** AQUÍ VA EL VIDEO**

****

**Lucy Arredondo**

**Facilitadora en procesos de cambio con PNL**

**¡¡ No sé que 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 DIFICIL 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 que le pasa a tu niñ@ y no entiendes porque se comporta con tanta rebeldía contigo.
* Tienes la sensación de que tu vida se está desboronando*.*
* **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.