

Estrategias básicas para ser padres de adolescentes

A continuación, un esbozo de las principales maneras en que los padres pueden influir saludablemente en el desarrollo adolescente y las estrategias para los padres: una serie de opciones basadas en la investigación para llevar a cabo los cinco consejos básicos.

I. AMOR Y CONEXIÓN. Los adolescentes necesitan que sus padres desarrollen y mantengan una relación que les ofrezca apoyo y aceptación, mientras acomodan y afirman su creciente madurez.

Estrategias para padres:

- No dejar pasar el momento en que sienta y pueda expresar afecto genuino, respeto y apreciación por su hijo/a adolescente.
- Reconocer los buenos momentos que la personalidad y el crecimiento de su hijo/a adolescente hacen posibles.
- Esperar mayores críticas y debate, y fortalecer las habilidades para discutir ideas y desacuerdos, de manera tal de respetar las propias opiniones y las de su adolescente.
- Pasar tiempo escuchando los pensamientos y sentimientos de su hijo/a adolescente en relación a sus temores, preocupaciones, intereses, ideas, perspectivas, actividades, trabajos, tarea escolar y relaciones.
- Tratar a cada hijo/a adolescente como un individuo único distinto de sus hermanos, de los estereotipos, de su pasado o del propio pasado de los padres.
- Apreciar y reconocer las nuevas áreas de interés, las habilidades, las fortalezas, y logros de cada adolescente, así como los aspectos positivos de la adolescencia en general, tales como la pasión, la vitalidad, el humor y la profundización del pensamiento intelectual.
- Adjudicar roles significativos a su adolescente dentro de la familia, que sean realmente útiles e importantes para el bienestar de todos.
- Pasar tiempo juntos individualmente y como familia, continuando algunas rutinas familiares, pero también aprovechando la forma en que nuevas actividades, tal como el voluntariado en

la comunidad, pueden ofrecer nuevas formas de conexión.

Mensaje clave para los padres: "Gran parte del mundo de los adolescentes cambia a diario; no deje que su amor por ellos lo haga".

II. CONTROLAR Y OBSERVAR. Los adolescentes necesitan que los padres estén al tanto de sus actividades, incluyendo el desempeño escolar, experiencias laborales, actividades extraescolares, relación con sus amigos y con los adultos, y la recreación, a través de un proceso que, de manera creciente, involucre una menor supervisión directa y una mayor comunicación, observación y trabajo en conjunto con otros adultos.

ESTRATEGIAS PARA PADRES:

- Saber dónde está su hijo y conocer sus actividades, directa o indirectamente, escuchando, observando y trabajando en conjunto con otros que tengan contacto con su adolescente.
- Mantener contacto con otros adultos que puedan y quieran mostrarle tendencias positivas o negativas de las conductas de su hijo adolescente; por ejemplo, vecinos, familiares, líderes comunitarios y religiosos, maestros y otros padres.
- Participar en eventos escolares tales como charlas entre padres y maestros, reuniones de información general y reuniones de planeamiento para satisfacer las necesidades especiales.
- Mantenerse informado sobre los progresos de su hijo adolescente en la escuela y en el trabajo, así como el grado y la naturaleza de sus actividades extraescolares; conocer a sus amigos y conocidos.
- Estar atento y reconocer señales de alarma. En cuanto a la alteración de la

salud mental o física, así como de signos de abuso o negligencia, incluyendo falta de motivación, pérdida de peso, problemas para dormir o comer, disminución del rendimiento escolar y/o ausentismo escolar, uso de drogas, separación de sus amigos y abandono de actividades, sin explicación, conflictos serios y persistentes del adolescente con sus padres o altos niveles de ansiedad o culpa.

- **Pedir consejo si existe preocupación** por estos signos de alarma o cualquier otro aspecto de la salud o comportamiento de sus hijos; consultar con maestros, asesores, líderes religiosos, médicos, consultores de padres, personas mayores de la familia o la comunidad y otros.
- **Vigilar las experiencias de su hijo/a adolescente** en ámbitos y con relaciones dentro y fuera del hogar que contengan un permisible abuso físico, sexual y emocional, incluyendo relaciones que involucren figuras paternas, hermanos, familia extendida (familiares que viven bajo otro techo), cuidadores, amigos, compañeros, empleadores, maestros y asesores y líderes de actividades.
- **Evaluar el grado de desafío** de las actividades propuestas para los adolescentes, tales como eventos sociales, exposición a los medios y empleos, equilibrando estos desafíos con las habilidades que tenga su hijo/a adolescente para manejarlos.

Mensaje clave para los padres: "Vigile la actividad de sus hijos; usted todavía puede, y sigue teniendo influencia sobre ellos".

III. GUIAR Y LIMITAR. Los adolescentes necesitan que sus padres sostengan una serie de límites claros pero progresivos, manteniendo las reglas y los valores familiares importantes, sin dejar de estimular una mayor capacidad y madurez.

ESTRATEGIAS PARA PADRES:

- **Mantener las reglas familiares** o "reglas de casa", sosteniendo algunas reglas no negociables, en relación a temas como la seguridad y los valores familiares principales negociando otras, en relación a temas como las tareas domésticas y los horarios.

- **Comunicar expectativas** que sean importantes, pero realistas.
- **Elegir los campos de batalla** e ignorar temas menores frente a los más importantes, tales como drogas, desempeño escolar y conducta sexual responsable.
- **Utilizar la disciplina (reglas) como herramienta** para enseñar, no como desahogo o venganza.
- **Restringir los castigos** a formas que no provoquen daño físico ni emocional.
- **Renegociar responsabilidades y privilegios** en respuesta a las cambiantes habilidades del adolescente, haciéndolo responsable bajo un monitoreo apropiado.

Mensaje clave para padres: "Dé más libertad a sus hijos, pero no los suelte".

IV. DAR EJEMPLO Y CONSULTAR. Los adolescentes necesitan que los padres les suministren información permanente y apoyen su toma de decisiones, valores, habilidades y metas, y que los ayuden a interpretar y transitar por el mundo, enseñándoles con el ejemplo y el diálogo continuo.

ESTRATEGIAS PARA PADRES:

- **Dar un buen ejemplo** en relación con la exposición a riesgos, hábitos de salud y control emocional.
- **Expresar posiciones personales** con respecto a temas sociales, políticos, morales y espirituales, incluyendo temas como la etnia y el género.
- **Modelar el tipo de relaciones adultas** que le gustaría que su hijo tuviera.
- **Responder a las preguntas de los adolescentes** con la verdad, teniendo en cuenta su nivel de madurez.
- **Mantener o establecer tradiciones** que incluyan a la familia, la cultura y ritos religiosos.
- **Apoyar la educación del adolescente** y su entrenamiento vocacional, incluyendo la participación en actividades del hogar; actividades al aire libre y empleos que desarrollen sus habilidades, intereses y sentido de valor hacia la familia y la comunidad.
- **Ayudar a los adolescentes** a obtener información sobre opciones y estrategias futuras para su educación, empleo y opciones de vida.

- Dar oportunidades a los adolescentes para practicar el razonamiento y la toma de decisiones, haciéndoles preguntas que los estimulen a pensar lógicamente y a considerar las consecuencias, ofreciéndoles, al mismo tiempo, oportunidades sin riesgos para que pongan a prueba sus propias ideas y aprendan de sus errores.

Mensaje clave para padres: "Durante la adolescencia, los padres siguen siendo claves y los adolescentes lo reconocen".

¿Qué puedo hacer para ser un buen padre con mi adolescente?

Demuestre amor. Cuando los niños se portan mal, nos hacen enojar. Nosotros también nos sentimos mal porque estamos enojados o molestos. Pero estos sentimientos no quieren decir que no queremos a nuestros hijos. Los adolescentes necesitan adultos con quienes puedan contar -personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar. Así aprenden a cuidar y amar a otras personas. Los padres pueden amar a sus hijos sin necesariamente amar lo que hacen —y los niños deben confiar que esto es cierto".

De apoyo. Los adolescentes necesitan apoyo mientras batallan con problemas que quizás los padres y las familias no piensen que son tan importantes. Necesitan elogio cuando han dado su mejor esfuerzo. Necesitan aliento para desarrollar sus intereses y sus características personales.

Fije límites. Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den estructura y supervisión de manera consistente, firme y adecuada para su edad y etapa de desarrollo. Ellos necesitan que los padres les digan, "No, no puedes ir al centro comercial todo el día o al cine con ese grupo de muchachos".

Pueden identificarse tres tipos de padres: autoritario, indulgente y con autoridad experta. Para ser padres eficaces, lo mejor es evitar los extremos. Los padres autoritarios que imponen reglas rígidas y esperan que los hijos siempre obedezcan o los padres indulgentes que tienen pocas reglas y les dan demasiada libertad a sus hijos, son los padres que probablemente tendrán más dificultades con sus hijos. Sin embargo, los padres con autoridad experta, quienes fijan límites claros y con buenas explicaciones, tienden a tener menos dificultades con sus adolescentes.

De buen ejemplo. Los adolescentes necesitan buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que usted espera que su hijo desarrolle. Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su hijo seguirá su ejemplo. Mientras que los adolescentes exploran distintas posibilidades sobre quién quieren ser, ellos buscan ejemplos entre sus padres, sus compañeros y otras personas para definir quién serán.

Enseñe la responsabilidad. Nadie nace sabiendo cómo actuar responsablemente. Un sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, ellos aprenden a hacerse cada vez más responsables por:

- hacer sus deberes, como limpiar sus cuartos o ayudar a preparar la comida, deberes que contribuyen al bienestar familiar;
- terminar su tarea sin que se les ruegue;
- buscar formas de ayudar a otras personas;
- hacerse responsables por las buenas y las malas decisiones que toman.

Provea una variedad de experiencias. La adolescencia es una buena etapa para hacer nuevas cosas. Su adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás quiera tomar parte en actividades comunitarias o religiosas. Según sus recursos, usted puede abrir puertas para su hijo. Usted puede presentarle nuevas personas y nuevos mundos. Al hacerlo quizás usted recobre intereses o talentos que ha ignorado por años, y puede poner un buen ejemplo para su hijo. No se desaliente cuando los intereses del joven cambien.

Demuestre respeto. Es muy tentador calificar a todos los adolescentes como rebeldes y dificultosos. Pero estos jovencitos varían tanto entre sí como los niños en cualquier otro grupo. Su hijo necesita que se le trate con respeto, lo cual requiere que usted reconozca y aprecie sus diferencias y que lo trate como un individuo. El también requiere que usted le demuestre compasión al intentar ver las cosas desde su punto de vista y considerar sus necesidades y sentimientos. Al tratar a su adolescente con respeto, usted le ayuda a encontrar placer en el buen comportamiento.

No existen los padres perfectos. Pero tenga en mente que una mala decisión tomada durante un día difícil no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de su hijo. Lo que más importa para ser un padre eficaz es lo que usted hace a la larga.

- Dar oportunidades a los adolescentes para practicar el razonamiento y la toma de decisiones, haciéndoles preguntas que los estimulen a pensar lógicamente y a considerar las consecuencias, ofreciéndoles, al mismo tiempo, oportunidades sin riesgos para que pongan a prueba sus propias ideas y aprendan de sus errores.

Mensaje clave para padres: "Durante la adolescencia, los padres siguen siendo claves y los adolescentes lo reconocen".

¿Qué puedo hacer para ser un buen padre con mi adolescente?

Demuestre amor. Cuando los niños se portan mal, nos hacen enojar. Nosotros también nos sentimos mal porque estamos enojados o molestos. Pero estos sentimientos no quieren decir que no queremos a nuestros hijos. Los adolescentes necesitan adultos con quienes puedan contar -personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar. Así aprenden a cuidar y amar a otras personas. Los padres pueden amar a sus hijos sin necesariamente amar lo que hacen —y los niños deben confiar que esto es cierto".

De apoyo. Los adolescentes necesitan apoyo mientras batallan con problemas que quizás los padres y las familias no piensen que son tan importantes. Necesitan elogio cuando han dado su mejor esfuerzo. Necesitan aliento para desarrollar sus intereses y sus características personales.

Fije límites. Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den estructura y supervisión de manera consistente, firme y adecuada para su edad y etapa de desarrollo. Ellos necesitan que los padres les digan, "No, no puedes ir al centro comercial todo el día o al cine con ese grupo de muchachos".

Pueden identificarse tres tipos de padres: autoritario, indulgente y con autoridad experta. Para ser padres eficaces, lo mejor es evitar los extremos. Los padres autoritarios que imponen reglas rígidas y esperan que los hijos siempre obedezcan o los padres indulgentes que tienen pocas reglas y les dan demasiada libertad a sus hijos, son los padres que probablemente tendrán más dificultades con sus hijos. Sin embargo, los padres con autoridad experta, quienes fijan límites claros y con buenas explicaciones, tienden a tener menos dificultades con sus adolescentes.

De buen ejemplo. Los adolescentes necesitan buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que usted espera que su hijo desarrolle. Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su hijo seguirá su ejemplo. Mientras que los adolescentes exploran distintas posibilidades sobre quién quieren ser, ellos buscan ejemplos entre sus padres, sus compañeros y otras personas para definir quién serán.

Enseñe la responsabilidad. Nadie nace sabiendo cómo actuar responsablemente. Un sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, ellos aprenden a hacerse cada vez más responsables por:

- hacer sus deberes, como limpiar sus cuartos o ayudar a preparar la comida, deberes que contribuyen al bienestar familiar;
- terminar su tarea sin que se les ruegue;
- buscar formas de ayudar a otras personas;
- hacerse responsables por las buenas y las malas decisiones que toman.

Provea una variedad de experiencias. La adolescencia es una buena etapa para hacer nuevas cosas. Su adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás quiera tomar parte en actividades comunitarias o religiosas. Según sus recursos, usted puede abrir puertas para su hijo. Usted puede presentarle nuevas personas y nuevos mundos. Al hacerlo quizás usted recobre intereses o talentos que ha ignorado por años, y puede poner un buen ejemplo para su hijo. No se desaliente cuando los intereses del joven cambien.

Demuestre respeto. Es muy tentador calificar a todos los adolescentes como rebeldes y dificultosos. Pero estos jovencitos varían tanto entre sí como los niños en cualquier otro grupo. Su hijo necesita que se le trate con respeto, lo cual requiere que usted reconozca y aprecie sus diferencias y que lo trate como un individuo. El también requiere que usted le demuestre compasión al intentar ver las cosas desde su punto de vista y considerar sus necesidades y sentimientos. Al tratar a su adolescente con respeto, usted le ayuda a encontrar placer en el buen comportamiento.

No existen los padres perfectos. Pero tenga en mente que una mala decisión tomada durante un día difícil no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de su hijo. Lo que más importa para ser un padre eficaz es lo que usted hace a la larga.