

# LOS PADRES EFICACES Y LA ADOLESCENCIA

Como padres de familia queremos ser eficaces en la crianza de nuestros hijos. Durante la etapa de adolescencia se presentan muchos retos para los cuáles deberíamos estar preparados.



La mejor manera para prepararnos es estar informados de los cambios físicos y emocionales por los cuáles nuestros hijos están pasando.

Es importante establecer una comunicación eficaz que nos permita tener un entendimiento mutuo lo que a su vez ayudará a mantener la armonía en el hogar.

**¡DURANTE LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA NUESTRO**

**HIJOS REQUIEREN LA MISMA ATENCIÓN Y MUESTRAS DE**

**AFECTO QUE CUANDO ELLOS ESTABAN PEQUEÑOS!**

Como padres hispanos e inmigrantes a los Estados Unidos encontramos que nuestra cultura, costumbres e ideas para lidiar con nuestros jóvenes adolescentes son distintas a las que esta sociedad nos presenta. Sin embargo, los padres eficaces cuentan con cualidades muy semejantes.

## **LAS CUALIDADES DE LOS PADRES EFICACES**

- Demuestran amor y respeto
- Brindan apoyo
- Establecen límites
- Enseñan con el ejemplo
- Fomentan la responsabilidad
- Facilitan experiencias nuevas para el aprendizaje
- Escuchan a sus hijos

**A PESAR DE QUE SU ADOLESCENTE NO SE LO DIGA, ÉL O ELLA NECESITA SABER QUE CUENTA CON USTED.**

## **CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es una etapa que sucede entre los 10 y los 19 años de edad.

Esta etapa es muy complicada para el ser humano ya que no es un niño(a) pero tampoco un adulto. A continuación, encontrará algunos de los muchos cambios que presenta esta etapa.

### **CAMBIOS FÍSICOS**

- Crecimiento (estatura)
- Crecimiento de bello púdicico y en las axilas
- Sudor corporal
- En las mujeres: el desarrollo de las caderas, los senos y el inicio de la menstruación
- En los varones: el cambio de voz, el desarrollo de los genitales

### **CAMBIOS EMOCIONALES**

- Luchan por su independencia
- Requieren privacidad
- Sensibles hacia su persona
- Sentimientos de soledad y aislamiento
- Cambios de humor repentinamente
- Quieren ser tratados como adultos aunque sus responsabilidades sean todavía las de un niño

Adaptarse a todos estos cambios físicos y emocionales no es fácil y requiere tiempo para lograrlo, pero con paciencia y amor usted puede mantener una relación positiva con su adolescente.

## **LOS VALORES FAMILIARES**

El rol de los padres es muy importante, es indispensable inculcar valores y explicar a sus hijos(as) cuales son los comportamientos apropiados e inapropiados para su familia y para la sociedad.



Es más probable que su hijo(a) diga **NO** a un comportamiento inapropiado cuando las circunstancias se le presenten si los padres han hablado clara y frecuentemente de los valores que existen en el hogar.

# LOS PADRES EFICACES Y LA ADOLESCENCIA

**A VECES ES DIFÍCIL SABER LO QUE SU ADOLESCENTE PIENSA, PERO SI USAMOS ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES CONSEJOS ES POSIBLE LOGRARLO.**



- Cada día tome tiempo para conversar, así su hijo(a) sabrá que a usted le interesa por lo que él o ella está pasando.
- Escuche sus necesidades e ideas lo que le gusta o le desagrada, no pretenda saber todas las respuestas. Pregunte ¿Cuál es tu opinión al respecto? ¿Qué harías tú?
- Cree un ambiente de confianza. Sea sensitivo y no critique. Demuestre empatía hacia la situación.
- Haga preguntas. De esta manera usted sabrá lo que está sucediendo desde la perspectiva de su hijo(a).
- Hable a su hijo(a) con respeto. (Cuide el tono de su voz). De esa manera se fomentará el respeto mutuo.
- Asegúrese de decir a su hijo que está orgulloso de él o ella, así como de sus acciones y sus éxitos.
- Asegúrese de establecer límites y consecuencias razonables, es decir que sean justas y que se cumplan.

**¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES PARA MOTIVAR Y PREVENIR QUE LOS ADOLESCENTES SE INVOLUCREN EN SITUACIONES RIESGOSAS?**

- Amarlos incondicionalmente
- Respetar y aceptar sus puntos de vista
- Identificar sus fortalezas y ayudarles a desarrollarlas
- Brindar apoyo y confianza
- Ayudarle a formarse metas (tener expectativas)
- Involucrarnos en la educación académica
- Explicar claramente los valores familiares
- Demostrar empatía con los retos que los jóvenes de hoy enfrentan y ayudarles a preparar repuestas o como manejar conflictos con sus compañeros



**¿QUÉ NOS ACONSEJAN OTROS PADRES?**

“No importa que su hijo(a) esté más alto que usted, él o ella a un necesitan que usted los guíe y se mantenga involucrado en su vida diaria.”

“Conozca a las amistades de sus hijos. Organice alguna reunión en su casa, sirva de voluntario para manejar a las prácticas deportivas, y asista a los eventos de la escuela.”

“Vigile los medios de comunicación especialmente el Internet. Si no es muy eficiente con las computadoras, pida ayuda.”

“Sería muy bueno que su hijo(a) practicara algún deporte. Es bueno para su salud, autoestima y autodisciplina.”

“Tenga paciencia y trate de entender los cambios emocionales de su hijo(a). Serán pasajeros.”

**¡RECUERDE, CUALQUIERA QUE SEA LA SITUACIÓN, NOSOTROS COMO PADRES SOMOS LOS ADULTOS Y TENEMOS QUE MANTENER LA CORDURA Y LA CALMA!**

**¡UN PADRE INFORMADO E INVOLUCRADO HACE LA DIFERENCIA!**