**PARTE 1**

**Lucy Arredondo**

**Facilitadora en procesos de cambio con PNL**

**¡¡ No sé qué hacer con mi hij@ adolescente!!**

Si has llegado hasta aquí es porque estás desesperada con tu hijo o hija adolescente **(igual que me pasó a mi cuando tenía mis 2 hijos adolescentes, chica y chico).** *Hoy tenemos una relación de madre e hijos muy bonita, me siento muy feliz* ***y por eso se que este contenido te aportará mucho valor***

*A lo largo de estas líneas, realizaré un recorrido por lo que puedes estar sintiendo al atravesar la adolescencia de tus hijos, y también te proporcionaré algunas de las claves para llevar esta situación tan difícil de manera más armónica*

**QUE SIENTES Y POR QUÉ TE RESULTA TAN DIFÍCIL LA RELACIÓN CON TU HIJ@**

· **La impotencia como madre es tan intensa, que te llegas a sentir perdida.** Literalmente perdida.

· Te sientes sola, triste, desconcertada, no entiendes porque hasta hace poco tú eras la mejor madre del mundo para tu hij@, y hoy eres su enemiga número uno.

· **Buscas constantemente un porqué**, una explicación a lo que está ocurriendo con tu niñ@ *(porque para ti siempre será tu niñ@)* y te haces miles de preguntas para las que no encuentras respuestas claras.

· Te parece estar viviendo una auténtica pesadilla de la que no puedes despertar*.*

· **Sientes que has fracasado como madre. No dejas de darle vueltas a lo que has hecho mal,** o te castigas pensando en si podrías haber hecho algo diferente para evitar esta situación.

· **Te resulta imposible comunicarte tranquilamente con tu hij@,** y en ocasiones hasta pierdes los nervios y te pones a su nivel, formando con esto toda una tempestad en casa, **(tu hij@ rebelde y tu desquiciada de los nervios).**

· **Se que en ocasiones lloras a solas de desespero,** porque no sabes qué le pasa a tu niñ@ y no entiendes porque se comporta con tanta rebeldía contigo.

· Tienes la sensación de que tu vida se está desmoronando*.*

· **Seguramente hasta hayas pedido ayuda psicológica para ti y/o para tu hij@,** pero sientes que la ayuda se queda corta, porque solo tu sabes la verdadera situación que se vive en casa, y ahora mismo sientes que ya no puedes más.

**Estas son algunas de las cosas que te pueden estar pasando, pero sea cual sea tu situación, todo esto genera muchísima angustia y sufrimiento para la familia. Que puede agravarse si caemos en algunos errores a la hora de gestionar la convivencia con un adolescente en casa.**

Por eso, te quiero ayudar para que no caigas en ellos, y darte algunas claves para que puedas **ayudar y acompañar a tu hij@ en esta etapa tan difícil** para ellos.

**PARTE 2**

**↘ CLAVES PARA TRANSITAR LA ADOLESCENCIA DE TU HIJ@ ↙**

**1. No te castigues por lo que estés haciendo mal, y que pienses que has fracasado como madre,** sé que quieres recuperar la relación con tu hij@, y que todo vuelva a la normalidad. *Pero cuando llega la adolescencia,* **los chicos atraviesan una etapa muy dura para ellos,** *porque están en un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social,* **con sus diferentes fases que necesariamente tendrán que atravesar** para dejar de ser niños y pasar a ser adultos.

***Cada joven tiene su propio ritmo durante este proceso.*** *No se vive de la misma forma ni dura el mismo tiempo para todos. Así que* ***evita comparar a tu hij@ con otros.***

**2. Acepta cuanto antes que ya no es un niñ@,** seguramente sea una de las cosas que más te cuesta aceptar en este momento, y más si en la infancia habéis tenido una relación bonita y de confianza. **No te preocupes** que una vez que pase la adolescencia **si lo sabes apoyar**, recuperaras la relación con tu hij@

*(Te hablo desde la experiencia como madre)*

**3. Cómo apoyar a tu hij@ en este momento de su vida.** Lo mismo me preguntaba yo cuando estaba en tu situación, y una vez oí una frase que me ayudó mucho y que desde entonces, se me quedó grabada en el corazón, la frase es: ***Cuando menos amor merecen es cuando más necesitan.***

Tal vez en este momento la frase que te acabo de compartir, no tenga mucho sentido para ti, porque hay momentos en los que se comportan de maneras insoportables, pues es ahí justamente en ese momento que tu hij@ más te necesita, ***ten mucha paciencia****,* piensa que si tu como madre no aguantas esta tormenta con el… **¡Entonces quién lo va hacer!**

Seguramente te estás diciendo ahora mismo ¿más paciencia?, yo te digo mi querida madre y amiga que siempre se puede dar un poco más.

**4. Como transmutar la rabia en amor y en comprensión.**

Cuando tu hijo dice te odio, no me hables, déjame en paz, vete de mi cuarto… **En verdad te está diciendo “mamá estoy asustado, no me dejes solo por favor”.**

**No te enfrentes a él;** *piensa que es como un torbellino que cuando viene lo mejor es apartarte y dejarlo pasar para que no te lleve por delante,*tu hij@ lo está pasando muy mal en este momento y el mundo para ellos es un torbellino de emociones, **paciencia y más paciencia.**

**5. ¿Cómo puedo controlarme para no caer en discusión con mi hij@?**

Cada vez que se ponga rebelde y te hable mal, *evita ponerte a su altura*, más bien respira profundo y **piensa que solo está asustad@,** y cuando se calme explícale cómo te sientes ante lo que ha ocurrido, “sin juzgarl@” sólo como reflexión.

*Querida madre se que en este momento tú y tu hij@ lo estáis pasando muy mal, por eso te acabo de compartir algunas de las muchas cosas que he tenido que aprender para entender y apoyar a mis hijos, espero de todo corazón que te sirva de algo mi experiencia.*

**PARTE 3**

**Sé que todo esto es muchísimo más fácil decirlo que hacerlo, y sientes que es demasiado para ti sola, busca la ayuda que mereces de un profesional.**

**Y si deseas que os acompañe a ti y a tu hij@, puedes contactar conmigo.**

* **Os ayudaré a superar la etapa de la adolescencia, sin forzar nada y respetando el ritmo de cada uno.**
* **Te ayudaré para que puedas gestionar emociones como; la culpa, la tristeza, la rabia, la impotencia, la incertidumbre…**
* **También te ayudaré a identificar la raíz de la situación del conflicto o del desencuentro que tenéis, una vez que hayamos identificado la verdadera raíz, os ayudare con técnicas específicas para modificar la situación de tal manera que cuando termine la adolescencia no hayas perdido a tu hij@ (es lo que puede pasar si no se busca ayuda profesional)**
* **Este acompañamiento te lo ofrezco 100% online, lo cual te facilita si eres una mujer muy ocupada, o si te es difícil llevar a tu hij@ a una consulta presencial contigo.**

**No te rindas nunca, *tu hij@ no necesita una madre perfecta.***

***Te necesita a ti sin más, tal como eres.***

**Toma mi mano, yo te voy a apoyar desde el corazón y desde la experiencia**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Puedes ponerte en contacto conmigo por teléfono, a través de **Whatsapp +34 624 089 090**, por email: lucy.terapiassanadoras1@gmail.com

**Lucy Arredondo**

**Facilitadora en procesos de cambio con PNL**

**Si deseas puedes reservar un encuentro previo de 30 min gratuito**, vía online o por teléfono para conocernos antes de empezar y resolver tus dudas.