



DONDE TU ESTÁS, YO  
TAMBIÉN ESTUVE

Con mucha calma y tiempo por delante, te aconsejamos que reflexiones sobre estas líneas.

Están pensadas para que sigas construyendo una relación fuerte con tus hijos, especialmente con los que están en la etapa de la adolescencia.



1. **Las redes sociales fueron diseñadas para ser adictivas.**

También para crear un sentimiento de bienestar en nuestra mente. De hecho, lo que hacen, es explotar una herramienta de la vulnerabilidad humana.

2. **Nada motiva más al ser humano que sentirse querido y apreciado.**

A todos nos complace saber que a los demás les importamos y les importan nuestras cosas.

Por eso es importante que nuestros hijos noten que cada uno de ellos es lo más importante de nuestra vida.





**3. Hemos enseñado a nuestro cerebro a usar la pantalla ante el estrés o el aburrimiento.**

Y eso nos alivia. En este punto, sería importante aplicar tres cosas para que no haya constantemente un disruptor en la familia:

.Quitar notificaciones del teléfono.

.Disminuir el uso de las redes sociales más activas.

.Poner el modo avión.





#### **4. Todo niño tiene en un momento dado una crisis de identidad.**

Es en ese momento cuando el cerebro va a buscar una vía de escape.

¿Cuál es esa vía de escape hacia la que podemos guiarles?. El deporte, aprender un instrumento, fomentar la lectura, la creación de cosas (manualidades, cocina, maquetas, puzzles...). Nadie mejor que tú sabe aquello que le pueda gustar a tu hijo.

#### **¿Porque es importante?,**

Porque de este modo, cuando sea adulto y tenga un problema, el cerebro recordará esa vía de escape de la infancia y la repetirá, ya sea acudir a las redes sociales, a las compras... con tal de evadirse.



## 5. **¿Sabes porque en la adolescencia se es más impulsivo?**

La atención se controla en la corteza prefrontal, que es la zona que nos hace gestionar emociones, planificar, resolver problemas.. Al nacer, la corteza prefrontal es completamente inmadura. Por eso la impulsividad tarda en manejarse y por eso a los niños y adolescentes les cuesta gestionarla.

## 6. **Nuestros hijos necesitan que les ayudemos a gestionar la atención.**

Es necesario que les enseñemos a tener criterio, a filtrar qué es lo importante.

Porque si no "corremos el riesgo de convertirnos en personas que se quedan en lo superficial".



## **7. Es importante posponer la recompensa.**

Las dos únicas cosas que nos acercan a la felicidad tienen que ver con el amor y el trabajo y ninguna de las dos son de gratificación instantánea...

Pospon esa gratificación, es importante para ellos que les eduquemos en esa espera pues la sociedad nos lleva a que lo que queremos, lo queremos YA.

## **8. Recuérdale que la cosas buenas están en la vida real y tenlo presente tu también. Pues nada tiene más poder que el ejemplo de los padres.**

En casa en modo avión..

Intenta hacer todas las llamadas y respuestas antes de llegar.

Por ti y por ellos...





En estas líneas has encontrado  
recomendaciones personales, experiencias  
vividas y pinceladas de la psiquiatra  
Marian Rojas Estapé.