

TALLER PARA PADRES

# PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA



*Psic. Fatima Rosado*

¿Cómo era yo a la  
edad de mi hija?





# ¿Qué son las conductas de riesgo?



Son aquellas acciones o comportamientos que pueden poner en peligro la salud, el bienestar físico o emocional del adolescente, y que muchas veces se realizan por curiosidad, presión social o búsqueda de identidad.



# IDENTIFICANDO



## PRINCIPALES CONDUCTAS DE RIESGO



### Consumo de sustancias

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas ilegales
- Medicamentos sin prescripción



### Conductas sexuales de riesgo

- Sexting
- Relaciones sexuales sin protección
- Múltiples parejas sexuales
- Falta de educación sexual



### Trastornos de la alimentación

- Anorexia, bulimia, atracones
- Dietas extremas o ayunos prolongados.





# IDENTIFICANDO



## PRINCIPALES CONDUCTAS DE RIESGO



### *Conductas violentas o agresivas*

- Bullying (como víctima o agresor)
- Ciberbullying
- Participación en peleas



### *Problemas de salud mental*

- Depresión
- Ansiedad
- Conductas autolesivas
- Ideas o intentos suicidas



### *Abandono escolar o bajo rendimiento académico*

- Desinterés por los estudios
- Faltas injustificadas
- Reprobación frecuente



# IDENTIFICANDO



## PRINCIPALES CONDUCTAS DE RIESGO

### *Uso problemático de tecnología*

- *Adicción a redes sociales, videojuegos o celulares*
- *Sexting (envío de contenido sexual)*
- *Exposición a contenido inapropiado o grooming*



# IMPORTANTE



*Generalmente, quién se pone en riesgo una vez, se pondrá en riesgo muchas veces más.*





*¿Por qué los adolescentes de 15 a 17 años pueden caer en conductas de riesgo?*





**1** *Búsqueda de identidad*

**2** *Presión social*

**3** *Curiosidad natural*

**4** *Influencia de medios y redes sociales*

**5** *Falta de orientación o comunicación con adultos*

**6** *Baja autoestima o problemas emocionales*

**7** *Falta de límites claros*

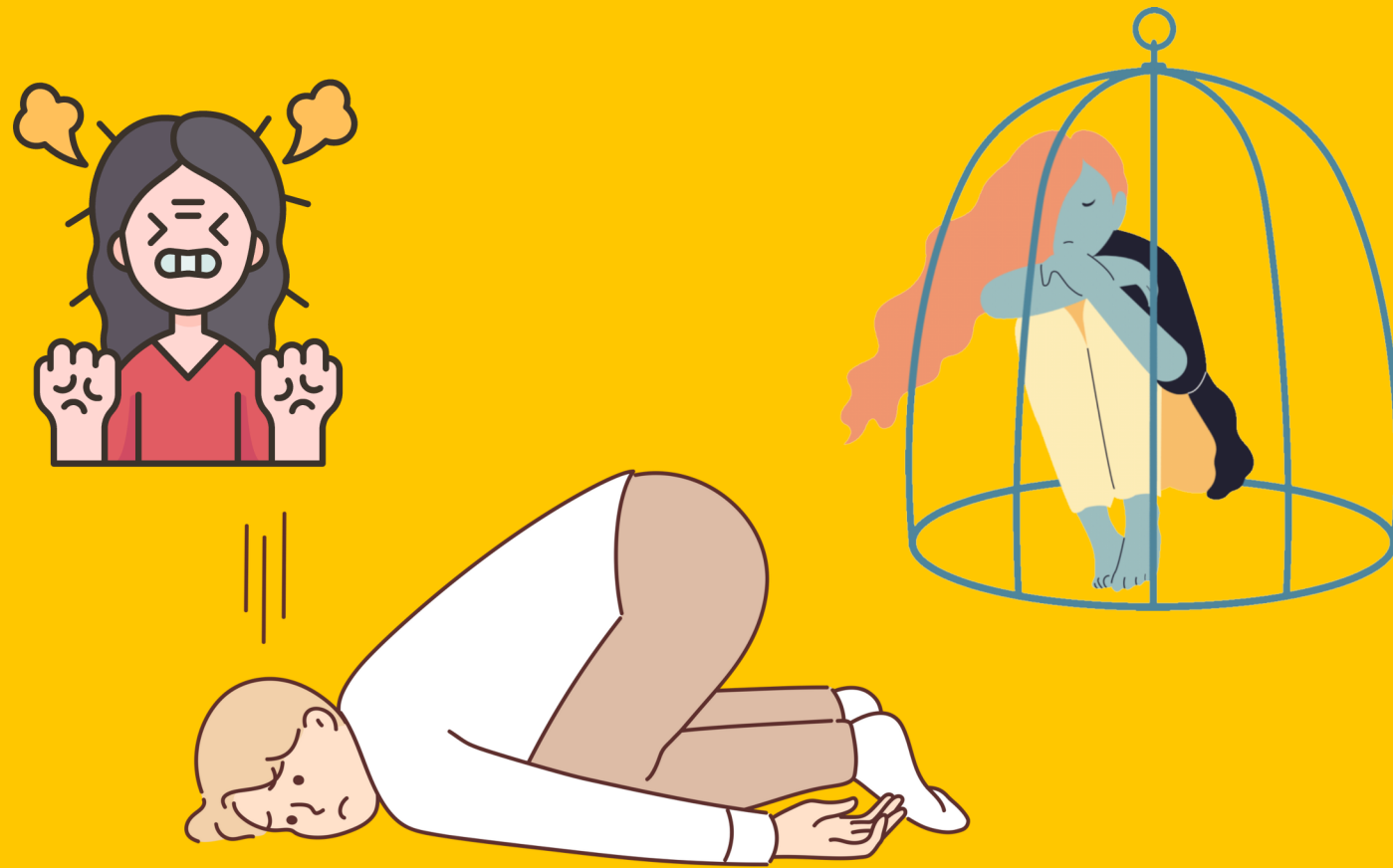




*¿Cómo pueden los padres detectar estas conductas?*



# Cambios en la conducta o personalidad



- Se vuelven más irritables, retraídos o agresivos.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.
- Aislamiento o nuevos grupos de amigos que no quieren presentar.

## Señales físicas

- Cambios repentinos en el sueño o el apetito.
- Ojos rojos, mal aliento, marcas en el cuerpo.
- Descuidos en la higiene personal o en la forma de vestir.





# Señales escolares



- Bajas calificaciones.
- Faltas frecuentes o abandono escolar.
- Llamadas de atención de maestros.

## Comportamientos preocupantes:

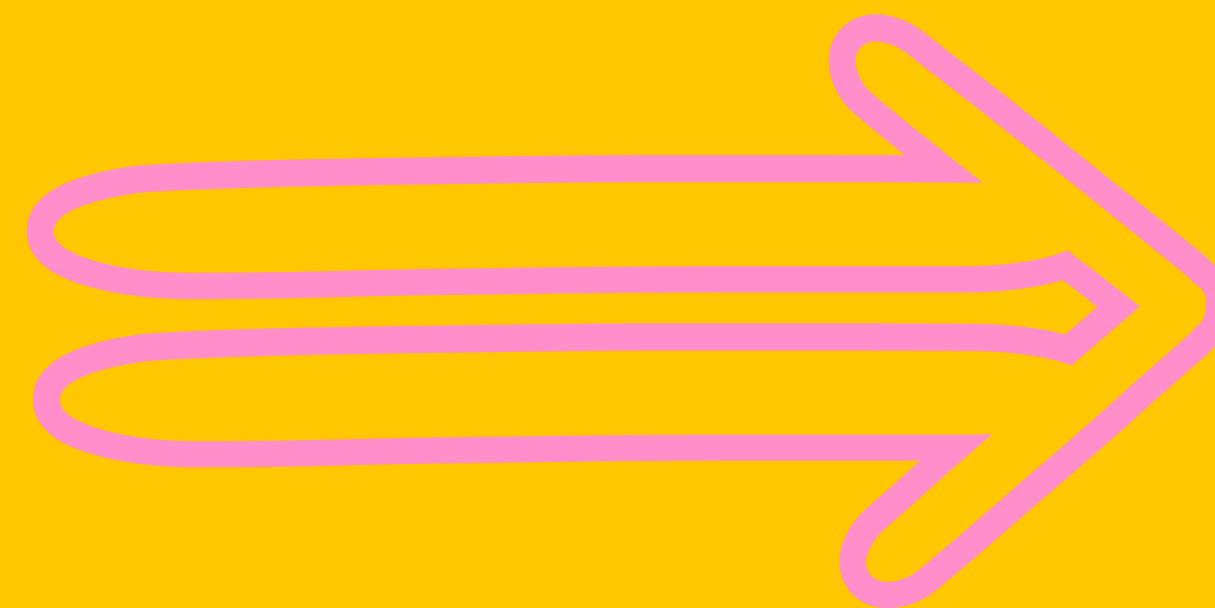
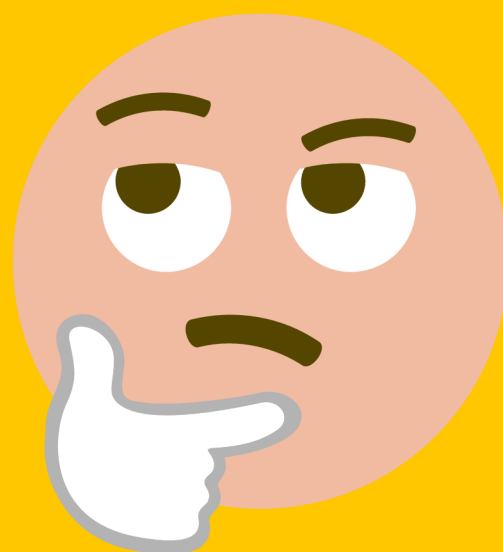
- Uso excesivo del celular, especialmente a escondidas.
- Cambios bruscos de humor.
- Mentiras frecuentes o actitudes defensivas.





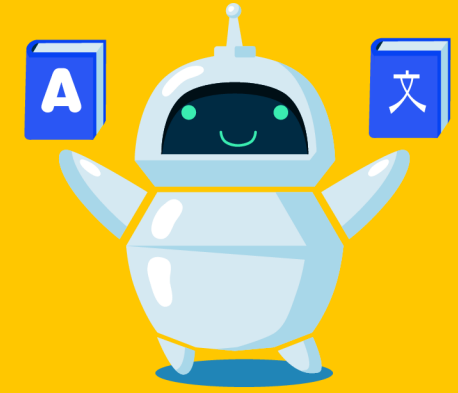
*¿Qué pueden hacer los padres?*

**WHAT?**

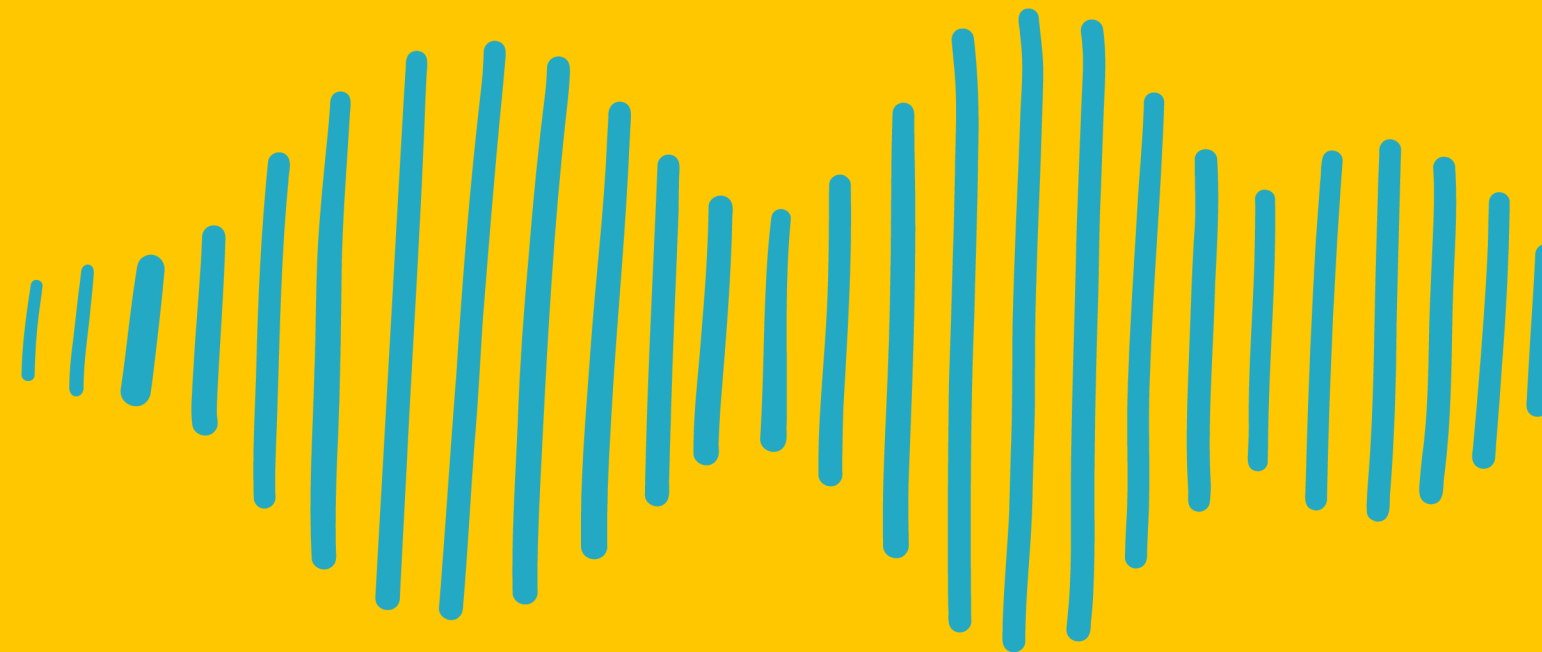


- ✓ Escuchar sin juzgar: Establecer un espacio seguro donde puedan expresarse.
- ✓ Establecer límites claros y coherentes, sin caer en autoritarismo.
- ✓ Hablar de temas delicados (sexo, drogas, emociones, etc.) sin tabúes.
- ✓ Observar sin invadir, estar atentos pero respetando su espacio.
- ✓ Buscar ayuda profesional si notan señales de alarma persistentes.
- ✓ Acompañar las consecuencias de las conductas arriesgadas.

# TRADUCE LA FRASE: ¿QUÉ ESCUCHAN TUS HIJOS?



- “Tú no sabes nada todavía”
- “Mientras vivas en esta casa...”
- “¿Y esa ropa qué?”
- “No me gustan tus amigos”
- “¿Otra vez en el celular?”
- “¡No quiero que salgas!”





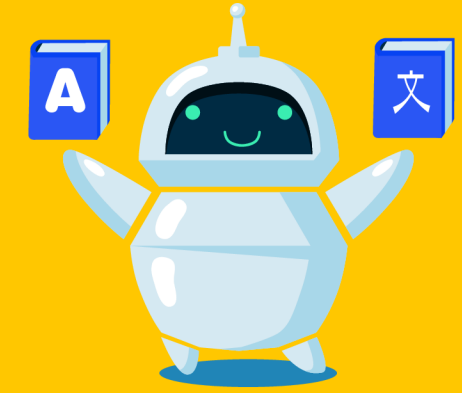
## ***Ejemplo:***

*Frase del padre:*  
*"Mientras vivas en esta casa..."*

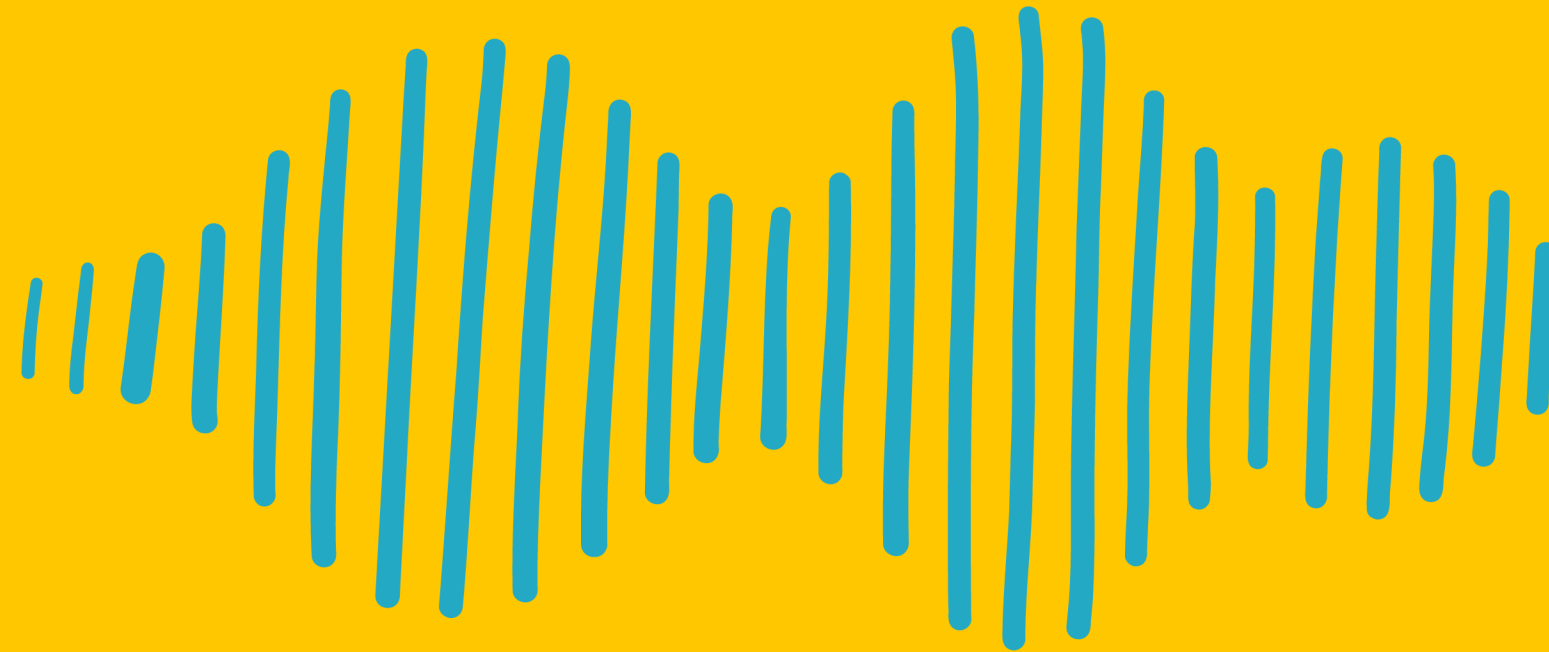


*Traducción adolescente:*  
*"No tengo derecho a opinar"*  
*"No me respetas"*  
*"Solo mando yo"*

# ¿CÓMO PODRÍAS DECIRLO MEJOR?



Reformular la misma frase de forma empática y asertiva, sin perder el mensaje pero cuidando el vínculo.





*"Donde no hay escucha, no hay vínculo; y donde no hay vínculo, no hay confianza ni guía posible."*

*— Jesús Amaya Guerra  
Especialista en adolescencia, neuroeducación y familia*

