

**S.O.S**

**Tengo un hijo**

**adolescente**

**Salmo 127:3 ("Los hijos son un regalo del Señor; son una recompensa de su parte.").**

# OBJETIVOS

- **Brindar herramientas bíblicas y psicológicas para entender y guiar a los adolescentes.**
- **Crear un espacio de reflexión, empatía y solución de conflictos comunes.**
- **Fortalecer la conexión emocional y espiritual entre madres e hijos.**

# ENTENDIENDO LA ADOLESCENCIA

## (Cambios físicos, emocionales y cerebrales)

**Cambios físicos,  
emocionales y  
cerebrales del  
adolescente**



**Enfoque bíblico: Jesús y los jóvenes (ej: cómo Jesús trató al joven rico con paciencia - Marcos 10:17-22).**

# CAMBIOS FÍSICOS

**El cuerpo se transforma por las hormonas (estrógeno/testosterona).**

**Ejemplos:**

- **Chicos:** Voz gruesa, crecimiento de vello, músculos más marcados.
- **Chicas:** Desarrollo de senos, menstruación, curvas más definidas.
- **Todos:** Acné, estirones rápidos (¡pueden crecer 10 cm en un año!), torpeza temporal (el cerebro aún no se adapta al nuevo cuerpo).



**"No es rebeldía, es biología: su cuerpo está en plena construcción".**

# CAMBIOS EMOCIONALES

- ¿Qué ocurre? Las hormonas + el cerebro en desarrollo = emociones intensas e impredecibles.

## Ejemplos:

- Hoy está eufórico por un like en redes; mañana llora por un comentario.
- Se enoja "por nada" (pero para él/ella es algo grave).
- Quiere independencia, pero aún necesita tu abrazo (aunque no lo pida).



**"No es personal: su cerebro está aprendiendo a regular emociones.  
Necesita tu calma, no tu reacción".**

# CAMBIOS CEREBRALES

🧠 (La "computadora" se está actualizando)

¿Qué ocurre? El cerebro madura de atrás hacia adelante:

- Primero: La parte emocional (amígdala) → ¡Reacciones impulsivas!
- Después: La parte racional (corteza prefrontal) → Toma de decisiones, control de impulsos.

Termina de madurar hasta los 25 años .



**"No es personal: su cerebro está aprendiendo a regular emociones. Necesita tu calma, no tu reacción".**

# CAMBIOS CEREBRALES

## Ejemplos:

- Riesgos: "Probar" alcohol, manejar rápido, retos en redes (no miden consecuencias).
- Olvidos: Deja la ropa tirada, no planifica tareas (¡no es flojera, es cerebro en desarrollo!).



**"Su cerebro es como un celular con solo el 50% de batería: necesita tu guía para no colgarse".**

# ¿Cómo aplicar esto en el día a día?

## Para cambios físicos:

Evita comentarios sobre su cuerpo (ej: "Estás muy flaco/gordo"). Enfócate en salud: "¿Quieres que preparemos juntos una cena nutritiva?".

"Te alabo porque soy una creación admirable" (Salmo 139:14).

## Para cambios emocionales:

Valida su sentir: "Veo que estás frustrado, ¿quieres hablar o prefieres espacio?".

"Sean rápidos para escuchar, lentos para hablar" (Santiago 1:19).

## Para cambios cerebrales:

Ayúdale a pensar en consecuencias: "Si faltas al colegio, ¿qué podría pasar?".

"Instruye al niño en su camino" (Proverbios 22:6).

## **Dinámica inicial: "¿Qué harías si...?"**

**Dividir a las participantes en grupos de 5. Cada grupo recibe un caso común  
ej: "Tu hijo no quiere ir a la iglesia", "Te grita cuando lo corriges").**

## Dinámica inicial: "¿Qué harías si...?"

¿Cómo reaccionarían en caliente (sin pensar)?

¿Qué herramientas bíblicas aplicarían? (ej: paciencia, diálogo, oración).

¿Qué estrategia psicológica usarían? (ej: escucha activa, negociación).

# Ejemplo de Solución Integral

**Caso:** "Tu hijo no quiere ir a la iglesia"

**Bíblico:** "No los exasperen, sino críenlos según la instrucción del Señor" (Efesios 6:4).

**Psicológico:** Preguntar "¿Qué es lo que más te molesta de ir?" y ofrecer alternativas (ej: servir en un ministerio juvenil).

# VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS

PARA LA  
PACIENCIA

"EL AMOR ES PACIENTE Y BONDADOSO" (1 CORINTIOS 13:4).  
"EL QUE ES LENTO PARA LA IRA TIENE GRAN ENTENDIMIENTO" (PROVERBIOS 14:29).



**VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS**

PARA LA  
COMUNICACIÓN

**“TODOS DEBEN ESTAR LISTOS PARA ESCUCHAR, Y SER LENTOS  
PARA HABLAR Y ENOJARSE” (SANTIAGO 1:19)**

**VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS**

PARA  
ESTABLECER  
LÍMITES

**"CORRIGE A TU HIJO MIENTRAS AÚN HAY ESPERANZA"  
(PROVERBIOS 19:18).**

**VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS**

PARA EL  
DESÁNIMO

**"NO TEMAS, PORQUE YO ESTOY CONTIGO"  
(ISAÍAS 41:10).**

**VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS**

PARA LA  
IDENTIDAD

**"CORRIGE A TU HIJO MIENTRAS AÚN HAY ESPERANZA"  
(PROVERBIOS 19:18).**

**VERSÍCULOS CLAVE PARA MOMENTOS DE CRISIS**

PARA EL  
DESÁNIMO:

**"TÚ CREASTE MI SER MÁS ÍNTIMO; ME FORMASTE EN EL  
VIENTRE DE MI MADRE" (SALMO 139:13).**

**"No es que tu hijo 'se porte mal': está creciendo. Tu rol es ser su base segura, no su policía".**

**"Dios te eligió para guiarlo en esta etapa... ¡y ya te está equipando!"  
(Filipenses 4:13).**



Gracias