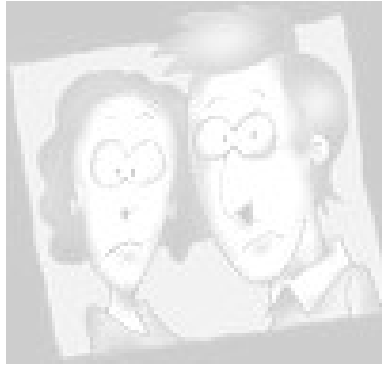


Auxilio tengo un(a) hijo(a) adolescente



Consejos para padres cuyos hijos(as) son adolescentes

La adolescencia es una etapa difícil no sólo para los jóvenes, que la pasan, sino también para las personas que tienen que tratar con ellos, especialmente los propios padres y familiares.

Generalmente todos los padres que tienen hijos(as) adolescentes tienen dificultades para orientarlos y ayudarlos. Los que nos hemos detenido a pensar en los factores que motivan la rebeldía en esta etapa de la vida, buscamos caminos para lograr **EL DIÁLOGO Y LA COMPRENSIÓN**. Este es el motivo principal de las siguientes reflexiones:

1. DIALOGUE CON SU HIJO(A).

Converse con sus hijos. La comunicación evita problemas. El tiempo que emplee en comunicarse con sus hijos **no es tiempo perdido**.

El término **diálogo** se reserva para expresar el ENCUENTRO DE 2 PERSONAS COMO PERSONAS y no a partir del rol que desempeña en su casa; es decir el de PADRE / MADRE. En este espacio de diálogo **demuestre su cariño y afecto**

de manera incondicional, auténtica y sincera; independientemente de los logros y comportamientos de vuestros hijos.



2. RECONOZCA Y PRÉMIE CUANDO LO MERECE.



No deje de reconocer las cosas buenas que hace su hijo(a). Demuéstreselo con algún incentivo para ayudar al joven a repetir sus buenas acciones. Si por el contrario, su hijo(a) deja de cumplir con sus compromisos, puede restarle alguna de las concesiones o privilegios que había obtenido y usted había concedido.

Tenga confianza con sus hijos, pero no haga que este término se confunda con **complicidad** en todo lo que él o ella hagan.

3. NO SERMONEE.

Un constante y permanente sermoneo crea una atmósfera de fastidio e irritación. La repetición crea rutina, la rutina resta importancia al asunto y cuando realmente se necesita la argumentación, **ya no tiene efecto**. Dé por terminado un asunto tan pronto lo haya discutido. **No insista.**



4. NO ASUMA NUNCA UNA ACTITUD DE RECHAZO.



No rechace nunca a tu hijo(a), no importa la seriedad de la falta cometida.

Critique sus actos, nunca a su persona. Ante una conducta inadecuada, podemos expresarle: "Eso está mal", pero nunca le diremos: "Eres un desastre", "ya estoy cansado de ti", "me avergüenzas", "sinvergüenza", etc. Como padre o

madre, intente siempre elogiar los éxitos de sus hijos(as) (aunque sean muy pequeños). Se gana más con una cucharadita de miel que con un cántaro de hiel.

5. NO CRITIQUE, SOBRE TODO EN PRESENCIA DE OTROS.



Los adolescentes detestan ser regañados en público, especialmente delante de sus amigos. Respete a su hijo(a) como persona, su ego es muy susceptible e inmaduro. Estimúlelo siempre para que desarrolle su propia estimulación. Cuando tenga algo que decirle, hágalo en privado con la mayor serenidad posible.

6. TRATE DE SER ESPECÍFICO, NO GENERALICE.

Al corregir a su hijo(a), procure ser específico. No se pierda en palabras y palabras, **trate el asunto con precisión.** Deje claro y haga saber a sus hijos(as) que sus errores son una parte natural del crecimiento. Todos, incluyendo los adultos, cometemos errores. Pero hay que cometer los menos posibles. Mencione con claridad, una a la vez las faltas cometidas.



Explíquele las razones que le llevan a no aceptar su conducta, siempre con claridad y lógica.

7. OFRÉZCALE ALTERNATIVAS.



No sea arbitrario con sus hijos(as), ni en su actitud ni en su comportamiento. No demuestre autoridad estableciendo "ultimátum", no es conveniente ni saludable; es preferible con los adolescentes negociar la resolución de un conflicto donde se **presenten alternativas** que puedan complacer a ambas partes. Negociar consiste en discutir un asunto para llegar a un acuerdo que suponga una satisfacción para ambos. Es un ejercicio de tolerancia y de convivencia.

8. RESPETE LA OPINIÓN DE SU HIJO(A).

Cuando la familia tiene que tomar decisiones sobre asuntos que le conciernen, haga que su hijo(a) participe. Esto favorece su integración al grupo familiar. El respeto a su opinión tiene para él o ella una gran significación y lo hará sentirse comprometido(a) con el vínculo familiar. Por ejemplo: si se considera el cambio de domicilio, el viaje del padre, la elección de la escuela para alguno de sus hermanos que participe y emita su opinión al respecto.



9. DÉLE LA OPORTUNIDAD QUE SE ENFRENTA A CONFLICTOS Y QUE PONGA EN JUEGO SUS HABILIDADES PARA RESOLVERLOS AUTÓNOMAMENTE.



Delegue en sus hijos(as) asuntos que estén de acuerdo con su capacidad de resolución. Cuando su hijo(a) va al colegio dele la oportunidad de trasladarse solo(a), que realice las gestiones necesarias de determinados asuntos (compra de pasajes, contactos con personas, entrega de recados, gestión de documentos, etc.). Así estaremos desarrollando su autoconfianza y el respeto por sí mismo. Ante un conflicto, es bueno como padres ofrecerles alternativas de solución, pero es mejor que ellos lo resuelvan autónomamente.

10. RELACIONÉSE CON LOS(AS) AMIGOS(AS) DE SU HIJO(A).

Invite a los(as) amigos(as) de su hijo(a) a la casa. Los adolescentes se sienten satisfechos de poder ofrecer su casa (presentable y ordenada) a sus amigos de ambos sexos, sabiendo que éstos serán bien recibidos. Esto le permitirá conocer con quien se relaciona y donde está tu hijo o hija cuando no se encuentra en el hogar.

