

# ADOLESCENCIA: FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO



# Queridas Familias

Además de saludarlos cordialmente, queremos compartir con ustedes esta información relevante sobre el período de la adolescencia y cómo podemos constituir un contexto protector que fomente una sana individualidad y responsabilidad frente a la propia vida.

Esperamos que les sea de mucha utilidad.

Equipo Directivo



# ADOLESCENCIA: FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO.

- 🐾 Nuestros niños ya van creciendo y han entrado en el período de la adolescencia, que comprende desde los 12 a los 18 años.
- 🐾 La adolescencia constituye un período de búsqueda, de experimentar distintos roles. Según Erikson (2000), durante este período se atraviesa una crisis normativa que consiste en la búsqueda de identidad versus confusión de roles.



❁ Esto quiere decir que el adolescente tendrá la tarea esencial de definir su propia identidad, y en caso de que no lo logre, tenderá al polo de confusión de roles, en el cual continuará experimentando, sin encontrar su verdadero rol y con el peligro de caer en conductas riesgosas para él/ella (consumo de alcohol y drogas, enfermedades de transmisión sexual, entre otras).



# ¿De qué dependerá que nuestros hijos no corran este riesgo?

Existen dos grupos de factores que protegen a este grupo etario o que los ponen en riesgo para someterse a conductas riesgosas para su salud física y emocional:

- 🐾 **Factores protectores**: aspectos del entorno o características de las personas que favorecen el desarrollo integral de individuos o grupos y pueden, en muchos casos, ayudar a transitar circunstancias desfavorables.
- 🐾 **Factores de riesgo**: cualquier característica de una persona, comunidad o del entorno, cuya presencia está asociada a una elevada probabilidad de dañar la salud.

# Factores Protectores:

- 🐾 Es importante tener claros los factores protectores que podemos potenciar como familia y colegio, para que nuestros alumnos puedan vivir su adolescencia de forma sana.



# A nivel personal:

- 🐾 Asumir un rol de protagonista de la propia vida, no de espectador.
- 🐾 Poder visualizar un proyecto de vida o planes a futuro, junto con una alta motivación de logro.
- 🐾 Poseer una autoestima real y positiva, con una adecuada sensación de autoeficacia.

# A nivel personal:

- 🐾 Poseer y tener espacio para desarrollar hobbies y actividades recreativas.
- 🐾 Adecuada capacidad de autocontrol, siendo capaces de tomar decisiones responsables, sin que la emocionalidad tenga un rol más importante que la razón.
- 🐾 Presencia de habilidades sociales para solucionar conflictos, desarrollar amistades significativas y comunicarse de forma efectiva.



# Factores Protectores:

## A nivel familiar:

1. Ambiente familiar en el que predomine la calidez afectiva y la conversación sobre todos los temas.
2. Estructurar y mantener normas claras, que los adolescentes conozcan bien y sean partícipes de ellas.
3. Familia involucrada con sus hijos, aunque cuidando su propia individualidad.



# Factores Protectores:

- 🐾 Sistemas familiares que acepten las diferencias interpersonales, tanto dentro de los miembros de la familia, como hacia el ambiente externo.
- 🐾 Mantener exigencias familiares adecuadas a la realidad social, es decir, otorgar permisos acordes a la edad.

# Recomendaciones a la familia:

- 🐾 Hablar del futuro de los hijos desde una edad temprana y de forma frecuente.
- 🐾 Los padres deben disfrutar de la presencia de los hijos.
- 🐾 Involucrarse en la vida y actividades de sus hijos, respetando su propio espacio.
- 🐾 En cuanto a las salidas nocturnas, siempre tener claridad de los lugares que concurren, y manejar los horarios de llegada. En lo posible, que los mismos padres se hagan cargo de los traslados.

Global  
Be Well  
Day COGNITA

