

¿Qué espero en el proceso de desarrollo de mi hija o hijo?



Adolescencia

La **adolescencia**, según la OMS, es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años.



Es una época crucial de **cambio, transformación y maduración** en el que se ponen los cimientos y se empieza a construir lo que será la juventud y la edad adulta.

El cerebro adolescente

PODA SINÁPTICA

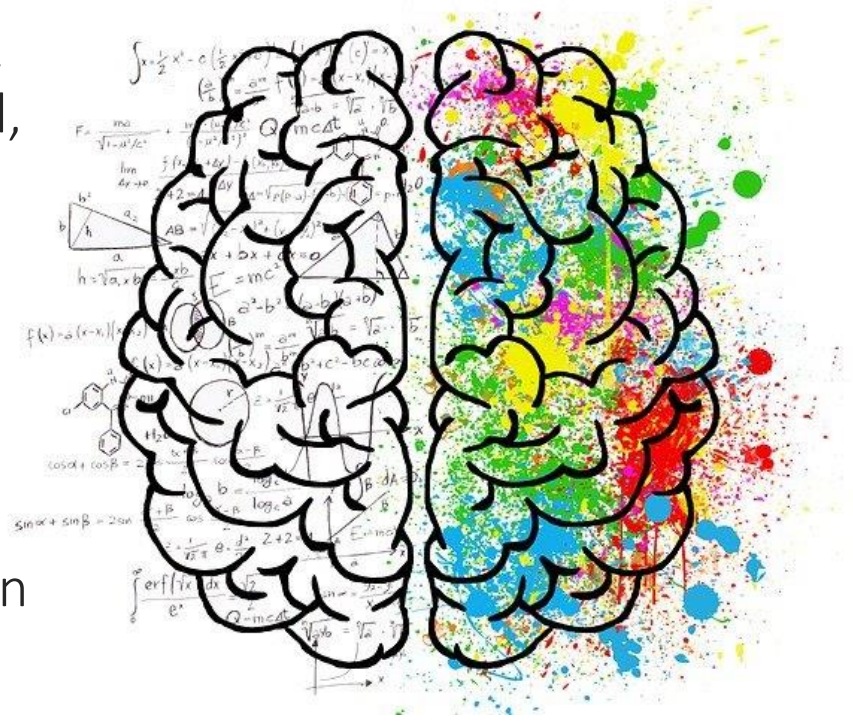
Es cerrar las conexiones que no se utilizan.

En la infancia, el cerebro tiene innumerables conexiones de sinapsis.

niñez /adolescencia, el cerebro se reorganiza y elimina muchas conexiones sinápticas

Desarrollo cognitivo en la adolescencia

- Capacidad para el pensamiento abstracto y lógico.
- Mejor resolución de problemas, y uso del pensamiento hipotético-deductivo; capacidad de comprender conceptos como probabilidad, el pensamiento filosófico y científico.
- Metacognición.
- Atención: Mayor capacidad para enfocarse en tareas de interés, pero pérdida del foco cuando las actividades no les son estimulantes.
- Memoria: Mayor desarrollo de la memoria de trabajo. pueden mostrar mejoras en su capacidad para recordar y utilizar información relevante en situaciones cotidianas.
- Desarrollo de Identidad



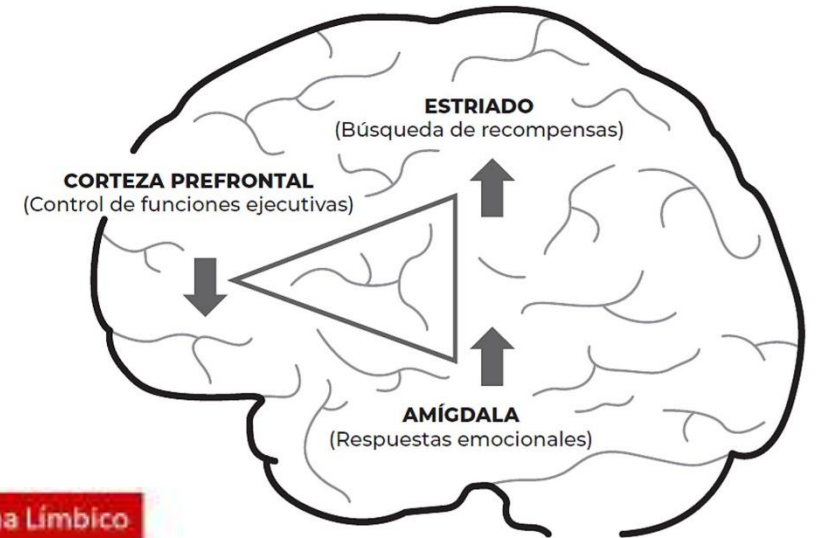
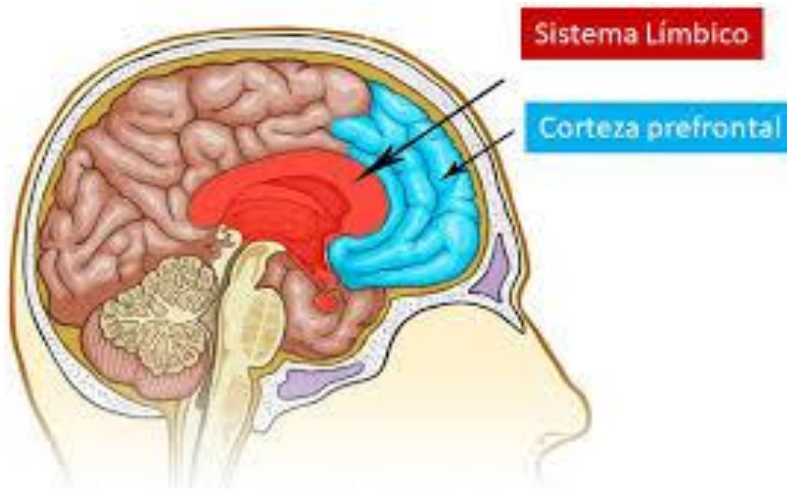
Desarrollo comportamental y social

- Necesidad de autonomía y toma de decisiones independientes
- Necesidad de experimentación - posibles conductas de riesgo- impulsividad
- Preferencia por relaciones con pares y búsqueda de aceptación y pertenencia en grupos sociales específicos.
- Mayores interés en vínculos sexuales y/o afectivos.
- Mayor cuestionamiento de límites y normas.
- Preocupación por el aspecto personal
- Cambios en intereses y gustos.



Desarrollo Emocional

- Mayor capacidad de razonamiento vs impulsividad.
- **Hipersensibilidad** en las regiones del cerebro que manejan la motivación desde la perspectiva de ganar una **recompensa inmediata**.
- Labilidad emocional
- Autoestima



Síntomas y signos de alerta

Dificultades en la relación consigo mismo, con los demás y con el entorno.

- Dificultades en el sueño.
- Baja autoestima y autocuidado.
- Inadecuados procesos de alimentación.
- No tener metas y prioridades.
- Cambios en el estado de ánimo, como tristeza, irritabilidad, ansiedad o apatía.
- Aislamiento social, el abuso de sustancias, la agresividad o la impulsividad.

Síntomas y signos de alerta

- Ataques de pánico o preocupaciones excesivas.
- El aislamiento y la soledad.
- Dificultad para prestar atención, un exceso de actividad y comportamientos en los que no se tienen en cuenta las consecuencias.
- Comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida.
- Alucinaciones o delirios

Recomendaciones

Escucha y observación activa.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARA LA VIDA:

- Pensamiento crítico.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación asertiva
- Auto cuidado
- Inteligencia emocional
- Libertad responsable.
- Negociación pacífica de conflictos.

GRACIAS.