

El desafío de la adolescencia

Montserrat Graell Berna

Cómo acompañar a tus hijos en su viaje por la adolescencia y ayudarles a encontrar su identidad.

Cómo acompañar a tus hijos en su viaje por la adolescencia y ayudarles a encontrar su identidad.

Los adolescentes están viviendo una **transición**, no son niños ni adultos, están en tierra de nadie, en la **última etapa de maduración** para llegar a ser las personas adultas que se harán cargo de la humanidad en unos años.

Los **grandes y profundos cambios** biológicos (cerebrales, corporales, reproducción), psicológicos (identidad, autonomía, resiliencia, regulación emocional), cognitivos (pensamiento complejo) y sociales (relaciones maduras) suponen un importante **desafío** no sólo para el **adolescente** sino también para sus **familias y educadores**.

Los diferentes **escenarios** en los que discurre su vida —familia, escuela, vida social y mundo digital— necesitarán ajustes, negociaciones y, sobre todo la ayuda de los **acompañantes necesarios:** padres, otros adultos referentes y compañeros.

La adolescencia nos proporciona la gran oportunidad de completar nuestro **desarrollo emocional**, que es un elemento crucial y muy diferenciador en el futuro de las personas.

Ocurren tantas cosas durante la adolescencia que, aunque la mayoría la completan con éxito, otros naufragan y se quedan psíquicamente en alguna parte de la ruta o incluso enferman. Analizamos las **dificultades** como (ciber)acoso, fracaso escolar, aislamiento, soledad, conductas de riesgo, uso problemático de medios digitales, conductas violentas y los **problemas de salud mental** como depresión, ansiedad, trastornos de alimentación, abuso de alcohol y drogas, autolesiones y tendencias suicidas, que pueden aparecer durante la adolescencia y **cómo abordarlos desde la familia y la escuela.**

Este libro está enfocado a proporcionar las **claves y herramientas** necesarias a padres y educadores para que **comprendan, acompañen y disfruten de sus adolescentes.**

Fecha de publicación:
29/05/2024

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Montserrat Graell Berna

La doctora **Montserrat Graell Berna** es psiquiatra infantil y de la adolescencia y dirige el Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica Infantil y Juvenil del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid. Es especialista en trastornos de alimentación. Es profesora asociada del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Autora de numerosas publicaciones tanto científicas como de divulgación. Con experiencia de casi 30 años tratando dificultades y problemas de salud mental de niños y adolescentes y asesorando a sus familias.