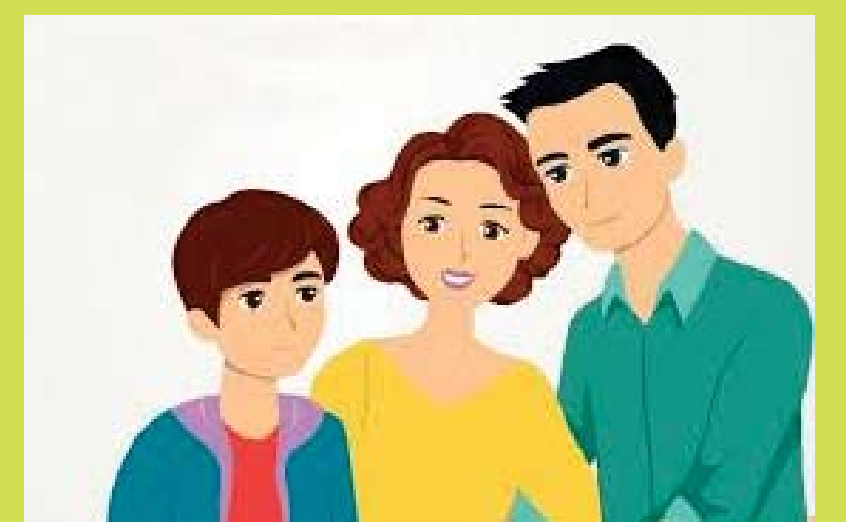




# CONFLICTOS ENTRE PADRES Y ADOLESCENTES

**ENTENDER LA ADOLESCENCIA  
CLAVES PARA ABORDAR LOS CONFLICTOS**



# ENTENDER LA ADOLESCENCIA

## PERIODO DE TRANSICIÓN

Los adolescentes necesitan descubrir su propia identidad, y por eso se encuentran en un proceso de búsqueda de sí mismos



## ETAPA DE CAMBIOS

Cambios físicos, emocionales y sociales, lo que puede generar confusión y estrés



## CONCIENCIA DE UNO MISMO

El adolescente descubre un mundo interior lleno de pensamientos y sentimientos



## INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

El adolescente está marcando el paso de una vida dependiente a una vida autónoma y puede tener dudas al tomar sus primeras decisiones



## RELACIONES SOCIALES

El adolescente necesita pertenecer a un grupo de iguales y para conseguirlo precisa contar o aprender con ciertas habilidades sociales



# CLAVES PARA ABORDAR LOS CONFLICTOS

## CINCO CLAVES

# 1

### COMUNICACIÓN

Abierta, empática, que facilite la expresión de pensamientos y emociones

# 2

### ESCUCHA ACTIVA

Sin juicios ni críticas, permitiendo buscar soluciones juntos de manera constructiva

# 3

### PARTICIPACIÓN

En la resolución de problemas familiares, para desarrollar habilidades de colaboración y promover autonomía y responsabilidad

# 4

### DIÁLOGO

Abierto y comprensivo, incluso sobre temas difíciles, como drogas, relaciones sexuales, problemas escolares, para aprender a resolver conflictos y tener relaciones saludables en el futuro

# 5

### COMPORTAMIENTOS POSITIVOS

Y saludables, pacientes y respetuosos, que puedan ser un modelo a seguir para manejar el estrés y resolver conflictos calmada y respetuosamente