



Manual de apoyo
para apoderados.

¿Por qué lo hacemos?

Es importante darse un tiempo de diálogo con nuestros hijos. Si bien se pudo haber conversado sobre el estallido del movimiento social. Estas últimas semanas el nivel violencia ha ido escalando.

ES HORA DE HABLAR!



Hola!

- x Este documento es un instructivo de apoyo que pueden utilizar al momento de conversar con sus hijos, sobre la violencia que hemos vivido las últimas semanas.



1.

Debemos situarnos

La etapa de la adolescencia
es de por si compleja.

Crisis identitaria:

Buscan independizarse, sus relaciones fuera del entorno familiar son más frecuentes y en aumento. Sus roles de referencias tienden a ser otros adultos significativos en su vida.



- x A pesar de la complejidad de la etapa, este grupo etario es que se verá más afectado frente a situaciones de violencia o crisis constante.
- x ¿Por qué? Por lo general durante esta etapa las emociones se intensifican, además están en su transición a adultez por lo que buscarán comportarse como tal, pero adoptando conductas mayoritariamente impulsivas.
- x Por lo tanto, la reacción de su hijo va depender de su nivel de madurez. Es decir, si todavía es inmaduro su reacción tenderá hacia comportamientos infantiles. En cambio sí es maduro, tenderá a comportamientos de adultos.



¿Cómo se traduce?

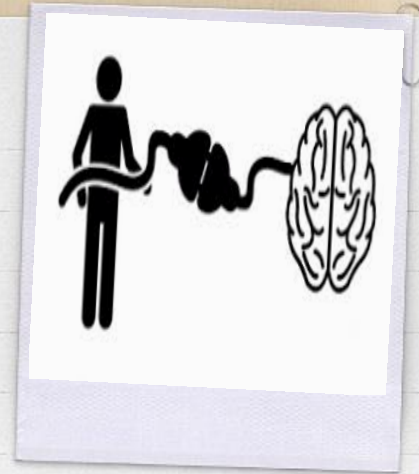
¿Qué síntomas?

Psicológicos:

1. Malhumor
2. Contestador
3. Angustia
4. Agresividad
5. Impulsividad
6. Sobre-alegría

Físicos:

1. Pesadillas
2. Dolores físicos(jaquecas, vómitos, náuseas, etc.)
3. Sobresaltos constantes
4. Cansancio
5. Desmotivación



¿Qué hacemos?

Paso 1:

Se parte iniciando una conversación, lo ideal es que fuese es un espacio donde él no se sienta juzgado. Se puede partir preguntando ¿Cómo has estado? ¿cómo han vivido la situación en el colegio? Si se dan cuenta que el joven no está dispuesto a hacer mucho dialogo, partan ustedes.

Paso 2:

Deben poner nombre a esas emociones. Es decir, ¿Por qué sientes esa rabia? ¿Por qué estás enojado? ¿Qué te ha provocado esta tristeza? Esto permitirá localizar los motivos de esas emociones y poder tener un objetivo.

Paso 3:

Una vez que hayan atribuido a ese malestar un motivo específico. Realizarse las siguientes preguntas: ¿Qué haces cuando tienes rabia? ¿Y pena? La idea es que si surgen conductas de riesgo o impulsivos, darles el espacio para que puedan expresarlo y mostrar comprensión pero también las consecuencias que pueden llevar a esas conductas.

¿Qué hacemos?

Paso 4:

Finalmente redirigir el sentimiento negativo que puede estar sintiendo a cambios que puede el mismo realizar. Por ejemplo, juntos busquen alternativas donde puedan ser voluntario y le permita dentro de sus capacidades canalizar esos sentimientos en un impacto positivo.

Ejemplos:

1. Marchar pacíficamente.
2. Inscribirse como voluntario en las actividades de vecinos.
3. Actividades recreativas en el barrio.

Fin!

Virginia Fernández

Felipe Marín

Psicólogos

Unidad de Apoyo al Estudiante