

Adolescencia cambio de roles



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

“Las cosas ya no son iguales.”

- La adolescencia es una época de cambios para toda la familia. Esos cambios pueden representar un desafío para todos.
- Un desarrollo mental, emocional y conductual (MEB) saludable es muy importante para lograr una vida adulta productiva.
- Durante la adolescencia, cambian muchas cosas, tanto en lo físico como en lo emocional:
 - Los cuerpos cambian y las hormonas están desenfrenadas
 - Los valores y las actitudes varían de un día a otro
 - La independencia y la libertad se tornan muy importantes
 - Las relaciones con los familiares y amigos cambian
- Los roles familiares cambian y las influencias externas cumplen una función más importante en la vida del adolescente. Aunque los amigos son grandes protagonistas, la familia sigue siendo importante.
- Uno de los mayores cambios y desafíos de la adolescencia es que se asumen más riesgos. Asumir riesgos es una parte importante del crecimiento. Probar cosas nuevas les brinda a los adolescentes la oportunidad de tener experiencias que los ayudarán en su transición a la vida adulta.
- Fomentar la asunción de riesgos saludables y señalar los riesgos negativos (como el uso de sustancias o conducir de manera peligrosa) ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para evaluar y enfrentar el riesgo. Es importante brindar oportunidades de aprendizaje que incluyan riesgos saludables, por ejemplo:
 - Comenzar un nuevo proyecto deportivo o artístico
 - Tomar clases desafiantes
 - Participar en la comunidad
- Algunos adolescentes pueden tener más cambios de humor, conductas impulsivas, ansiedad por crecer y sentimientos sexuales. Esas experiencias pueden provocar lo siguiente:
 - Depresión, que no es normal
 - Estallidos de furia y más discusiones con los adultos
 - El deseo de seguir siendo un niño o crecer más rápido
 - Más pensamientos acerca de los demás adolescentes y el sexo
- Los adolescentes pueden necesitar estímulo y apoyo a medida que desarrollan nuevas maneras de sobrellevar esta época de cambios.

Más información disponible en: <https://opa.hhs.gov/adolescent-health?tag/resources/multimedia/index.html>



Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu