

PADRES

para adolescentes

“Me voy a llevar el auto. ¡Hasta luego!”

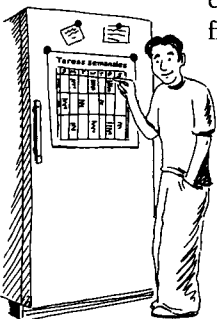
¡A los estudiantes de secundaria les encanta su independencia!

He aquí ideas para fomentar esa independencia en sus hijos estableciendo los límites necesarios y ayudándolos a madurar y a ser responsables.



Dé opciones

Que su hijo tome sus propias decisiones dentro de ciertos límites. Por ejemplo, en vez de asignarle tareas, podría colocar una lista en el frigorífico y pedirle que marque en ella por lo menos las dos tareas que quiera hacer cada semana. En vez de imponerle la hora de hacer los deberes, que sea él quien decida si le va mejor después de la escuela o después de cenar. Permitirle que elija fortalecerá su confianza y también le enseñará responsabilidad.



Conozca a sus amigos

Quizá se sepa el horario de su hija pero no conozca a todos sus amigos. Sugírela que invite a cenar a un grupo de amigos o una fiesta con pizza el fin de semana. Usted verá con quién se junta su hija y cómo se relaciona con otros niños.

Elija sus batallas

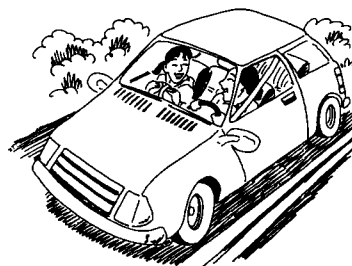
Procure concentrarse en los asuntos más importantes para el bienestar de su hijo. Antes de reñir con él, pregúntese: “¿Es realmente necesario que me disguste por esto?” Aunque el nuevo corte de pelo sea extravagante quizá, sea preferible concentrarse en su comportamiento general y su actitud hacia la escuela.

Asista a eventos

Tal vez no lo manifiesten, pero los adolescentes todavía quieren ver a los mayores en acontecimientos importantes para ellos. Anote en su calendario las actividades de su hijo (conciertos de banda, representaciones teatrales, partidos, entregas de premios) y asista cuando pueda. Estos acontecimientos le dan la ocasión de enorgullecerse de los triunfos de su hijo y de expresar a su hijo lo que le importa él a usted.

Comuniqué sus ideas con creatividad

Imagine nuevos modos de hablar con su hija. Dedique algo de tiempo un fin de semana para planear con ella las vacaciones del verano o vayan de excursión un día a uno de sus lugares favoritos. Hablen durante la cena, después de un partido o cuando la lleve a sus actividades. Mediante estas conversaciones se enterará de los intereses y objetivos de su hija y quizá encuentre la ocasión de ayudarla en sus asuntos cotidianos



Ponga límites

Los adolescentes necesitan límites para equilibrar sus crecientes libertades. Es conveniente dar directrices claras para

la hora de entrada por la noche, uso del auto y salidas en pareja. Explique sus normas y establezca las consecuencias si no se obedecen. Procure que las consecuencias se relacionen con la norma. *Ejemplo:* Su hijo pierde el derecho al auto si lo trae tarde a casa.

Facilite las citas sin riesgos

Su hija pasa cada minuto libre con su amigo. A usted le preocupa que pasen demasiado tiempo juntos. En vez de sermonearla, emplee otra estrategia.

Anime a su hija a incluir a su novio en actividades familiares como una noche de juegos. Su hija se dará cuenta de que tener un amigo especial no excluye que disfrute de la familia y usted les proporcionará un ambiente seguro para estar juntos.

Escuche con atención

Si su hijo se le sincera sobre asuntos de la escuela o los amigos, procure no juzgar o reaccionar negativamente. ¡Agradezca que se lo esté contando! Cuando su hijo hable, mírelo a los ojos y evite distraerse con el teléfono, la computadora o cosas de la casa. Concéntrese en escuchar sus palabras y en entender lo que dice en vez de planear mientras él habla lo que le va a decir usted.

continúa



Sugiera técnicas de estudio

En la secundaria se asignan más proyectos y trabajos que pueden terminar abrumando a su hija. Enséñele cómo dividir un proyecto a largo plazo en partes más pequeñas. Que practique las presentaciones orales frente a usted en casa. Podría localizar un curso sobre técnicas de estudio en su biblioteca o centro comunitario para ayudarla a mejorar su trabajo.

Vigile la Web

Aunque Internet tiene recursos maravillosos también presenta posibles peligros para los adolescentes. Enseñe a su hijo a proteger su privacidad en sitios de relaciones sociales como *myspace.com* o *facebook.com*. Eche un vistazo a los sitios que él visite y cerciórese de que no da información personal (nombre, edad, escuela, dirección, ciudad). Considere comprar un programa barato de software que bloquee el acceso a sitios Web inadecuados como CyberPatrol o Safe Eyes. Y dé normas sobre el tiempo que su hijo puede pasar en Internet.



Comente los comportamientos arriesgados

Hable con su hija regularmente sobre el alcohol y las drogas. Busquen juntos información (un buen punto de partida es <http://teens.drugabuse.gov>). Explíquele que quizá se enfrente a la presión de los compañeros (“Vamos, ¡pruébalo sólo un poco!”) y piensen en cómo resistirla (que diga “No, gracias” y se marche). Déjele bien claro a su hija que puede hablar con usted de esto en cualquier momento. Y

considere ofrecerle una vía de escape: Si se encuentra en una fiesta con drogas o alcohol, dígame que puede llamarla a usted para que se la lleve a casa, sin que usted le haga preguntas.

Aconseje

Las discusiones entre padres e hijos adolescentes son normales pero cuando surge un conflicto es bueno mantener la calma y pensar antes de hablar. Haga preguntas específicas a su hijo sobre sus amigos o sus planes para el fin de semana y exprese su preocupación sobre la asistencia a eventos que excluyen la vigilancia de mayores. Los adolescentes están desarrollando su propia identidad pero todavía necesitan dirección.

Disminuya el estrés

Los deportes, las clases difíciles, los trabajos y las actividades sociales llenan el horario de la mayoría de los adolescentes. Preste atención a síntomas de excesivo estrés (dolores de cabeza, irritabilidad), y ofrezca ayuda a su hija para equilibrar su horario. Anímela a dejar tiempo para actividades divertidas o simplemente para relajarse. Que anote lo que hace durante una semana y vea dónde puede cambiar algo.

DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA

Los adolescentes a veces actúan como si fueran a conquistar el mundo pero usted tiene mucho que enseñarles aún. He aquí algunas estrategias que ayudarán a su hija en la transición del instituto al futuro:

- Enseñe a su hija técnicas para administrar el dinero como hacer balance de la chequera, pagar facturas y abrir una cuenta de ahorros. Ahora que se ofrecen tarjetas de crédito a más jóvenes adultos, los adolescentes necesitan conocer las ventajas y las consecuencias del crédito.
- Apoye el interés de su hija en conducir el auto pero establezca normas que vayan más allá de las leyes de tráfico. Por ejemplo, podría limitar el número de pasajeros que puede llevar o poner condiciones sobre conducir de noche. Explíquele que no puede hablar por el celular o enviar mensajes de textos mientras maneja (es ilegal en algunos estados). También podría enseñar responsabilidad a su hija haciendo que llene regularmente el depósito de gasolina, lleve el auto a revisión y aprenda a cambiar una llanta.



- Sugiera a su hija que consiga un trabajo a tiempo parcial. Trabajar mejorará su autoestima y le dará experiencia para el futuro. Ayúdela a encontrar algo adecuado y asegúrese de que el trabajo no le quita demasiado tiempo a la escuela y le deja tiempo para sus amistades.
- Anime a su hija a participar activamente en deportes, voluntariado y clubs después de la escuela. Estas actividades la mantendrán interesada en la escuela y en la comunidad, le formarán el carácter y la ayudarán a mantener comportamientos sanos.

High School Years