

CONTENIDO

| CAPÍTULO | | PÁGINA |
|----------|---|--------|
| | LA GUÍA DE PADRES _____ | 4 |
| | CÓMO USAR LA GUÍA _____ | 5 |
| | ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA FAMILIA _____ | 6 |
| | APRENDER A VIVIR JUNTOS _____ | 7 |
| I | Adolescencia y pubertad _____ | 8 |
| II | Una etapa de cambios y desafíos _____ | 11 |
| III | Crisis de los hijos, crisis de los padres _____ | 14 |
| IV | La comunicación en un tiempo de sentimientos encontrados _____ | 17 |
| V | Escuchar a nuestro hijo _____ | 21 |
| VI | La comunicación como base para resolver conflictos _____ | 26 |
| VII | Respeto a la privacidad y actividades en familia _____ | 30 |
| VIII | Los amigos. Aliados insustituibles del adolescente _____ | 34 |
| IX | El noviazgo _____ | 39 |
| X | Orientación de la sexualidad _____ | 43 |
| XI | La televisión y otros medios electrónicos _____ | 48 |
| | APRENDER A CONOCER Y A HACER _____ | 52 |
| I | Los hábitos. Aprender a hacer para ser independiente _____ | 53 |
| II | Los hábitos. Aprender a mantenerse sano _____ | 57 |
| III | La secundaria. Un nuevo desafío _____ | 61 |
| IV | Desarrollo intelectual. La transformación del pensamiento _____ | 64 |
| V | Relación de los padres y la escuela secundaria _____ | 67 |
| VI | Diferentes maneras de aprender y de ser inteligente _____ | 72 |
| VII | Técnicas de estudio _____ | 76 |
| VIII | Exámenes y calificaciones _____ | 80 |
| IX | El sentido y el gozo de la lectura _____ | 84 |
| X | La escritura. Un medio de comunicación y expresión personal _____ | 87 |
| XI | Deporte y actividad física _____ | 90 |
| XII | La creatividad y el adolescente _____ | 93 |
| | APRENDER A SER _____ | 96 |
| I | En busca de identidad _____ | 97 |
| II | El cuidado de la autoestima _____ | 101 |
| III | Avanzar hacia la autonomía _____ | 106 |
| IV | Aprender a decidir _____ | 110 |
| V | La disciplina. Una guía para el adolescente _____ | 114 |
| VI | Valores en conflicto _____ | 120 |
| VII | Encontrar el sentido de la vida _____ | 124 |
| | PARA TERMINAR _____ | 128 |
| | SIGNOS DE ALARMA. ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN _____ | 129 |
| | BIBLIOGRAFÍA _____ | 132 |