



ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN



CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 0: Bienvenida

DATE LA BIENVENIDA

0- ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué estás pensando, sintiendo y qué decisiones estás tomando sobre la adolescencia y tus hijos o hijas? ¿Qué expectativas, positivas o negativas, estás construyendo?

1- ¿Qué recuerdas de tu adolescencia? Es agradable o desagradable? ¿Cómo te presentarías si volvieras a tener la edad de tu hijo o hija ahora mismo?

A algunas personas les ayuda a dibujarlo.

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 1: Tu adolescente

Esta primera sesión nos ayuda a mirar de frente la realidad de la adolescencia: lo que soñábamos, lo que tenemos y lo que se mueve dentro de nuestras familias cuando llega esta etapa. Aquí no venimos a juzgarnos: venimos a vernos con honestidad, humor y mucha ternura.

Actividad 1: Expectativas vs Realidad

Mi Adolescente Ideal

Dibuja o escribe:

- ¿Cómo imaginabas que sería vuestra relación?
- ¿Qué expectativas tenías?
- ¿Cómo pensabas que sería su carácter, su conducta, sus estudios, sus emociones...?

Martes a las 19:00 (La Realidad)

Dibuja o escribe:

- ¿Qué ocurre realmente?
- ¿Qué cosas te desconciertan, te frustran o simplemente no esperabas?
- ¿Qué escenas se repiten en tu día a día?

Reflexión rápida: ¿Qué diferencias te llaman la atención? ¿Qué partes de tu ideal siguen siendo posibles... pero quizás de otra manera?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 1: Tu adolescente

Actividad 2: Las cuatro listas de conciencia

Lista 1 • Retos actuales: Anota sin filtros todo lo que te está costando ahora mismo.

(Ejemplos: comunicación, pantallas, estudios, portazos, cambios de humor...)

Lista 2 • Lo que deseo para su futuro: Describe cómo te gustaría que fuera tu hijo/hija como adulto/a: ¿Qué valores? ¿Qué capacidades? ¿Qué tipo de relación contigo?

Lista 3 • Lo que ya he intentado: Recoge todas las estrategias que has probado: Ayuda a ver patrones, esfuerzos y caminos que no han funcionado (o sí).

Lista 4 • Lo que sí estoy haciendo para acompañar. Esta es la lista luminosa. Todo lo que estás haciendo bien, incluso cuando te parece pequeño.

Reflexión rápida: ¿Qué te ha sorprendido de estas listas?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 1: Tu adolescente

Visualización • Pertenencia en el sistema familiar

“Cierra los ojos. Respira hondo.

Imagina a tu familia como un círculo. Cada uno tiene un lugar, un ritmo, una forma de estar. Ahora mira a tu adolescente dentro del círculo. No como te habla, no como responde, sino su presencia real.

Obsérvalo: ¿está en el borde? ¿En la puerta? ¿Mirando hacia afuera? ¿Mirando hacia dentro?

No lo cambies, solo míralo.

Ahora mírate tú. ¿Desde dónde lo miras?

¿Desde la preocupación? ¿Desde la culpa? ¿Desde el miedo? ¿Desde el amor agotado?

Respira.

Y ahora imagina que das un pasito hacia él. No para corregir, no para empujar... solo para que sepa que estás.

Siente el hilo invisible entre los dos. La pertenencia no desaparece: cambia de forma.

Cuando estés lista, abre los ojos”

Después de visualizar, escribe aquí: ¿Dónde viste a tu adolescente dentro del círculo familiar? ¿Dónde te viste tú? ¿Qué apareció en el “hilo invisible” que os une? ¿Qué te sorprendió de la imagen? A algunas personas les ayuda a dibujarlo.

¿Qué te llevas de hoy? ¿Qué te sorprendió de tus listas? ¿Qué gesto pequeño puedes hacer esta semana para acercarte 1 centímetro a tu adolescente?

Cierre de hoy: No estamos buscando el adolescente perfecto, estamos aprendiendo a acompañar al adolescente que tenemos, desde el adulto que somos hoy.

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 2: objetivos frustrados de pertenencia

1/ Elabora una lista de los comportamientos que tienen tus hijos a la hora de relacionarse entre ellos que crees que pueden estar relacionados con encontrar su hueco dentro de la familia

2/ Reflexiona sobre tu propia infancia, ¿cómo encontraste tú tu hueco en tu familia? ¿Qué expectativas tenían sobre ti y cuales introyectaste?

A algunas personas les ayuda a dibujarlo.

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 2: objetivos frustrados de pertenencia

43 Revisando las tres cuestiones anteriores, ¿puedes reflexionar sobre el peso de las expectativas en tu manera de acompañar a tus hijos e hijas en sus propias relaciones?

4/ Deja aquí cualquier otra reflexión que te apetezca compartir con tu yo del futuro (en seis meses)
A algunas personas les ayuda a dibujarlo.

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 3: Sé las manos de tu adolescente

1 En el Círculo de Seguridad, tu hijo/a siempre está dentro del círculo. Lo que cambia es si tú estás poniendo las manos... o las has sacado sin darte cuenta. Quizás te apetezca dibujarlo o reflexionar:

2 Parte de arriba: salir a explorar. Piensa en una situación reciente en la que tu hijo/a quiso explorar (decidir, probar, alejarse un poco): ¿Qué hizo exactamente? ¿Qué sentiste tú? ¿Qué fue lo más difícil para ti en ese momento?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 3: Sé las manos de tu adolescente

3 Parte de abajo: volver al puerto seguro. Recuerda una situación en la que tu hijo/a volvió “bien” o “mal” de algo: ¿Cómo volvió? (enfadado/a, callado/a, irónico/a, distante...) ¿Qué fue más difícil para ti: sostener el enfado o el silencio? ¿Qué hiciste tú para acompañar (o para sobrevivir)?

4 En la adolescencia, muchas veces la necesidad real viene camuflada:

Pide independencia cuando en realidad necesita apoyo

Muestra enfado cuando lo que hay es tristeza o miedo

Se aleja cuando lo que necesita es presencia

Para observar (sin juzgar):

¿Qué señales suele emitir tu hijo/a cuando algo no va bien?

¿Qué crees que puede estar necesitando realmente en esos momentos?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 3: Sé las manos de tu adolescente

5. ¿Cuándo dejo de acompañar y empiezo a controlar?

¿Qué suele activarse en ti cuando te sientes desbordada/o?

☐ miedo ☐ rabia ☐ culpa ☐ impotencia ☐ cansancio ☐ sensación de pérdida de control

¿Cómo reacciona tu hijo/a cuando pasas de acompañar a controlar?

6 El poder de la reparación

Todas las personas adultas salimos del círculo a veces. Lo importante no es no salir, sino saber volver. Reparar implica:

Reconocer el impacto

Nombrar el error sin justificar

Volver desde la presencia, no desde el poder

¿Qué te resulta más difícil a la hora de reparar?

¿Cómo te gustaría reparar cuando te equivocas?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 3: Sé las manos de tu adolescente

7 Si quieres, cierra un momento los ojos y deja que aparezcan, sin forzarlas, estas preguntas:

- ¿Qué necesitaba tu yo adolescente de los adultos que tenía cerca?
- ¿Qué tipo de persona adulta quieres que tu hijo/a recuerde de ti cuando mire atrás?

Para llevarte esta semana Un gesto pequeño (pero importante)

No busques hacerlo perfecto. Piensa solo en esto:

¿Qué gesto de 1 centímetro puedes hacer esta semana para cuidar el vínculo?

Escríbelo aquí y déjalo visible:

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 4: "Informar límites en la adolescencia"

1/ Control – Límite – Autonomía- Medallita. Después de ver la sesión, analiza al menos tres límites que te gustaría informar desde la calma y afecto y qué puede llevarte a estrategias de control.

2/¿Para qué crees que estás utilizando o crees que puedes acabar utilizando estrategias de control? Recuerda siempre hay una intencionalidad positiva

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 4: "Informar límites en la adolescencia"

3/ "¿Dónde estoy apretando? ¿Dónde puedo soltar un poco?" Elige UN ámbito concreto y lista tus dificultades (Ej: pantallas, estudios, salidas, horarios, autocuidado, responsabilidades en casa,...)

- 4/Reflexiona: ¿Dónde estoy controlando más de lo que me gustaría? ¿Qué límite es realmente necesario aquí? ¿Qué pequeña parcela de autonomía podría empezar a ofrecer?

CURSO ADOLESCENCIA EN CONEXIÓN

Sesión 4: "Informar límites en la adolescencia"

5/ Con todo ello, crea tu propio mapa de la autonomía.
Quizás te ayude dibujarlo aquí:

6/Solo para esta semana: ¿En qué ámbito puedo soltar un poco esta semana? ¿Qué límite necesito sostener mejor, no cambiar? ¿Qué me cuesta más ahora mismo: confiar o sostener el enfado?