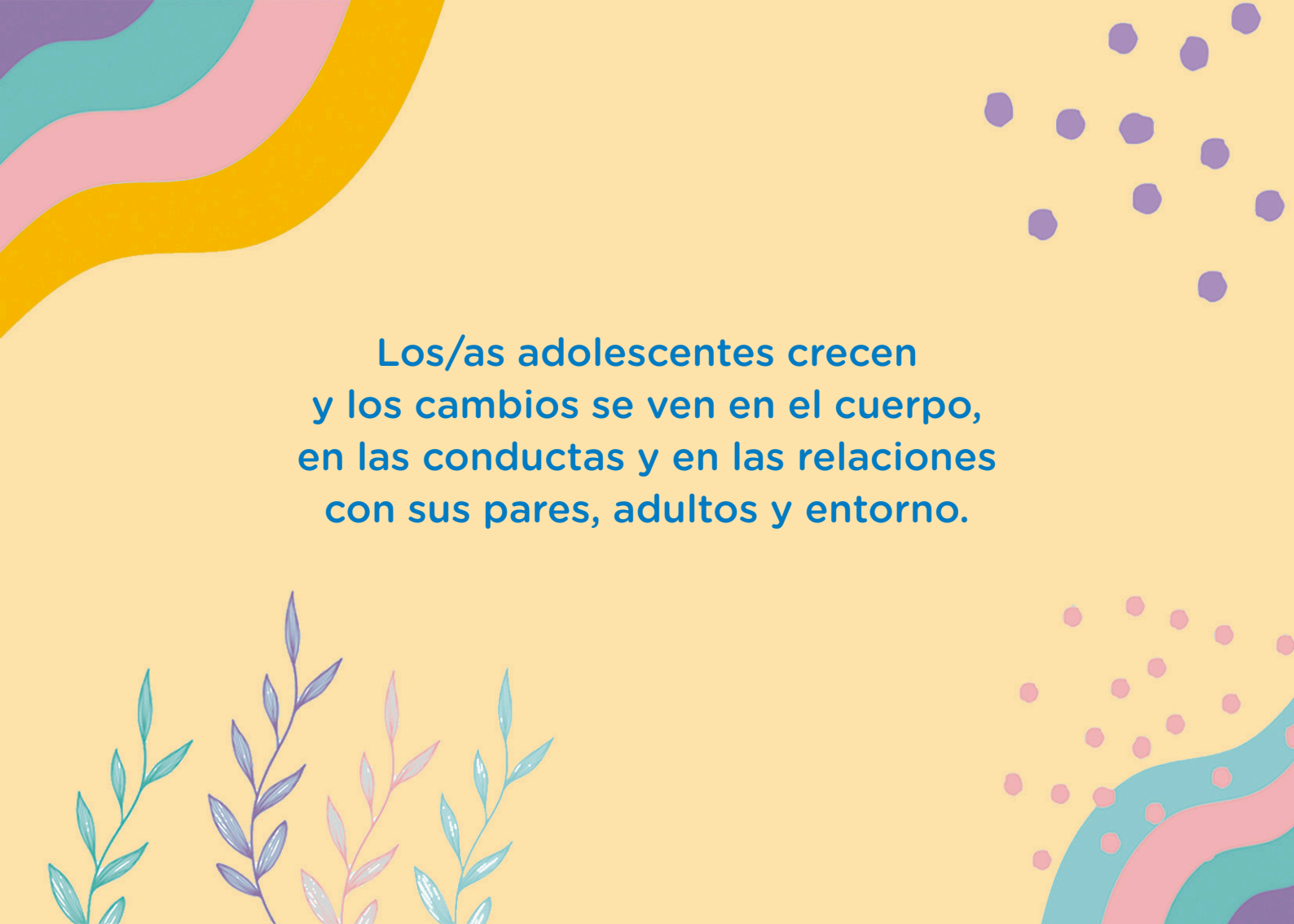


Podemos reconocer tres subetapas:

- adolescencia **temprana**: de 12 a 15 años;
- adolescencia **media**: de 15 a 18 años;
- adolescencia **tardía**: mayores de 18 años.

En todas las etapas es necesario el acompañamiento y orientación por parte de personas adultas. A medida que crecen y ganan autonomía van cambiando las necesidades de acompañamiento y acercamiento al mundo adulto.





Los/as adolescentes crecen
y los cambios se ven en el cuerpo,
en las conductas y en las relaciones
con sus pares, adultos y entorno.



Corporal

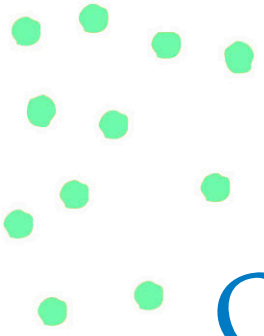
EMOCIONAL

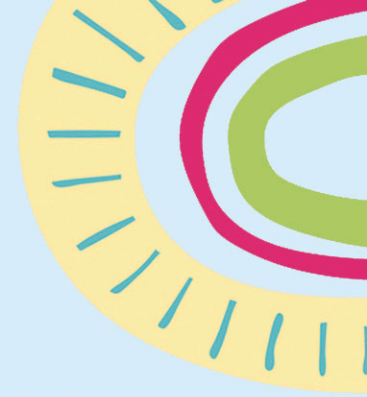
ÁREAS DEL
DESARROLLO
ADOLESCENTE

Social

Afectivo
sexual

Neuro cerebral





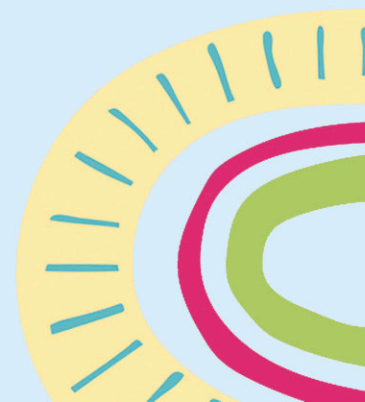
CORPORAL

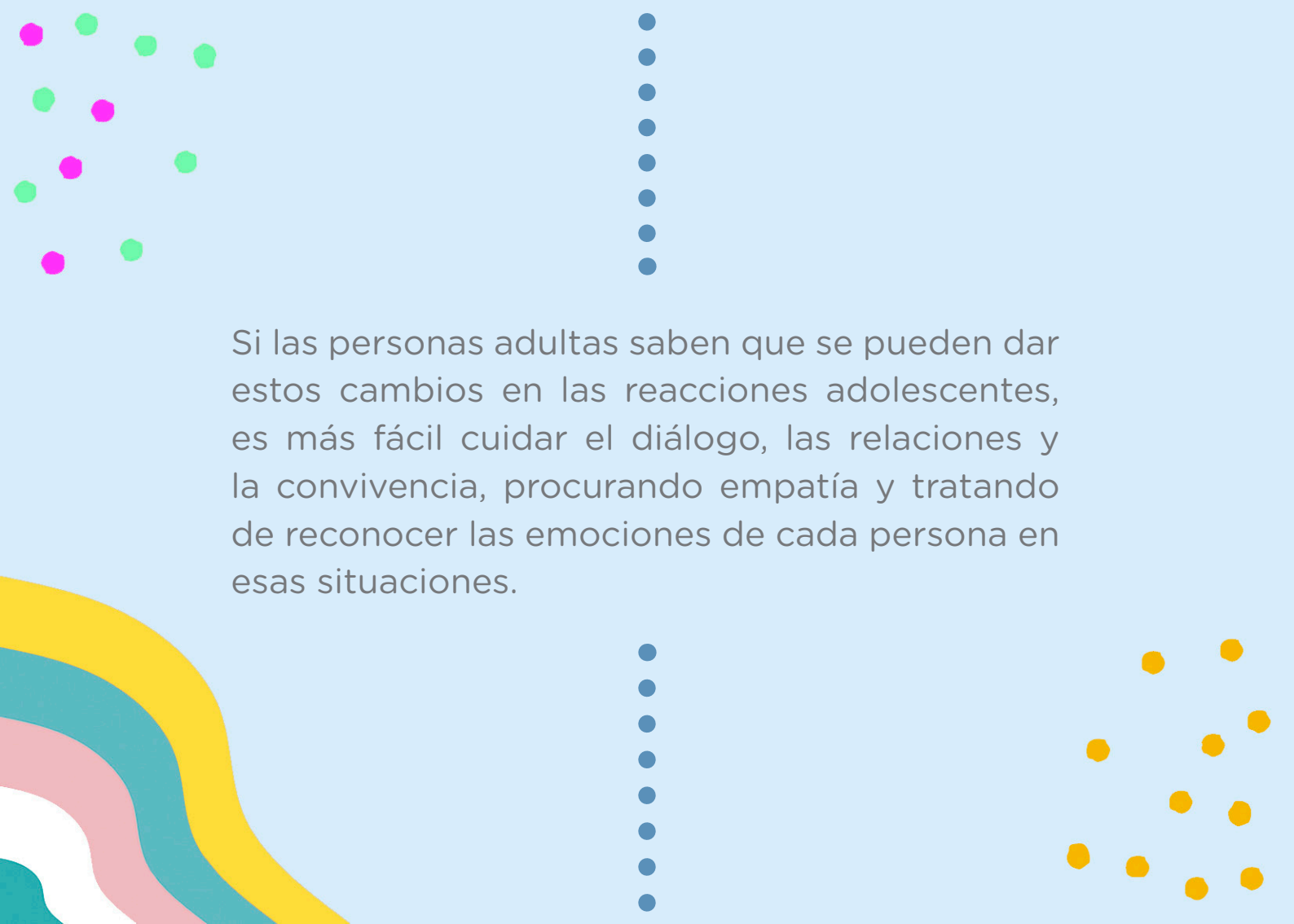
En un corto tiempo se producen cambios físicos, internos y externos, que influyen en la forma en que se autoperciben y cómo son percibidos por las demás personas.





La intensidad emocional que generan estos cambios se expresa de diferentes maneras, en sus estados de ánimo y reacciones. Por momentos se sienten y actúan como grandes y por momentos como niños/as.



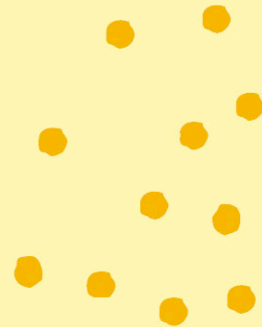


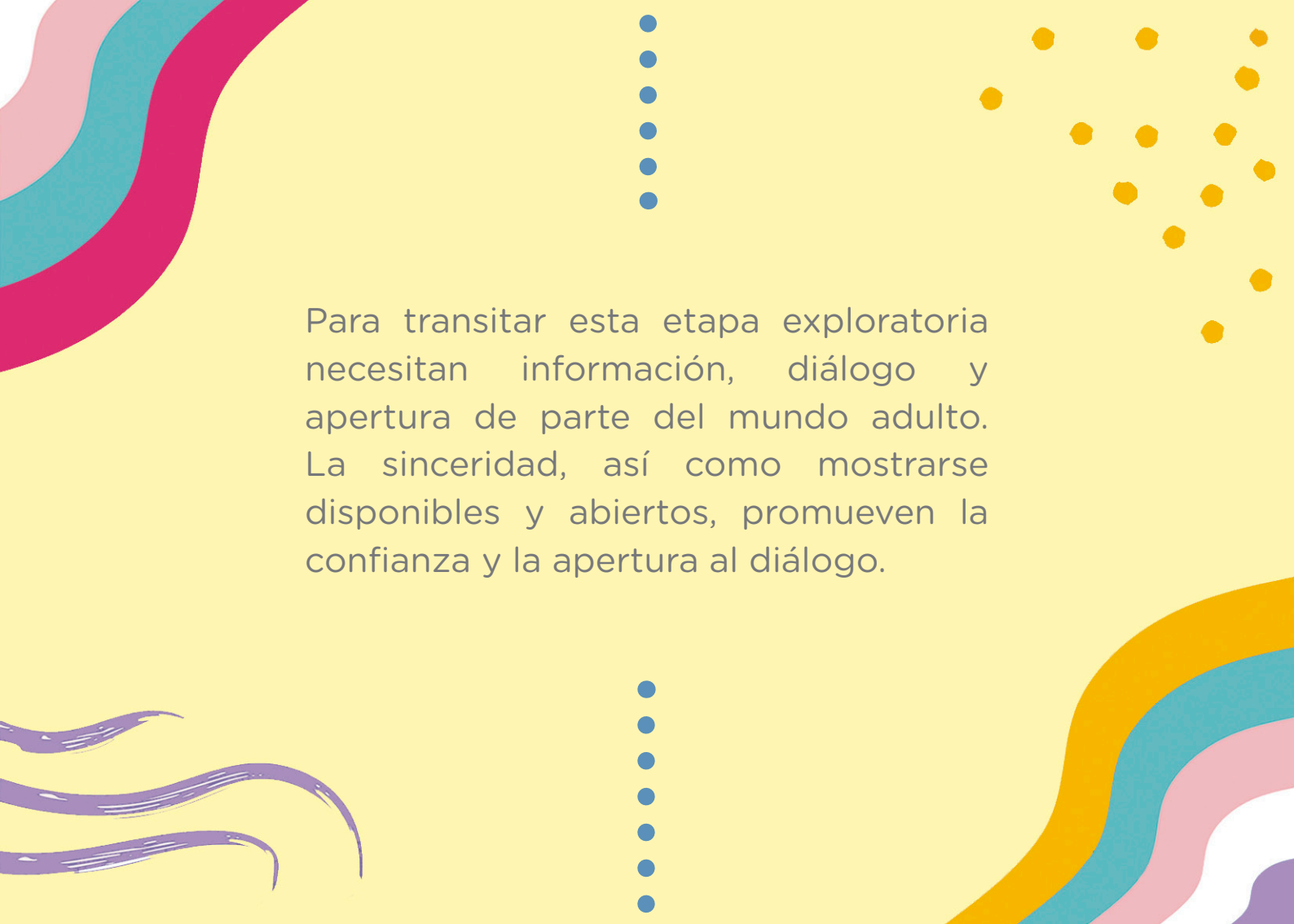
Si las personas adultas saben que se pueden dar estos cambios en las reacciones adolescentes, es más fácil cuidar el diálogo, las relaciones y la convivencia, procurando empatía y tratando de reconocer las emociones de cada persona en esas situaciones.



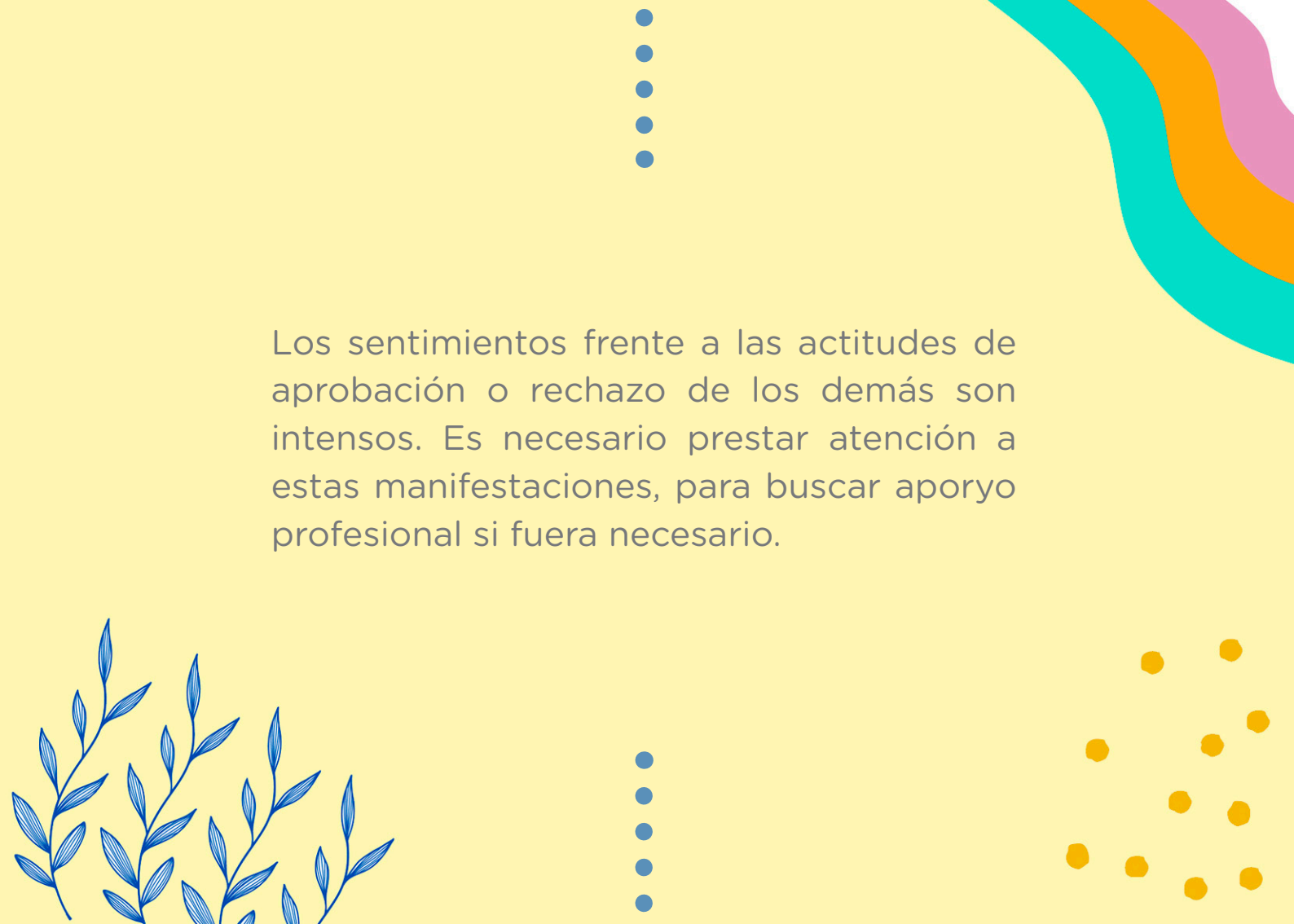
AFFECTIVO SEXUAL

A partir del desarrollo físico, mental y emocional, la imagen personal pasa a ser más importante que antes y están más preocupados/as por la opinión de los demás sobre su cuerpo.





Para transitar esta etapa exploratoria necesitan información, diálogo y apertura de parte del mundo adulto. La sinceridad, así como mostrarse disponibles y abiertos, promueven la confianza y la apertura al diálogo.



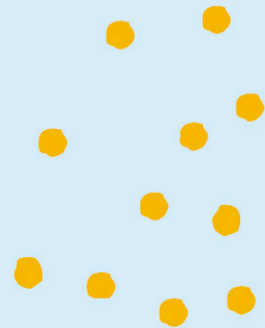
Los sentimientos frente a las actitudes de aprobación o rechazo de los demás son intensos. Es necesario prestar atención a estas manifestaciones, para buscar apoyo profesional si fuera necesario.






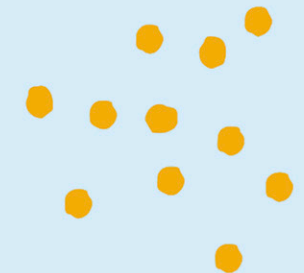
NEURO CEREBRAL

En esta etapa continúa madurando el sistema nervioso. Recién al final de la misma, algunas áreas del cerebro relacionadas a las decisiones de los impulsos, se terminan de desarrollar.

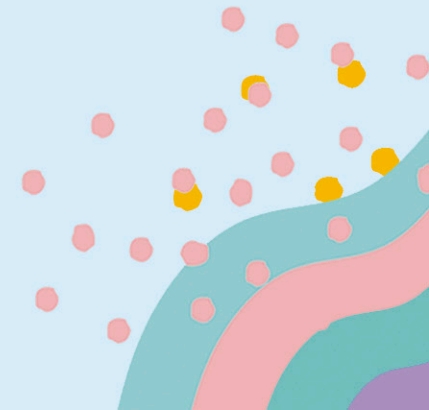




A medida que van creciendo, pueden acceder a conocimientos que les permiten planificar y proyectar su futuro, y a la vez cuestionar el mundo en el que viven.



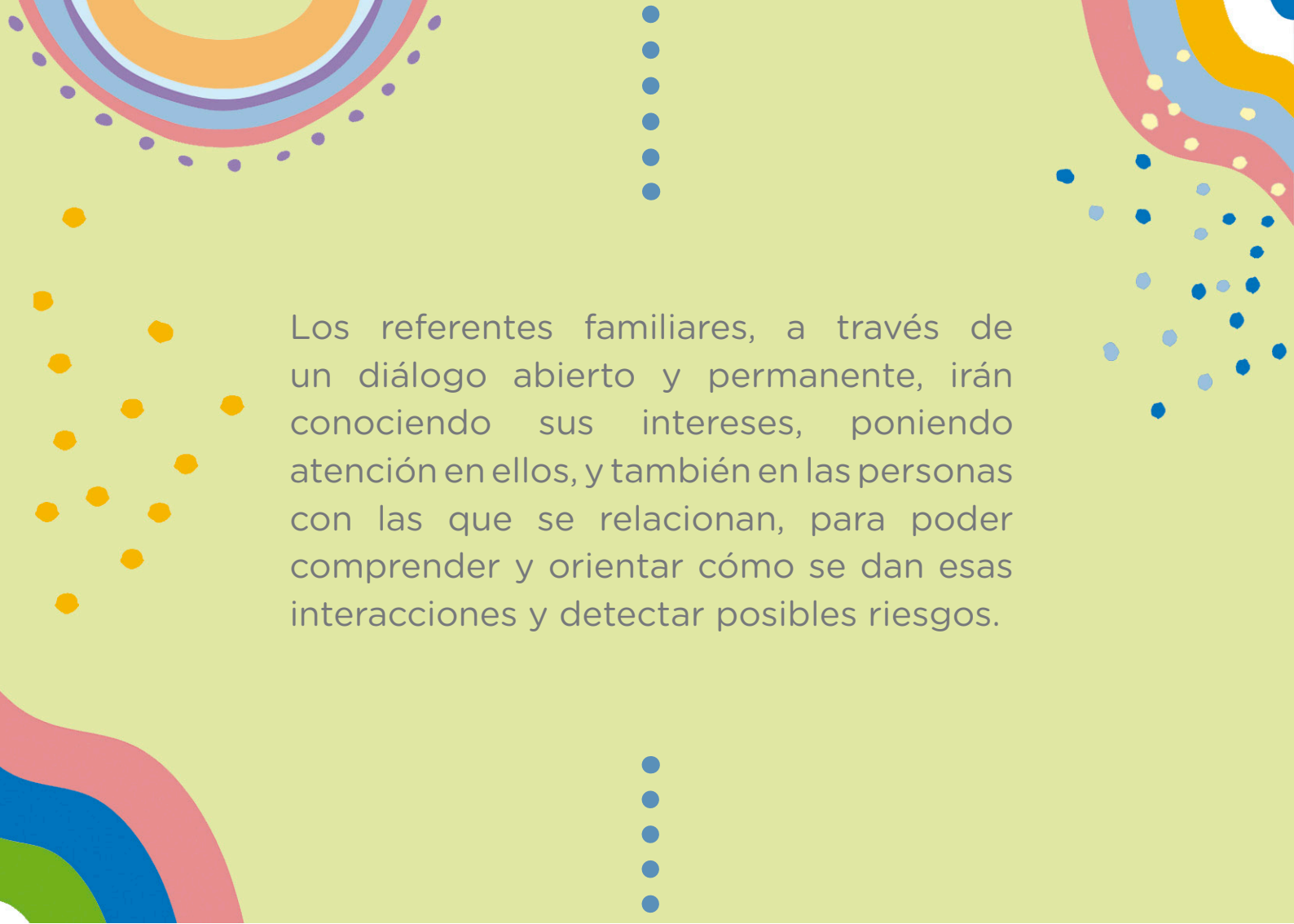
Es un momento de la vida donde la formación, capacitación y experimentación son muy importantes para su desarrollo, por eso hay que impulsar y facilitar su participación en espacios educativos.





SOCIAL

La adolescencia es una etapa donde la opinión de los pares tiene mucha importancia y las redes sociales tienen mucha influencia en sus vidas.

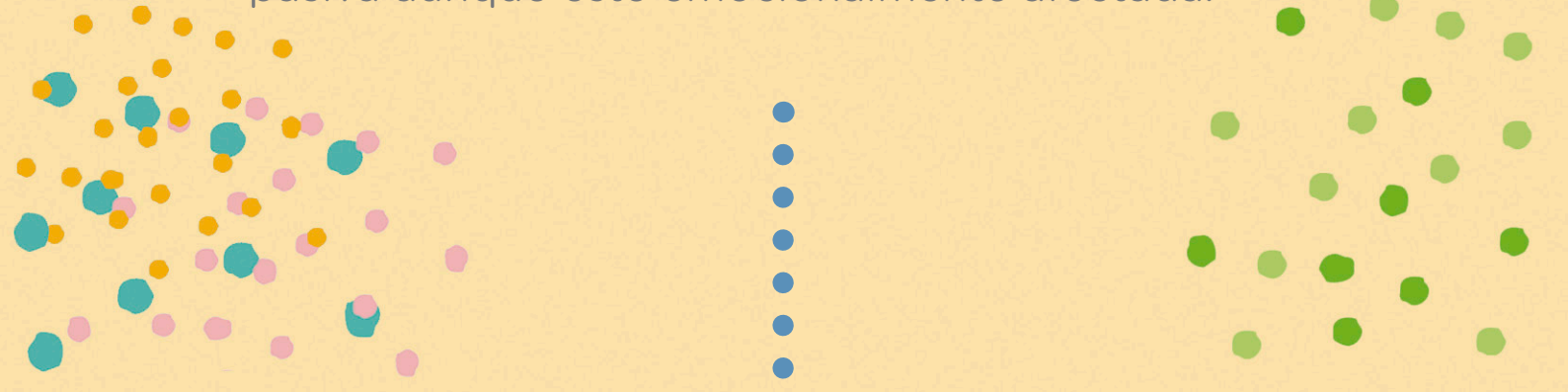
The background is a light green color with several decorative elements. In the top-left corner, there is a stylized sun with concentric arcs in orange, purple, and pink, and a dotted purple border. In the top-right corner, there are colorful wavy shapes in pink, blue, and yellow. In the bottom-left corner, there are wavy shapes in pink, blue, and green. Scattered throughout the background are various colored dots: a vertical line of five blue dots in the top center, a vertical line of five blue dots in the bottom center, a cluster of yellow dots on the left side, and a cluster of blue and light blue dots on the right side.

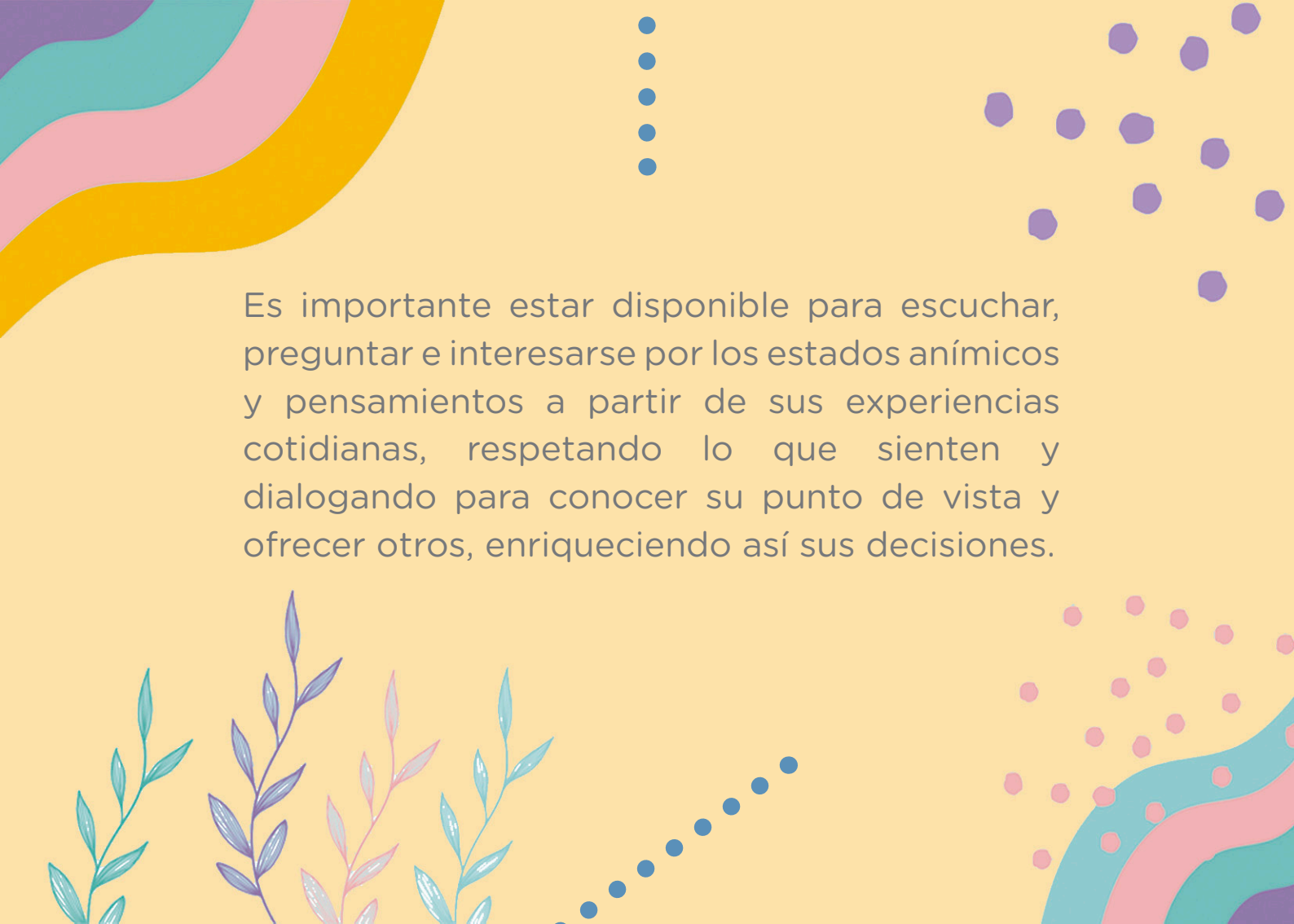
Los referentes familiares, a través de un diálogo abierto y permanente, irán conociendo sus intereses, poniendo atención en ellos, y también en las personas con las que se relacionan, para poder comprender y orientar cómo se dan esas interacciones y detectar posibles riesgos.



EMOCIONAL

Los cambios en el crecimiento están acompañados por emociones y sentimientos intensos. Estas emociones a veces logran comunicarse verbalmente o mediante actos, que pueden ser impulsivos. Otras veces no se logran transmitir y la persona se muestra pasiva aunque esté emocionalmente afectada.





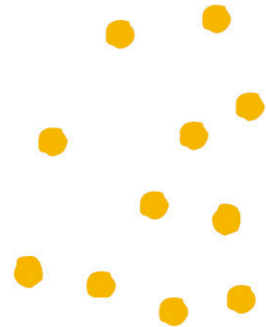
Es importante estar disponible para escuchar, preguntar e interesarse por los estados anímicos y pensamientos a partir de sus experiencias cotidianas, respetando lo que sienten y dialogando para conocer su punto de vista y ofrecer otros, enriqueciendo así sus decisiones.

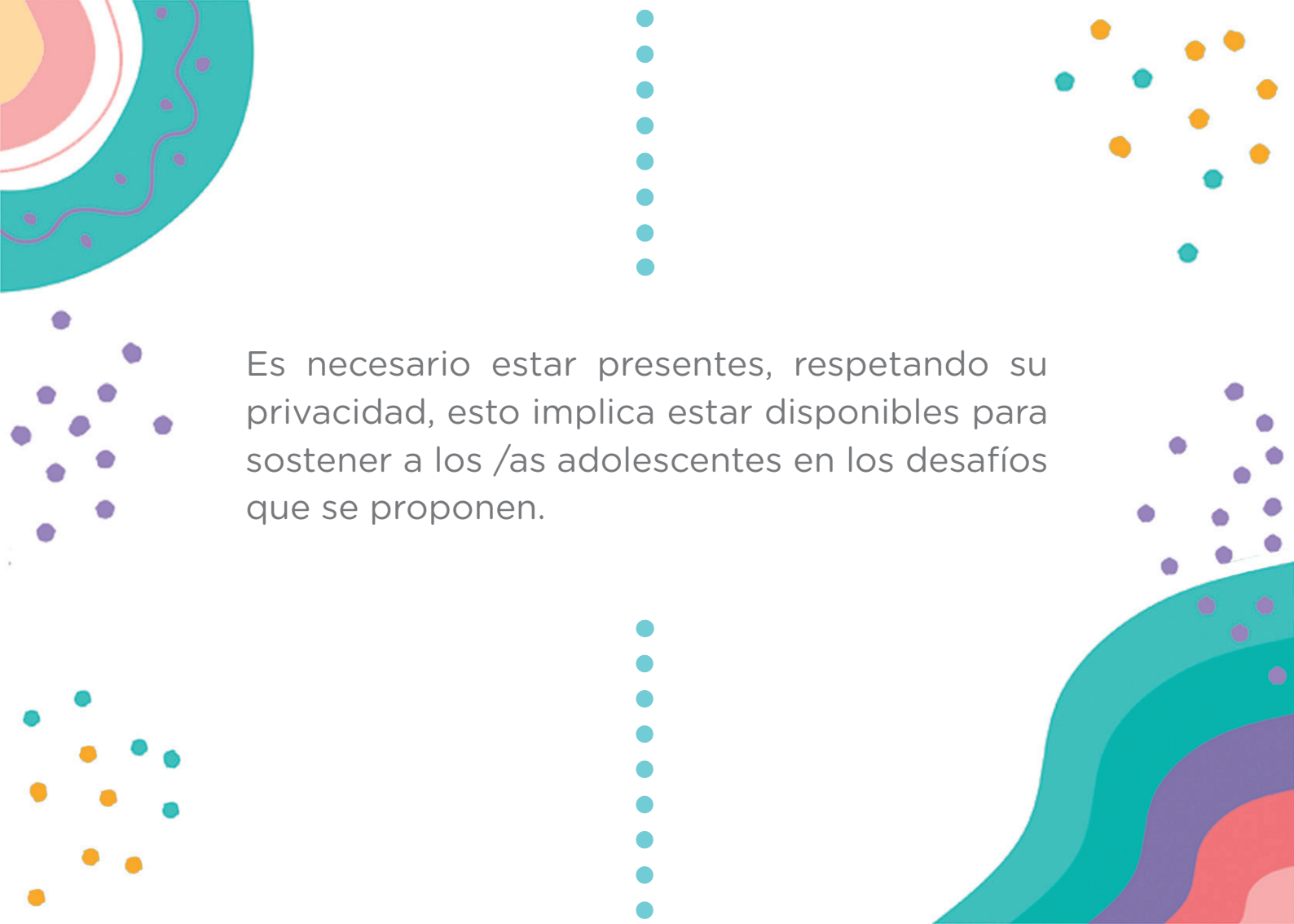


AUTONOMÍA

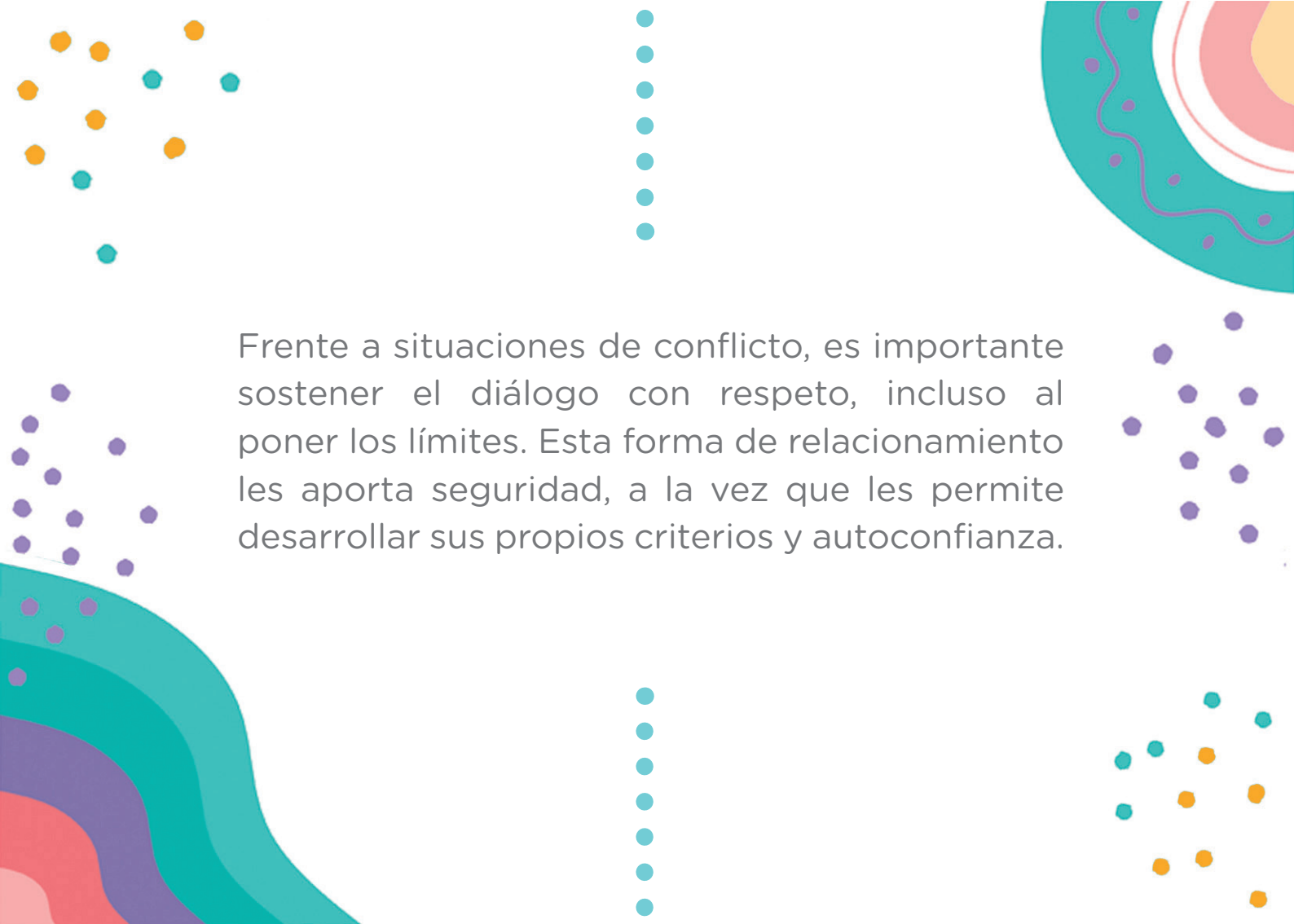
La autonomía se desarrolla poco a poco y al ritmo de cada adolescente. Siempre es necesario el apoyo de los referentes familiares.

Brindarles responsabilidades acordes a su edad favorece la autoconfianza.

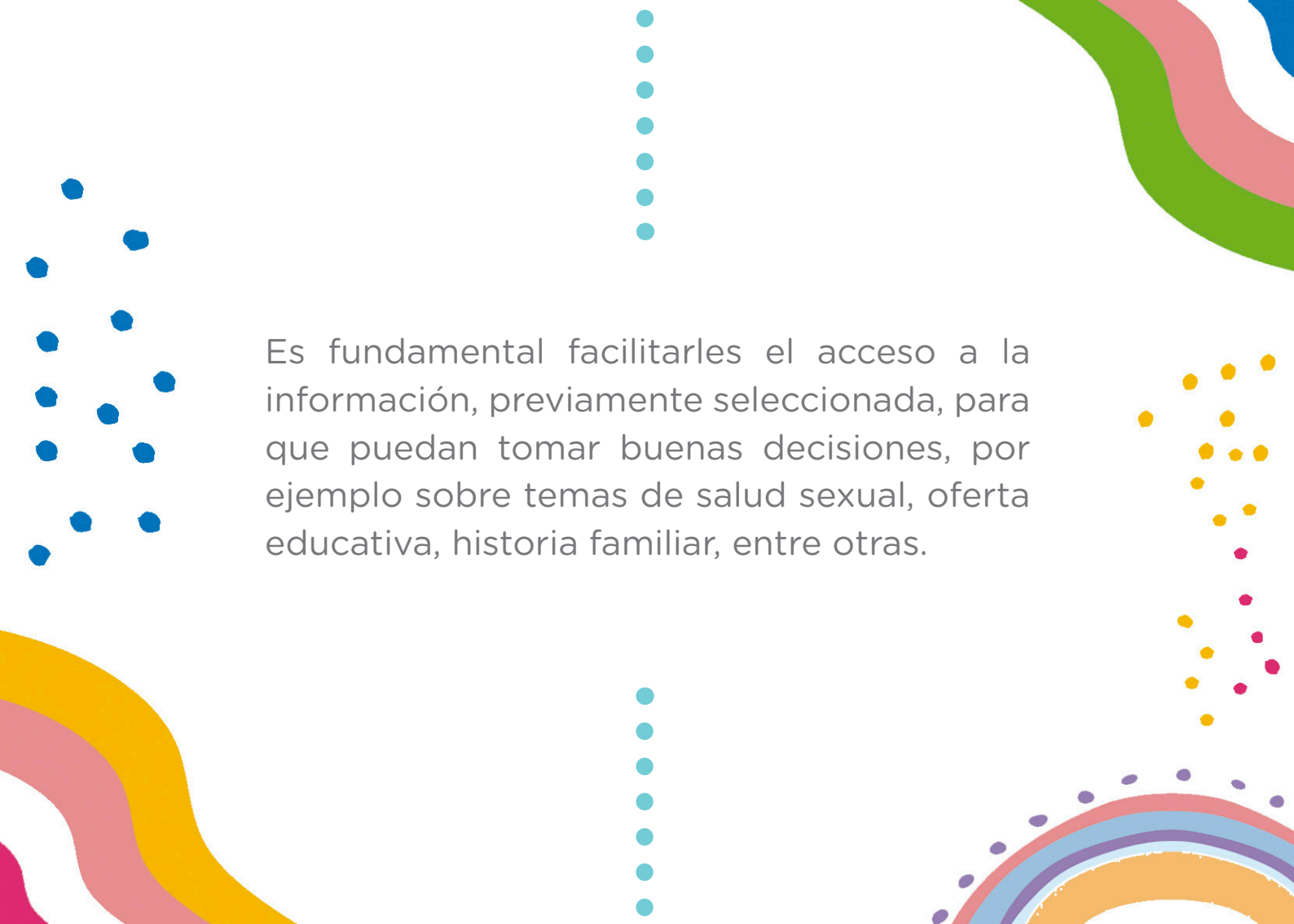




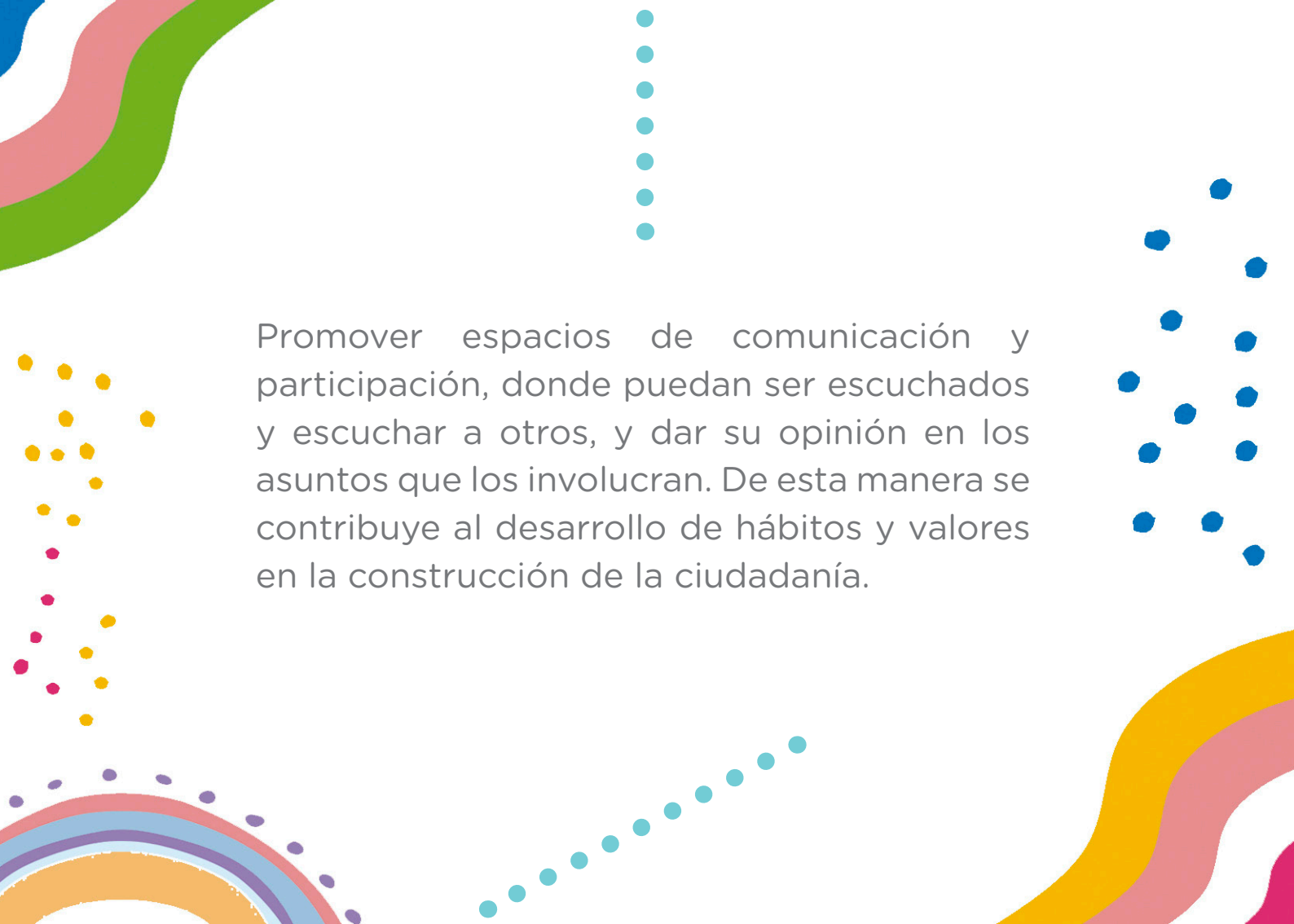
Es necesario estar presentes, respetando su privacidad, esto implica estar disponibles para sostener a los /as adolescentes en los desafíos que se proponen.

The background features a white space with scattered colorful dots in orange, teal, and purple. On the right side, there is a large, stylized circular graphic with concentric rings in teal, pink, and yellow, and a wavy purple line. On the left side, there are abstract, layered shapes in teal, purple, and pink. Two vertical columns of teal dots are positioned above and below the central text.

Frente a situaciones de conflicto, es importante sostener el diálogo con respeto, incluso al poner los límites. Esta forma de relacionamiento les aporta seguridad, a la vez que les permite desarrollar sus propios criterios y autoconfianza.



Es fundamental facilitarles el acceso a la información, previamente seleccionada, para que puedan tomar buenas decisiones, por ejemplo sobre temas de salud sexual, oferta educativa, historia familiar, entre otras.

The background features several decorative elements: a vertical line of seven teal dots at the top center; a cluster of blue dots on the right side; a cluster of yellow and pink dots on the left side; a diagonal line of teal dots at the bottom center; and colorful wavy shapes in shades of blue, pink, green, yellow, and purple at the corners.

Promover espacios de comunicación y participación, donde puedan ser escuchados y escuchar a otros, y dar su opinión en los asuntos que los involucran. De esta manera se contribuye al desarrollo de hábitos y valores en la construcción de la ciudadanía.

Alimentación

EDUCACIÓN

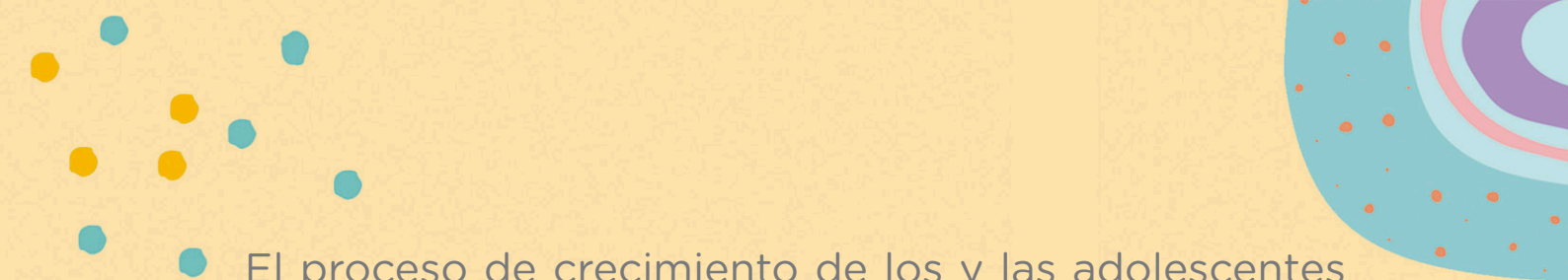
NECESIDADES
PARA EL
DESARROLLO

Sueño

Tiempo
libre

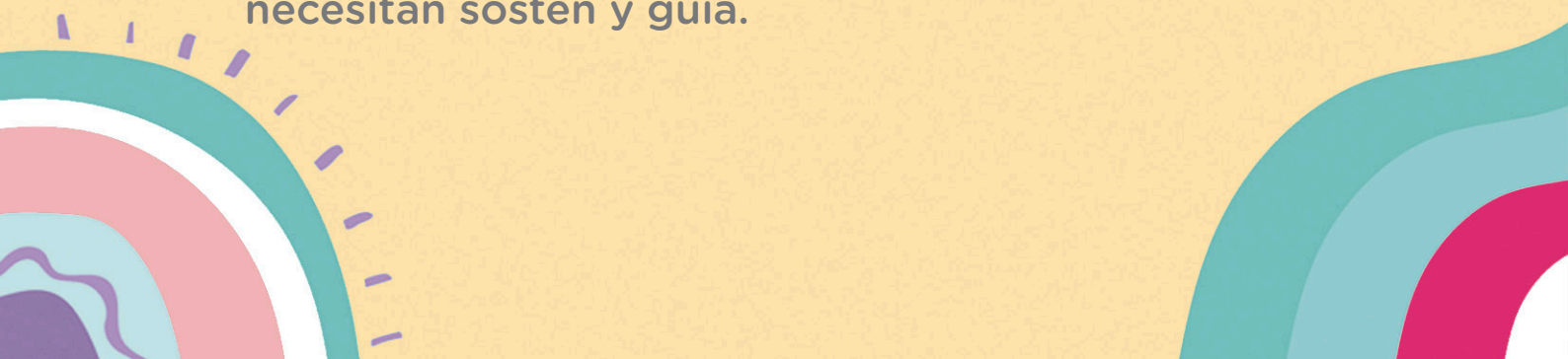
Ejercicio físico







El proceso de crecimiento de los y las adolescentes exige que sus referentes familiares continúen presentes para acompañarlos en todas las áreas del desarrollo. Este acompañamiento irá retirándose paulatinamente en la medida que vayan adquiriendo herramientas para el autocuidado y de acuerdo a las condiciones de desarrollo de cada persona.


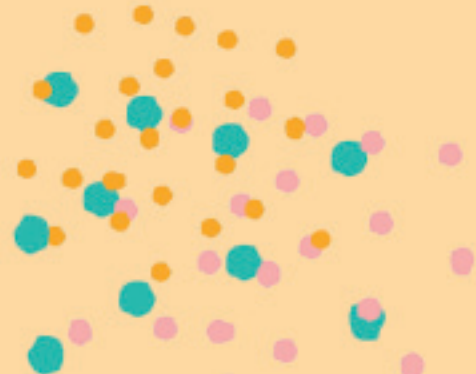
Las y los adolescentes a veces se muestran autosuficientes pero no lo son, están en desarrollo y necesitan sostén y guía.





El acompañamiento en esta etapa vital es fundamental por la gran cantidad de cambios, emociones, sentimientos y pensamientos que se generan.

Hay que estar atentos a señales que puedan indicar riesgo para la salud física y/o mental.



TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS CUANDO:

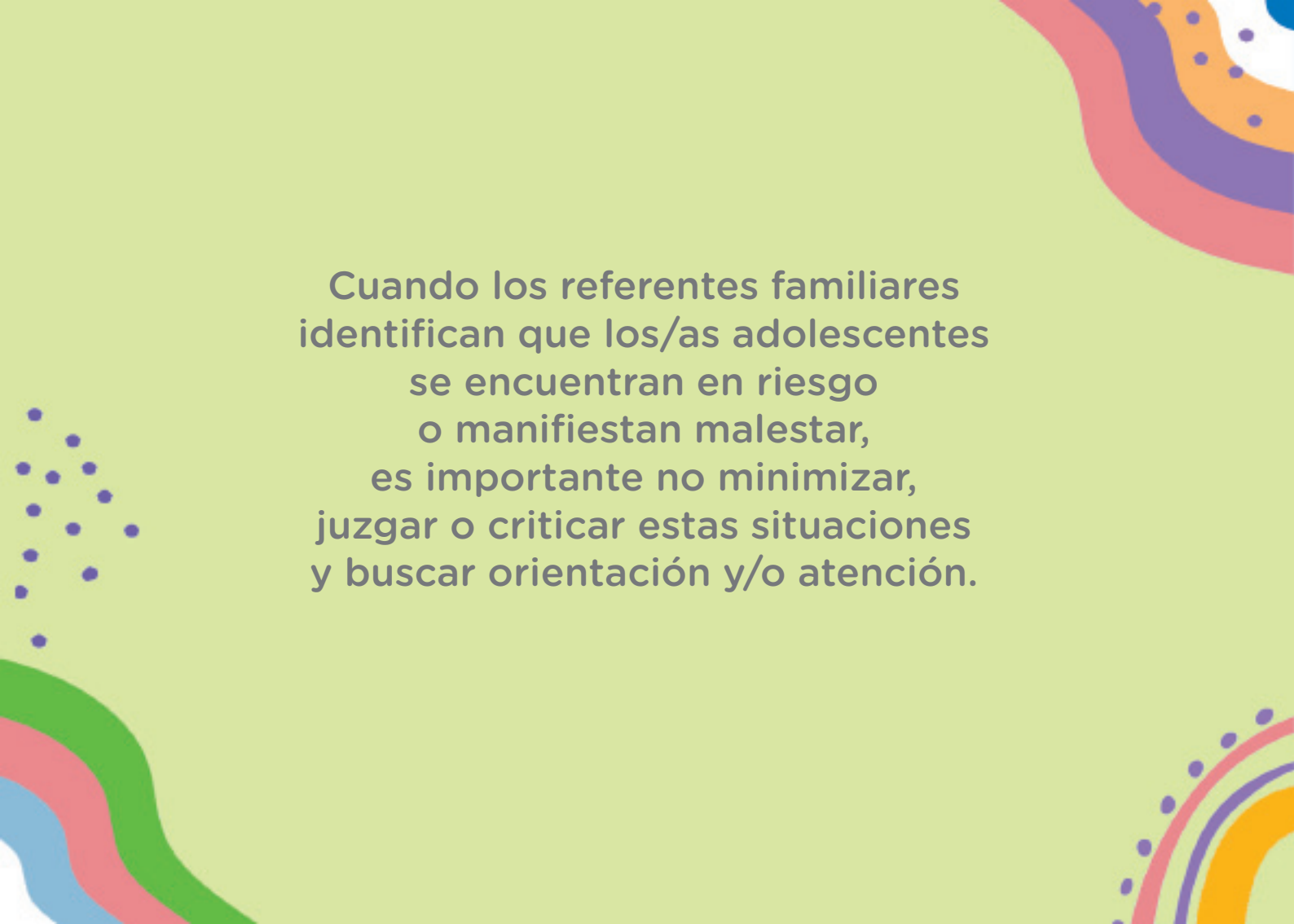
- ✓ **Sienten mucho cansancio, o no pueden estar quietos**
- ✓ **Duermen todo el día, o no pueden dormir**
- ✓ **No pueden salir de los pensamientos negativos**
- ✓ **Comen en exceso, o no tienen ganas de comer**
- ✓ **Tienen conductas de transgresión a la Ley**

TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS CUANDO:

- ✓ **Sienten mucha tristeza, o sienten mucho enojo**
- ✓ **Están constantemente de malhumor, insultan**
- ✓ **No tienen voluntad para salir, bañarse, hablar, jugar o estudiar**
- ✓ **Se lastiman ellos mismos, a otras personas o animales**

SE DEBE BUSCAR AYUDA CUANDO:

- **Tienen conductas de riesgo físico**
- Rompen cosas, golpean la pared u otros objetos a su alrededor
- Tienen consumo problemático de sustancias psicoactivas (drogas)
- **Forman parte de vínculos violentos en el noviazgo, las amistades, o en otras relaciones**



Cuando los referentes familiares
identifican que los/as adolescentes
se encuentran en riesgo
o manifiestan malestar,
es importante no minimizar,
juzgar o criticar estas situaciones
y buscar orientación y/o atención.

¿QUIÉNES PUEDEN ORIENTAR y APOYAR?

- Equipo técnico y docentes de los centros educativos
- Equipos de Centros Comunitarios
- Equipos de los Centros Juveniles
- Talleres en los Centros Juveniles, para referentes familiares
- Equipos técnicos de las Policlínicas de ASSE, Intendencias y Prestadores Privados de salud



ORIENTACIONES PARA FAMILIAS CON INTEGRANTES ADOLESCENTES

PROGRAMA ADOLESCENCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA



 **inau** | Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay