

ADOLESCENCIA

GUÍA PARA

PADRES Y MADRES

ÍNDICE

- **Introducción**
- **Cambios en la adolescencia**
 - **Físicos**
 - **Emocionales**
 - **Mentales**
- **Padres eficaces**
- **Comunicación con un adolescente**
- **Autonomía, independencia, libertad**
- **Confianza en sí mismo**
- **Los amigos y las influencias**
- **Los medios de comunicación**
- **La enseñanza Secundaria**
 - **¿Miedo a la Secundaria?**
 - **Participa en la vida escolar**
 - **La motivación**
- **Los valores familiares**
- **Problemas serios:**
 - **Alcohol y drogas**
 - **Desórdenes alimenticios**
 - **Depresión y suicidio**
 - **Problemas de aprendizaje**
- **Conclusión y resumen**

Introducción

Las preocupaciones de los padres y madres de adolescentes suelen ser bastante más serias que habitaciones desordenadas, cambios de tallas en ropa y calzado, o el olor de las zapatillas deportivas. Las familias que tienen un preadolescente en casa se preocupan por el paso de Primaria a Secundaria, los cambios de humor, las influencias de los amigos, el riesgo de fracaso escolar, el posible consumo de drogas, la información sexual, y otras cuestiones de similar importancia.

Los estudios científicos confirman que si bien es cierto que algunos adolescentes encuentran obstáculos, la mayoría los superan llegando a ser adultos que encuentran su lugar en la vida, se relacionan satisfactoriamente y llegan a ser buenos ciudadanos.

Este folleto pretende responder a preocupaciones habituales en muchos padres y madres cuyos hijos están a punto de iniciado, o han iniciado recientemente, este apasionante periodo de su crecimiento. Preocupaciones del tipo:

¿Qué cambios va a experimentar mi hijo en los próximos años?

¿Es realmente tan difícil comunicarse con un adolescente?

¿Hasta que punto debo darle libertad?

¿Cómo puedo ayudarle a mejorar la confianza en sí mismo?

¿Es posible contrarrestar la influencia negativa de algunos amigos?

¿Es la Secundaria tan fiera como la pintan?

¿Hasta qué punto debo controlar su actividad escolar?

¿Cómo ayudarle a distinguir lo bueno y lo malo?

¿Qué pistas me pueden indicar que tiene algún problema grave?

Los cambios en la adolescencia

Con la entrada en la adolescencia el niño que teníamos en casa irremediablemente deja de serlo. Durante un periodo de aproximadamente cuatro años se producen cambios importantísimos que transformarán al niño en un joven totalmente preparado para la vida adulta.

Cambios físicos

No solo cambia la estatura y la figura, aparece el vello corporal, púbico y en las axilas. En las chicas comienza la menstruación y se desarrollan los senos. En los chicos se desarrollan los testículos. Cada adolescente inicia la pubertad en un momento distinto, si bien las chicas se desarrollan algo primero (dos años más o menos).

Estos cambios físicos suelen traer consigo preocupaciones sobre su "imagen" y su aspecto físico que muestran dedicando horas a mirarse en el espejo o quejándose por ser "demasiado alto o bajo, flaco o gordo", o en su batalla continua contra granos y espinillas (acné). Conviene tener en cuenta que el cuerpo no se desarrolla todo al mismo tiempo ni con la misma rapidez por lo que la coordinación de movimientos puede sufrir alteraciones provocando temporadas de torpeza.

Las diferencias de tiempo entre unos y otros pueden dar lugar a preocupaciones: los que tardan más (especialmente los varones) pueden sentirse inferiores ante algunos compañeros y dejar de participar en actividades físicas o deportivas; las chicas que se desarrollan primero pueden sentirse presionadas a entrar en situaciones para las que no están preparadas emocional ni mentalmente.

Sea cual sea su velocidad de desarrollo muchos adolescentes tiene una visión distorsionada sobre si mismos y necesitan que se les asegure que **las diferencias son perfectamente normales.**

Cambios emocionales

Pensar que los adolescentes están totalmente regidos por los cambios hormonales es una clara exageración. Es cierto que esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales. Sin embargo y a diferencia de los niños que no suelen pensar en el futuro, los adolescentes sí que lo hacen y con más frecuencia de lo que los padres creen. Algunos incluso llegan a preocuparse en exceso de:

- Su rendimiento escolar.
- Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.
- La posibilidad de que fallezca un progenitor.
- La violencia escolar.
- No tener amigos.
- Las drogas y el alcohol.
- El hambre y la pobreza en el mundo.
- Fracasos en conseguir un empleo.
- Las guerras o el terrorismo.
- El divorcio de sus padres
- La muerte.

Durante este periodo suele ocurrir que estén demasiado centrados en sí mismos: creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que solo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo (y menos su familia). Este centrarse en sí mismo puede dar lugar a momentos de soledad y aislamiento, o a la forma de relacionarse con familiares y amigos ("no soporto que me vean salir del cine con mis padres").

Las emociones exageradas y variables así como cierta inconsistencia en su comportamiento son habituales: Pasan de la tristeza a la alegría o de sentirse los más inteligentes a los más estúpidos con

rapidez. Piden ser cuidados como niños y a los cinco minutos exigen que se les deje solos "que ya no son niños".

Otro aspecto cambiante es la forma de expresar los sentimientos. Los besos y abrazos de la niñez pasan a leves gestos de cabeza. Las expresiones de afecto hacia la familia les pueden parecer ridículas ("cosas de niños"). Recuerden que **son cambios en la forma de expresarse**, no cambios en los sentimientos hacia sus amigos, familiares o seres queridos.

Conviene, no obstante, estar pendiente de cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza de larga duración pues pueden indicar problemas serios. En el capítulo Problemas se profundiza en este aspecto.

Cambios mentales

Son menos aparentes pero pueden ser tan radicales como los físicos o emocionales. Durante las primeras fases de la adolescencia el avance en las formas de pensar, razonar y aprender es especialmente significativo. A diferencia de los niños son capaces de pensar sobre ideas y asuntos sin necesidad de ver ni tocar, empiezan a razonar los problemas y anticipar las consecuencias, considerar varios puntos de vista, y reflexionar sobre lo que pudiera ser en lugar de lo que es.

Una de las consecuencias más relevante de estos cambios mentales es la formación de la identidad: pensar en quienes son y quienes quieren llegar a ser es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades cambiando de una forma de ser a otra con cierta frecuencia. Esta exploración es necesaria para un buen ajuste psicológico al llegar a la edad adulta.

La capacidad de pensar como adultos acompañada de la falta de experiencia provoca que el comportamiento de los adolescentes no siempre encaje con sus ideas: pueden (por ejemplo) ser grandes defensores de la naturaleza pero tirar basura en cualquier sitio.

Padres eficaces

Al entrar en la enseñanza Secundaria hay una cierta relajación en la atención que los padres prestan a sus adolescentes. Nada más equivocado pues necesitan la misma cantidad de atención y cariño que cuando era más pequeño, o incluso algo más.

El desarrollo mental y emocional del adolescente puede resultar muy agradable y beneficioso para toda la familia: Nuevas formas de enfocar problemas, conocer por dónde van los intereses de la juventud, distintas opiniones sobre temas sociales, etc.

Cada familia tiene sus formas de pensar y sus prioridades, no obstante las investigaciones han demostrado algunas cualidades comunes en los padres eficaces:

- 1. Demuestran amor.** Los adolescentes necesitan poder contar con sus padres, que se comuniquen con ellos, que les dediquen tiempo y que demuestren que se preocupan por su bienestar. Los padres pueden querer a sus hijos al tiempo que rechazar lo que hacen, y los chicos deben estar seguros de que esto es cierto.
- 2. Apoyan.** A pesar de considerar poco importantes algunos problemas del adolescente, este necesita el apoyo de sus padres. Necesitan elogio y reconocimiento cuando se esfuerzan y aliento para desarrollar sus intereses.
- 3. Ponen normas.** Fijar límites en el comportamiento hace sentirse emocionalmente seguros a niños y adolescentes. Poner normas y supervisar que se cumplen de forma consistente y adecuada a la edad y la etapa de desarrollo facilita un desarrollo equilibrado y un mayor ajuste psicológico en la edad adulta. Huir de extremos

autoritarios o indulgentes fijando límites y normas claros, razonables y bien explicados es la mejor estrategia posible.

4. **Dan ejemplo.** Mientras exploran distintas posibilidades de quien quieren ser los adolescentes buscarán ejemplos en sus padres, familiares, amigos, personalidades u otras personas, pero sobre todo en sus padres.
5. **Enseñan responsabilidad.** El sentido de la responsabilidad se adquiere con el tiempo. Según crecen aprenden a responsabilizarse de: sus tareas escolares, ordenar su habitación, colaborar en faenas domésticas, participar en actividades sociales, y aceptar las consecuencias de sus buenas o malas decisiones.
6. **Facilitan experiencias.** Según los recursos de cada familia conviene facilitarle que conozca nuevas cosas. La curiosidad le hará probar nuevos deportes, o nuevos intereses académicos, experimentar expresiones artísticas, o probar en actividades sociales o religiosas diversas. No le desalienten ni pierdan ustedes la paciencia, la exploración es parte fundamental de la adolescencia.
7. **Respetan.** Es falso que todos los adolescentes sean rebeldes y difíciles, pero es cierto que necesitan ser tratados con respeto, que se reconozca y aprecien sus diferencias y se les trate como personas.

No existen los padres perfectos. Una mala contestación o decisión dada un “mal día” no tiene por que afectar a su hijo de por vida. Lo importante es lo que usted haga de forma habitual, el día a día.

Comunicarse con un adolescente

Muchos padres piensan que su adolescente se comunica mejor con cualquiera que con sus propios padres, aunque sean unos padres

maravillosos. La clave parece estar en ser curioso (interesarse por sus cosas) pero sin interferir demasiado.

Esforzarse por respetar la necesidad de privacidad del adolescente ("son mis cosas") al tiempo que se establece confianza y cercanía emocional.

Si se establecieron hábitos de comunicación durante la infancia con el adolescente será más fácil, no obstante siempre es posible mejorar la comunicación con un hijo o hija adolescente. Aquí le ofrecemos algunas estrategias.

- 1. Reconozca que no hay receta mágica.** Lo que funciona con unos no funciona con otros. Averigüe cuales son los intereses de su adolescente, infórmese del asunto e intente entrar por ese tema.
- 2. Escuche.** No hable usted. Limítese a escuchar, no interrumpa y ponga atención a lo que él o ella dice. Elija un lugar tranquilo y sin interrupciones (apague la televisión). Cuantos menos consejos de, más consejos le pedirá. No sermonee.
- 3. Busque ocasiones.** Los adolescentes no cuentan cuando se les ordena, sino cuando ellos quieren. Usted debe estar disponible, unos prefieren hablar al llegar de clase, otros después de cenar, otros antes de irse a la cama. En general las mejores conversaciones se dan cuando se hacen cosas compartidas (lavar el coche, cocinar, mover muebles, pintar una habitación...).
- 4. Hable de las diferencias.** Si su hijo no tiene claro que se respeta su derecho a opinar diferente será difícil que se abra con usted. El desacuerdo civilizado y razonado no impide la comunicación. Conocer en qué no están de acuerdo puede ser muy útil para saber el nivel de madurez de su adolescente y permitirá renegociar normas.
- 5. No exagere.** Si ante un error o incumplimiento de su hijo usted reacciona desproporcionadamente es muy posible que acaben en gritos e insultos. Controle su rabia sin dejar de expresar su

preocupación. Una buena forma es preguntar, lo más calmado posible, su opinión al respecto y a partir de ahí hablar de las diferencias. Si su hijo de 14 años le cuenta que el pasado viernes probó una cerveza y usted pierde los estribos, lo más probable es que no vuelva a contarle nada en mucho tiempo.

6. Sus preocupaciones e intereses. Algunas de las cosas de las que ellos quieren hablar quizás a usted le aburran, póngase en su lugar y en su época. No finja interés, lo notan. Preguntar y escuchar es signo de respeto hacia los sentimientos y opiniones. Algunos de los temas que interesan o preocupan en estas edades son:

- Los estudios. ¿Qué tal en clase hoy?. Bien. Ante una pregunta general una respuesta general. Revise sus libros o cuadernos y pregunte cosas más concretas: ¿Cómo te va con las ecuaciones de 2º grado?, ¿Hay algún compañero nuevo en el equipo de baloncesto?, ¿Cómo es un profesor?.

- Aficiones. Si es aficionado al deporte o seguidor de un equipo pregúntele por cosas concretas de ese tema. La música es algo que atrae durante algún tiempo a casi todos los adolescentes y usted debe saber, como mínimo, los nombres de los cantantes favoritos de su hijo.

- Emociones. Antes apuntamos que los adolescentes se preocupan bastante por varias razones (sus amigos, su sexualidad, su aspecto físico, su futuro laboral, el divorcio de sus padres, las guerras en el mundo, etc., etc.). Cuando no esté seguro de la importancia de un tema para su hijo

PREGÚNTELE. ¿Qué importancia tiene para ti?, ¿Con qué frecuencia te preocupa?, ¿Te parece un problema pequeño, mediano o grande?. Conocer la magnitud y la importancia de sus preocupaciones le permitirá decidir mejor como afrontarlo.

- Familia. A los adolescentes les gusta hablar y participar en las decisiones familiares, igual que le gusta ser tenidos en cuenta en

las normas que les afectan individualmente. Tomando parte en las conversaciones familiares se sentirá más seguro y más vinculado emocionalmente a la familia.

- Temas delicados. Si usted evita hablar de temas delicados lo más probable es que su adolescente busque información y opiniones en otro lado. Los adolescentes dicen saber mucho acerca de algunos temas delicados pero la realidad es que saben más bien poco. Afrontar un asunto delicado por primera vez y de frente funciona pocas veces. No puede uno sentarse frente a su hijo de trece años y sin haber tocado antes el asunto decir: "Hoy vamos a hablar de las relaciones sexuales". Esta es la forma más rápida de acabar una conversación antes de empezarla.

- Los padres. ¿Cuál fue tu primer novio?, ¿Qué tal se te daban las matemáticas?, ¿Qué paga te daban a los 12 años?, ¿Cómo es tu jefe en el trabajo?. Sin tener que responder necesariamente a preguntas indiscretas los adolescentes se interesan por sus padres, su pasado y su presente, y esto les puede ser muy útil para empezar a definir su propia vida.

- El futuro. Con la maduración mental el futuro será algo que les empezando a preocupar. El hábito de comunicación con los padres facilitará preguntas del tipo: ¿Cómo será la vida después de la Secundaria?, ¿Encontraré trabajo?, ¿A qué edad puede uno casarse?. Estas preguntas merecen su atención y respuesta. Cuando no sepa contestar: un "no se" honesto es la mejor respuesta y continúe pidiendo sus opiniones, ilusiones, aspiraciones o sentimientos.

- Cultura, acontecimientos. La saturación de medios de comunicación hace que su hijo tenga un montón de ventanas al mundo. Compartir opiniones sobre películas o espectáculos es un excelente medio de conocer sus gustos y opiniones.

7. Comuníquese con respeto. A veces los adolescentes provocan diciendo o haciendo cosas inapropiadas. No caiga en la provocación. El auto-control que usted demuestre dará fruto en mejores relaciones y conversaciones en el futuro. A veces dan más importancia a cómo se dicen las cosas que a las cosas que se dicen.

Autonomía, independencia, libertad

Los adolescentes piden libertad. Sin embargo los padres deben sopesar entre el fomento de la confianza en si mismos para valerse autónomamente, y el conocimiento de que en el mundo hay peligros y amenazas para la salud y seguridad de sus hijos. Algunos padres dan demasiada libertad antes de tiempo, mientras que otros niegan cualquier oportunidad de madurar, aprender a decidir y aceptar las consecuencias.

Las investigaciones indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen fuertes vínculos familiares al tiempo que se les permite tener opiniones propias e incluso estar en desacuerdo con sus padres. Algunos consejos útiles para manejar el asunto de la libertad y la autonomía son los siguientes:

1. Fije límites. Los adolescentes se resisten a los límites impuestos, pero los necesitan e incluso los desean. En un mundo cada vez más complicado los límites dan seguridad y sentimientos de estar atendidos. Es más fácil empezar a poner límites durante la infancia, pero no es imposible empezar cuando son adolescentes.

- Hable claro. La mayoría de adolescentes responden mejor a instrucciones concretas: "En casa antes de las 9'30h" es mucho más fácil de entender y cumplir que "vuelve temprano".

- Opciones razonables. Cuando se da más de una opción se facilita que acepten la norma. "Antes de irse a la cama hay que acabar los deberes, antes o después de cenar, ¿qué prefieres?".

2. Libertad por etapas. Según maduran y se hacen más responsables hay que concederles mayores privilegios. Corrigiendo los errores, aprendiendo de las consecuencias, dándoles un cierto margen a la equivocación, y transmitiéndoles claramente nuestras opiniones facilitamos el camino hacia la independencia que supone llegar a la edad adulta. Sin prisa pero sin pausa.

3. Salud y seguridad primero. Los adolescentes suelen sentir que son invulnerables, que son especiales y que lo que les ha ocurrido a otros no puede ocurrirles a ellos. Es necesario transmitirles que el amor que se les tiene exige prohibir ciertas actividades o comportamientos que ponen en serio peligro su salud, su seguridad o su bienestar futuro. La adolescencia es un periodo en que las enfermedades graves son poco habituales y las patologías mortales muy raras. A pesar de su estado de salud la violencia y los accidentes son causa de muerte y lesiones habituales en adolescentes. Otros comportamientos como el abandono escolar, el consumo de drogas, o las prácticas sexuales de riesgo pueden comprometer su bienestar futuro.

4. Rechace limitaciones para el futuro. Aunque quizás no nos guste su forma de vestir a los catorce años, la moda no suele ser algo que limite su futuro. Aunque se preocupen por el futuro la falta de experiencia les puede impedir comprender en profundidad que algunas decisiones de hoy puede afectarles seriamente a medio o largo plazo. Hágale saber que usted es "el guardián de las opciones" y que decidirá usted hasta que sea suficientemente maduro y responsable sobre cuestiones de profundidad. Recuerde que no merece la pena luchar por todo y que a los catorce años quiera teñirse el pelo de un color llamativo no tiene casi ninguna

importancia frente a la pretensión de abandonar los estudios, por poner un ejemplo.

- 5. Guiar sin controlar.** Los adolescentes necesitan explorar en su camino hacia la construcción de su identidad, con lo cual cometerán errores y deberán aprender a aceptar los resultados. Ello no significa que los padres deban renunciar a guiarlos para evitar que cometan demasiadas equivocaciones o errores irreparables. Una buena forma de guiar consiste en preguntar sobre posibles consecuencias de sus acciones y escuchar atentamente: "¿Qué podría ocurrir si...?". Cada adolescente necesitará ser guiado de forma individual pues incluso entre hermanos adolescentes pueden entender cosas distintas ante la misma norma: "A las doce en casa" significa para uno que antes de las 12'00h hay que estar físicamente de la puerta para adentro, mientras que su hermano puede entender que llamando a las 11'55 para decir que llegará después de comer la pizza que han pedido y tras acompañar a dos amigas a su casa, habrá cumplido.
- 6. Permita ciertos errores.** Para aprender a resolver problemas y tomar decisiones es necesario equivocarse alguna vez. Permita que cometan algún error siempre y cuando la salud y la seguridad no peligren, pues equivocarse enseña algo tan importante como es recuperarse tras un mal paso. Es difícil que un chico o chica aprenda a recuperarse y continuar si sus padres le resuelven todas las dificultades de la vida.
- 7. Las acciones tienen consecuencias.** Si la norma es llegar antes de las 10h no debe ignorarse que llegó dos horas tarde. Usted perdería credibilidad si no le hace afrontar las consecuencias de tal retraso. No olvide que el castigo ha de ser proporcionado a la ofensa, y que el resto de la familia y usted mismo no tienen por qué sufrir las consecuencias del incumplimiento de uno de sus hijos. A pesar de todo lo que se diga, la mayoría de adolescentes confían en sus padres más que en ninguna otra persona. Como padre o madre

busque más allá de lo superficial que los comportamientos puedan sugerir y descubrir a la persona que su hijo o hija adolescente está a punto de llegar a ser. Es necesario que hable con su adolescente y le transmita que los riesgos para la salud, la seguridad y el bienestar no ocurren por casualidad sino porque se ha decidido ir en esa dirección. Las investigaciones revelan que la inmensa mayoría de los que practican un comportamiento de riesgo practican alguno más. Los padres deber ser directos y claros al hablar a sus hijos de las graves consecuencias de algunos comportamientos.

Confianza en sí mismo

Los continuos cambios suelen provocar en la mayoría de adolescentes cierta incomodidad. A medida que la identidad se fortalece la confianza en si mismos va mejorando.

La falta de autoestima provoca que algunos dejen de participar en actividades del aula, otros actúan escandalosamente para llamar la atención. En el peor de los casos llegan a comportamientos autodestructivos. Las chicas suelen dudar más de sí mismas que los chicos (hay excepciones) y por varias razones: presiones sociales para ser más agradables o hacia la belleza; maduración física anterior a los chicos que puede ponerlas en situaciones impropias de su edad sin estar preparadas emocionalmente; presiones sobre el rendimiento escolar contradictorias con las presiones para agradar.

Si su adolescente sufre una crisis de confianza durante mucho tiempo no dude en consultar con un orientador escolar o un profesional, sobre si esa falta de confianza; va unida a indicios de consumos de drogas o alcohol, problemas de aprendizaje, desórdenes alimenticios, o depresión clínica.

La mayoría de adolescentes superan los periodos de inestabilidad con el tiempo y, sobre todo, con el apoyo de sus padres. Algunas

formas de ayudar a su hijo o hija a desarrollar confianza en sí mismo son las siguientes:

- 1. De oportunidades de hacerlo bien.** La mejor forma de fomentar la confianza personal es alentarlos a participar o desarrollar actividades que le gusten o para las que tenga talento y elogiarlo por ello. Si es bueno en cualquier deporte, o si se esfuerza en aprender un idioma, o cocina bien algún plato, o redacta bonitas historias: dígame lo orgulloso que se siente de él o ella. No obstante intente equilibrar entre las cosas que hace bien y nuevas actividades en las que todavía no consigue destacar. Conviene iniciarlos poco a poco en tareas útiles para toda la familia que pueda realizar eficazmente: ordenar recibos y facturas, calcular precios para la compra, poner la lavadora, etc.
- 2. Ayúdelo a sentirse seguro.** Buena parte de la seguridad en sí mismo del adolescente proviene del amor incondicional de sus padres como respaldo para desarrollar la capacidad de enfrentarse y resolver los problemas. Es muy distinto enseñarle a resolver problemas que dárselos resueltos.
- 3. Hable sobre la violencia o el terrorismo.** La exposición a imágenes o noticias violentas es cada vez más frecuente y provoca ansiedad en muchos adolescentes. Usted puede reducir esa ansiedad ayudándole a comprender que incluso en situaciones tan terribles las personas se ayudan unas a otras y consiguen salir adelante; favoreciendo un ambiente calmado en su hogar; ayudándole a distinguir entre ficción y realidad hablando sobre hechos reales, evitando exagerar y reaccionar excesivamente. Supervise el uso de televisión e Internet para evitar que su hijo vea demasiadas imágenes violentas.
- 4. Elogios y halagos.** El elogio de los seres queridos es uno de los pilares de la confianza en uno mismo, pero no deje de ser sincero pues se darán cuenta si no lo es.

5. Paciencia. La mayoría de adultos han conseguido confiar en si mismos tras años de experiencia en explotar sus puntos fuertes, y serían muy infelices si solo pudieran hacer las cosas que peor hacen. Para un adolescente es muy difícil quitar importancia a las cosas en las que no se siente seguro por mucho que sus padres le digan que no tiene tanta importancia.

Los amigos y las influencias

Niños, adolescentes y jóvenes necesitan sentir que encajan socialmente. En la adolescencia la necesidad de “ser parte del grupo” es particularmente importante. Los chicos y chicas con dificultades para formar amistades suelen tener problemas de autoestima, de rendimiento escolar y corren riesgo de padecer desajustes psicológicos al llegar a adultos.

A muchos padres les preocupa que los amigos ejerzan demasiada influencia al tiempo que la suya vaya disminuyendo. Esa preocupación es mayor si los amigos animan a sus hijos a participar en actividades peligrosas o dañinas.

Es bastante habitual que entre los 10 y los 12 años se cambie con frecuencia

de amigos pues necesitan explorar y encontrar con quién compartir ideas gustos y aficiones. La mayor influencia de los amigos se produce entre los 12 y los 14 años.

Especialmente en cuestiones de moda (gustos musicales, formas de vestir) y actividades en las que participar. Sin embargo los amigos no reemplazan a los padres cuando se trate de cuestiones importantes, salvo que los padres se desinteresen por la vida de sus hijos. Los padres pueden, y deben, influir en el tipo de amigos que sus hijos eligen. A continuación se le ofrecen algunas estrategias para hacerlo:

- 1. Reconozca que la presión de los amigos puede ser buena o mala.** Si su hijo escoge amigos con poco interés por lo escolar y que sacan malas notas muy probablemente esté menos dispuesto a estudiar y sacar buenas notas. Este ejemplo es aplicable a casi todas las áreas de la vida: la salud, los hábitos, el comportamiento, etc.
- 2. Conozca a los amigos de su hijo.** Si usted conoce personalmente a los amigos de su hijo podrá tener una información muy útil para saber por dónde anda su hijo. Llévelos a fiestas, partidos, conciertos, ofrézcase a recogerlos si van a volver tarde, invítelos a su casa y aproveche para escuchar. Conociendo a los amigos conocerá mejor a su propio hijo.
- 3. Conozca a los padres de los amigos.** Sin necesidad de ser íntimos, conocer a los padres de los amigos le ayudará a saber si las actitudes y preferencias como padres coinciden o no con las suyas. Conociéndose entre sí los padres se puede llegar a acuerdos que eviten comparaciones del tipo: “es que a ellos les dejan...”
- 4. De tiempo y espacio para los amigos.** Si participar en actividades es importante tenga en cuenta que demasiadas actividades extra pueden provocar agotamiento. Además de satisfacer la necesidad de “ser parte de”, pasar tiempo con los amigos en sitios seguros y de confianza es una excelente manera de aprender habilidades de relación social.
- 5. Hable con su hijo sobre la amistad.** Para los adolescentes es importante lo que otras personas piensan de ellos, sobre todo los amigos. Pero los padres deben saber que buena parte de los comportamientos de riesgo se deciden en los grupos de amigos. Por ello es muy importante que hable con su hijo sobre cómo resistir las presiones del grupo para desobedecer las normas familiares o ir contra los valores que les están inculcando.

- 6. Enseñe a evitar situaciones comprometidas.** Hablando con su hijo sobre posibles situaciones de riesgo puede ayudarlo a no meterse en líos. Pregunte a su hija adolescente qué haría ella si el sábado por la tarde una de la pandilla llegase con una botella de licor. Pregunte a su hijo de 13 años cómo reaccionaría si un amigo le propusiera saltarse una clase para ir a comprar un disco. Idealmente podrán decir “NO”, pero no es tan fácil para una adolescente resistir la presión de un amigo y menos de un grupo. Hablando con su hijo de posibles situaciones y alternativas para salir de ellas le ayudará a sentirse más seguro para afrontarlas.
- 7. Supervise lo que hace y a dónde va con los amigos.** Los adolescentes que saben que sus padres saben dónde está, con quien, y lo que están haciendo, son menos propensos a dedicarse a actividades de riesgo para su salud y seguridad. No dude en llamar a otra casa para asegurarse que su hijo está allí, y no tema decir “NO” cuando considere que ni las personas, ni el lugar, ni la actividad son adecuadas para su hijo o hija.
- 8. Sea usted un buen amigo.** Los adolescentes que ven a sus padres tratarse con respeto y amabilidad entre sí y hacia sus propios amigos tienen gran ventaja. El ejemplo que usted dé a sus hijos tiene mayor impacto que cualquier charla o sermón que pueda darle.
- 9. ¿Prohibir ciertos amigos?** Algunos adolescentes pueden rebelarse si sus padres les prohíben tajantemente relacionarse con ciertos amigos, depende de la vinculación y confianza entre padres e hijo. En cualquier caso, una estrategia útil (medio plazo) es aclararle que usted no se siente cómodo con ese o esos amigos y explicarle las razones. Al mismo tiempo conviene, sin negar totalmente la posibilidad de ver a ese amigo, limitar el tiempo y las actividades que se le permite realizar con ese o esos amigos de los que se desconfía.

Los medios de comunicación

Guste o no los medios de comunicación tienen una gran influencia en la vida de los adolescentes pues la inmensa mayoría ve televisión y películas, utilizan Internet, intercambian correos electrónicos, utilizan video-juegos, escuchan discos y emisoras de radio, leen cómics y revistas para jóvenes, y entre ellos comentan todo esto.

Toda esta tecnología puede ser divertida, emocionante e incluso educativa, y la sociedad avanza en la dirección de utilizar cada vez más este tipo de instrumentos. El problema reside en que muchos adolescentes no tienen a nadie que les oriente sobre cómo utilizar todo este arsenal informativo pues son muchos los casos de niños y adolescentes enganchados pasivamente al televisor, los auriculares, la video-consola, el teléfono móvil, o las salas de chat en Internet.

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para que ayude a su hijo a desenvolverse con buen criterio por esta jungla de medios de comunicación.

- **Limite el tiempo.** No-solo es imposible, sino que quizás fuese perjudicial, intentar aislar a su hijo de los medios de comunicación. Sin embargo conviene que le aclare que tiene intención de supervisar lo que su hijo ve o escucha y el tiempo que va a dedicar a ello. Cada vez más padres limitan la televisión y otros medios al fin de semana y algunas cosas concretas durante la semana.
- **Supervise lo que ve y escucha.** Infórmese sobre los programas de televisión que interesan a su hijo, los video-juegos que utiliza, las películas que quiere ver y la música que escucha. Cuanta más información tengan los padres más fácil les será entrar en el mundo de sus hijos y mayor poder de convicción para

orientales. Si además está con su hijo podrá charlar con él o ella sobre lo que están viendo o escuchando.

- **Sugíerale cosas.** Además de lo que a él o ella le interese proponga usted programas de televisión variados (viajes, historia, naturaleza, ciencias, noticias), con ello puede fomentar conversaciones sobre acontecimientos mundiales, hechos históricos, problemas sociales, distintas culturas, la salud, etc.
- **Aclare la diferencia entre hechos y opiniones.** Los medios de comunicación son empresas que promueven ideas o creencias que pueden no coincidir con los valores familiares. Además los adolescentes deben aprender que no todo lo que aparece en los medios de comunicación es necesariamente cierto. Si su hijo quiere ver, leer o escuchar algo que usted considera inadecuado dígame claramente las razones de por qué no está de acuerdo.
- **Aclárele qué es la publicidad.** Explíquelo con claridad el propósito de los anuncios (vender productos), pues los adolescentes son muy manipulables en este sentido. Sea crítico y esté atento a la publicidad dirigida a los jóvenes, pues suele ser engañosa.
- **Utilice los filtros de los aparatos.** Tanto en Internet como en las plataformas de televisión digital o por cable existen formas de bloquear el acceso a determinados programas y contenidos. Infórmese de estas posibilidades y utilícelas hasta donde considere conveniente.
- **En Internet no todo son ventajas.** El potencial de la red Internet es grandísimo y en ella hay de todo: desde información valiosísima para la educación hasta pornografía infantil o instrucciones para fabricar explosivos. Las salas de conversación (los "chats") pueden ser muy entretenidos pero

también encierran peligros ante los que hay que estar atentos: No permita que su hijo o hija adolescente de información que pueda comprometer la seguridad individual, o que se vea con alguien conocido por este medio sin estar usted presente.

- **Hable con otros padres.** Si usted habla con otros padres sobre los programas de televisión, los video-juegos, o la música que sus hijos consumen, usted tendrá más información y autoridad para negar determinadas cosas. Además descubrirá que no todos los amigos tienen permiso para determinadas cosas.
- **Ofrezca alternativas.** Muchos chicos prefieren “hacer”, si se les da la oportunidad, que simplemente “ver”. Una excursión, una tarde jugando a los bolos, o visitar a un amigo puede resultar más interesante que otra tarde viendo la televisión.
- **De ejemplo.** Si usted se pasa las tardes frente al televisor o navegando por Internet su hijo recibirá un mensaje claro. Sin embargo si usted pasea, conversa con otras personas, lee, participa en juegos, asiste a charlas, cursillos, u otras actividades, está demostrando que hay otras formas de divertirse. No es extraño que muchos adolescentes actuales se pregunten ¿Qué se hacía antes de que existiese la tele (el ordenador, o las consolas)? ¡Demuéstreselo!

La enseñanza Secundaria

La mayor parte de padres y madres de adolescentes actuales permanecieron hasta los 14 años en el mismo Centro de Enseñanza y luego pasaron a otro en el que había alumnos de hasta 18 años (más o menos). Actualmente en España el paso de primaria a Secundaria se hace entre los 11 y los 12 años, y en los Centros de Secundaria conviven con alumnos de hasta más de 18 años (módulos formativos).

¿Qué es mejor, lo de ahora o lo de antes?. La mayoría de educadores opinan, y las investigaciones lo confirman, que la forma en que se organicen las edades no es tan importante como lo que sucede dentro del Centro de Enseñanza, es decir: Qué se enseña y cómo se enseña. Además está demostrado que la implicación de las familias en la evolución académica de sus hijos es el factor más determinante para el éxito escolar.

A casi todo el mundo le incomodan los cambios. El paso a Secundaria supone cambios notables para los chicos (nuevos compañeros, distintos profesores, horarios, y sistemas de trabajo) que ocurren al mismo tiempo que los cambios que supone la propia adolescencia. Algunas prácticas y estrategias de los padres pueden facilitar que el cambio se haga de forma más relajada e incluso con cierta ilusión.

¿Miedo a la Secundaria?

Muchos padres y madres, sin proponérselo, dificultan la entrada de sus hijos en la Secundaria con mensajes atemorizantes: “cuidado con los mayores en el patio”, “el trabajo es mucho más duro”, “los profesores no se andan con contemplaciones”, “las asignaturas son mucho más difíciles”, y otros por el estilo. Cambie sus mensajes negativos por otros que animen a su hijo ante la nueva etapa: “los profesores son especialistas que te enseñarán con más profundidad”, “tendrás más medios para aprender”, “podrás demostrar que eres más responsable y maduro que en primaria”, “conocerás compañeros de otras zonas de la ciudad”, “los equipos deportivos son más potentes”, u otros por el estilo.

Participe en la vida escolar

Las investigaciones demuestran que los alumnos cuyos padres están pendientes de su vida escolar y colaboran con el profesorado funcionan mejor y consiguen mejores rendimientos. Algunas formas prácticas de participar en la vida escolar pueden ser las siguientes:

Normas y expectativas. Desde el primer día de clase fije horarios claros en función de los horarios de clase: a qué hora levantarse para llegar temprano, a qué hora acostarse para un descanso adecuado, a qué hora debe regresar a casa tras las clases. Por otra parte asegúrese de que su hijo entiende que usted espera lo mejor que pueda dar de sí mismo para superar el curso.

Infórmese sobre el Centro de Enseñanza. Muchos centros disponen de una guía para informar sobre horarios, asignaturas, formas de evaluación, reglamentos, horarios de visita, formas de comunicarse con los profesores, grupos de padres, etc. Si no existe esa guía pregunte al tutor o a los directivos. Ellos también prefieren que su hijo funcione bien en el centro.

Ayude a su hijo a organizarse. El primer año, o al principio del curso, es habitual que los adolescentes se despisten con la cantidad de trabajo, nuevas actividades y sus propias preocupaciones como adolescentes. Usted puede colaborar de diversas formas:

- Repasar sus horarios de actividades para ver si tiene demasiadas cosas que hacer.
- Ayudarle en los hábitos de trabajo recordándole horarios y hablando sobre las tareas y materias que están viendo en las clases. Asegúrese de vez en cuando de que dispone del material necesario.
- Ayudándole a evitar las prisas de última hora en la entrega de trabajos o en la preparación de exámenes.
- Proponiendo y supervisando una “Agenda Escolar” en caso de que su hijo sea especialmente despistado o desorganizado.

Mantenga un ambiente de estudio. Intente eliminar de su hogar cuántas distracciones puedan interferir durante el horario de estudio de su hijo. Si no es posible quizás sea bueno llevar a su hijo a una biblioteca para que pueda concentrarse con su tarea.

Valore la educación y los hábitos. Demuestre a su hijo que lo que está aprendiendo hoy será importante para cuando sea adulto. Verle leer libros o periódicos o calcular gastos domésticos le hará ver la utilidad de conseguir una buena formación. Si usted tiene lagunas o ha olvidado contenidos escolares pídale a su hijo que le enseñe o le ayude a recordarlos.

Acuda a los actos del centro. Asistir a reuniones, conferencias, encuentros deportivos o ceremonias escolares, siempre que pueda, hará que su hijo comprenda que lo que ocurre, todo lo que ocurre, en el Centro es importante para usted. Pero recuerde que muchos adolescentes se sienten incómodos y prefieren que sus padres estén, pero un poco alejados.

Conozca a los profesores. No siempre es posible conocer a todos los profesores de su hijo, pero al menos debería conocer al tutor de su curso y al orientador del Centro. Piense que cuanto más visible sea usted para el profesorado más fácil será mantenerse informado de la evolución de su hijo. Lea las notas y avisos que lleguen a casa y transmita a su hijo que lo hace, le importa, y que si alguna no llega se preocupará por ello.

La motivación Algunos psicólogos definen la motivación como “las ganas de aprender, el gusto por los desafíos”. En muchos casos una motivación adecuada es más útil que la habilidad inicial para determinar el éxito.

Con la entrada en la adolescencia y el paso a Secundaria la motivación de algunos adolescentes parece esfumarse como por arte de magia y comienzan a: quejarse por la cantidad de trabajo; Los profesores; los compañeros; quieren abandonar alguna actividad; decir que se aburren; O mostrarse perdidos en el sistema de enseñanza.

Algunas causas de esta pérdida de motivación pueden encontrarse en: los cambios físicos y las diferencias en el desarrollo entre compañeros; un ambiente escolar menos controlador; presiones de los amigos

despreciando a los “empollones”; o creencias en su falta de capacidad por lo que no le merece la pena esforzarse.

Usted como padre o madre puede fomentar la motivación de su adolescente, aquí le ofrecemos algunas posibilidades.

Valore el esfuerzo. Los adolescentes se motivan viendo que sus padres se esfuerzan cumpliendo en su trabajo y sus obligaciones. Transmita a su hijo que la clave para conseguir las cosas no radica en la suerte sino en el esfuerzo continuado a largo plazo. Los grandes científicos se pasan la vida estudiando, los deportistas de elite entrenan duro cada día, los buenos profesionales se mantienen al día mediante el esfuerzo diario.

Apóyelo. Un elogio honesto y moderado sobre aquellas cosas que mejor hace aumenta la motivación general de un adolescente. Quizás su adolescente necesita probar nuevas cosas, nuevos aprendizajes, nuevas aficiones. Ayúdelo a buscar nuevos intereses.

Sea realista. No pida a su hijo cosas imposibles de conseguir, se frustrará y dejará de intentarlo. Si ya le han dicho que su hijo no tiene aptitudes musicales no se empeñe en que sea un virtuoso del piano, o si su hijo es más alto de lo normal y disfruta con el tenis de mesa no se esfuerce en que se apunte al equipo de baloncesto. Asegúrese que su hijo sabe que usted le quiere por quien es y no por lo que hace.

Paciencia. La mayoría de chicos aumentan su motivación cuando los padres aplican alguna de estas estrategias y le dan un poco de tiempo para madurar y ubicarse en el mundo. Si usted lo atosiga y no le permite ese tiempo muy probablemente volverá la apatía y la desgana ante las cosas.

Los valores familiares

Por favor, deténgase un momento, cierre los ojos y respóndase a esta pregunta: ¿Cómo le gustaría que fuese su hijo cuando tenga 30 años?.

Seguramente por su cabeza hayan pasado ideas como: Honrado, trabajador, tolerante, honesto, respetuoso, responsable, decente. Estas palabras reflejan los que se denominan valores morales. Los chicos que crecen en familias que inculcan valores morales suelen ser más felices, obtienen buenos resultados académicos y están más dispuestos a contribuir positivamente a la vida familiar y social.

Por suerte la mayoría de chicos comparten los valores familiares, no obstante las influencias externas pueden complicar el proceso y por ello le ofrecemos algunas pautas útiles para fomentar esos valores.

- Si usted se esfuerza en terminar una tarea difícil favorecerá que su hijo termine sus tareas y deberes.
- Si usted acepta perder en un juego con buen humor su hijo aprenderá que ganar no lo es todo.
- Si usted trata a su pareja con respeto él tratará a los demás con respeto.
- Si usted no desprecia a nadie por su raza o religión es más probable que su hijo sea tolerante.
- Cuando los padres toman decisiones difíciles de forma conjunta y razonada, su hijo se da cuenta.
- Si usted acepta los fracasos como parte de la vida, pero sigue adelante con voluntad, su hijo aprende a superar los problemas.
- Si usted acepta con humor sus propios errores su hijo será más capaz de aceptar sus propias imperfecciones.

La actitud de la familia ante el dinero es algo que influye mucho en los chicos. Si usted valora a los demás por lo que tienen y no por lo que son (coche, casa, ropa) es muy probable que su hijo quiera tiranizarle con la ropa de marca y las cosas caras y superfluas. Los padres deben cubrir las necesidades de sus hijos, pero también deben enseñarles a diferenciar entre *lo que quiere* y *lo que necesita*.

La paga que se da a los chicos puede ayudarles a ahorrar y a gastar con sensatez. La cantidad y frecuencia (semanal, mensual) dependerá

de sus recursos y de los gastos que se supone cubrirá esa paga (ropa, libros, entretenimiento, meriendas, etc.).

La información sobre la sexualidad que tanto preocupa a muchos padres no debe limitarse a la información biológico-reproductiva, sino que debe enmarcarse dentro de los valores familiares. Una pauta quizás muy general pero aceptable desde muchos puntos de vista es orientar la educación sexual desde la perspectiva de los sentimientos y del respeto a la privacidad, intimidad y los derechos de los demás.

Muchos padres se sentirán ocasionalmente frustrados durante la adolescencia de sus hijos (“no puedo creer que haya hecho eso”, “en casa no le enseñamos así”, “¿qué hicimos mal?”). No se deje dominar por el pánico cuando su hijo contradiga sus normas y enseñanzas, siempre y cuando no sea con regularidad. No olvide que la adolescencia es un periodo de exploración y pruebas, y que todos comenten errores durante esta etapa. Recuerde cuando usted era adolescente.

Problemas serios

La mayoría de chicos y chicas entre los 10 y 14 años no tienen tantos problemas como se sospecha o se divulga en secciones para padres de los medios de comunicación. La inmensa mayoría supera la adolescencia con éxito. Es cierto que un amplio porcentaje de jóvenes prueba el alcohol y otras drogas entre los 14 y 16 años, pero solo un pequeño porcentaje desarrolla problemas serios con estas sustancias.

Hay que distinguir entre “riesgo” y problema. Jóvenes expuestos a muchos riesgos no desarrollan serios problemas mientras que otros con muchos menos riesgos si acaban complicándose la vida.

La investigación demuestra que ciertas características aumentan la posibilidad de que los chicos no desarrollen problemas graves, son los denominados **factores de protección**:

- o Padres afectuosos que apoyan a sus hijos, que les dan normas claras y supervisan su comportamiento.

- Chicos educados, con habilidades sociales y buen sentido del humor logran superar mejor las dificultades.
- Asistencia regular a la escuela y un entramado social positivo (familiares, amigos, profesores, vecindario) facilitan una mejor recuperación tras los errores cometidos.

Sin pretender profundizar en todos los problemas a que se pueden enfrentar los adolescentes, a continuación se exponen algunas señales de advertencia sobre algunos problemas graves.

Alcohol y drogas

En esta etapa se producen los primeros contactos con el tabaco, el alcohol y otras drogas. Si usted observa de forma conjunta alguno de estos síntomas puede que estas sustancias empiecen a estar demasiado presentes en la vida de su hijo o hija:

- Su hijo está aislado, deprimido, cansado y descuidado en su aseo personal.
- Está demasiado hostil, deja de cooperar en la casa, e incumple los horarios de la casa sistemáticamente.
- Tiene nuevos amigos de los que se niega a hablar.
- No quiere decir dónde va ni qué va a hacer.
- Sus calificaciones escolares bajan de forma significativa.
- Las rutinas de comer y dormir cambian.
- La relación con otros miembros de la familia ha empeorado y se niega a hablar de los estudios, los amigos, sus actividades y otros temas importantes.
- No se concentra y se vuelve olvidadizo.
- El dinero u otras cosas de valor desaparecen de la casa.

Desórdenes alimenticios

Tradicionalmente más comunes entre las chicas, pero cada vez más presentes en los chicos. Los más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia. La anorexia se caracteriza por una pérdida de peso extrema y la incapacidad de subir de peso. La bulimia se caracteriza por episodios

de comer en exceso y luego provocarse el vómito, los ayunos y el ejercicio desmesurado. Las repercusiones de ambos problemas son extremadamente graves y es importantísimo ponerse en manos de un experto cuanto antes si:

- Pierde peso repentinamente sin motivos médicos.
- Reduce mucho la cantidad de alimento que ingiere.
- Hace demasiado ejercicio a pesar de sentirse débil.
- Le aterroriza subir de peso.
- Deja de menstruar.
- Se excede con los alimentos de mucho contenido calórico
- Intenta controlar el peso vomitando o mediante laxantes o diuréticos.

Depresión y suicidio

Las causas que inducen a la depresión grave que puede desembocar en suicidio son muchas. Situaciones de conflictividad familiar o divorcio, la pérdida de un ser querido, el abuso de drogas, el rechazo por los amigos, o excesivas preocupaciones en el ámbito de la sexualidad, son factores que pueden contribuir a un estado de depresión severa.

Algunas señales de advertencia son las siguientes:

- Cambios en los hábitos de descanso (dormir mucho o muy poco).
- Cambios de comportamiento (baja concentración en tareas habituales).
- Cambios de personalidad (apatía, aislamiento, irritación, ansiedad, cansancio, indecisión, tristeza).
- Alteraciones alimenticias (pérdida de apetito o glotonería).
- Cambios físicos (falta de energía, subidas y bajadas drásticas de peso, pérdida de interés en su apariencia).
- Falta de interés en sus amigos, aficiones, la escuela.
- Bajo nivel de autoestima ("no sirvo para nada", "todo es culpa mía").

- Falta de esperanza en el futuro (“nada va a mejorar”, “nada va a cambiar”).
- Reflexiones o fabulaciones sobre la muerte.
- Amenazas directas de quitarse la vida (“Mejor estaría muerto”, “Mi familia estaría mejor sin mí”, “No tengo razones para vivir”).

Problemas de aprendizaje

Los problemas de aprendizaje desde un punto de vista científico se caracterizan por un desorden neurológico que les dificulta almacenar, utilizar o producir información. No es un problema de inteligencia pero puede existir una discordancia entre su capacidad y su rendimiento ya que suelen presentar problemas con la lectura, la escritura, el habla o las matemáticas.

Uno o dos de estos síntomas no sería muy preocupante, pero varios juntos aconsejaría buscar ayuda:

- Invierte con frecuencia el orden de las letras al escribir (lobo por bolo).
- Dificultades para deletrear ordenadamente.
- Evita leer en voz alta.
- Evita escribir.
- Le cuesta demasiado sostener el lápiz correctamente.
- Tiene problemas para recordar datos sencillos.

El trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención (THDA) no es un problema de aprendizaje, aunque una buena parte de los que lo padecen suelen tener problemas de aprendizaje. Quienes presentan este trastorno se distraen con mucha facilidad y les cuesta muchísimo centrarse en una tarea.

Pediatras, profesores y orientadores escolares pueden ayudarle a conseguir una evaluación profesional. En la mayoría de Centros de Enseñanza cuentan con programas de educación específicos para estos chicos.

Conclusión y resumen

Es imposible garantizar que un adolescente concreto llegará a ser un adulto maduro, responsable y capaz. La influencia de los padres es mucho mayor de lo que se cree. A pesar de episodios frustrantes y al límite de la paciencia manténgase al tanto de su hijo, pues nadie lo va a hacer por usted.

Aprenda todo lo que pueda sobre los adolescentes, su mundo es fascinante. No deje pasar la oportunidad de disfrutar de una etapa esencial en el crecimiento de su hijo o hija.

Resumen

- Cuanta más información tenga sobre la adolescencia, mejor podrá anticiparse a los cambios y las decisiones que tome serán mucho más eficaces.
- Manténgase al tanto de la vida de su hijo dentro y fuera de la escuela. Una buena relación con los padres es la mejor protección para crecer y explorar el mundo. Sea imaginativo para seguir conectado a su hijo.
- El afecto incondicional y unas normas claras, razonables y razonadas son los cimientos para que su hijo se desarrolle y se sienta seguro.
- Hable con su hijo de los temas importantes en la vida y no evite los temas delicados o difíciles.
- Márquele metas altas pero realistas. Dígale que espera de él su mejor esfuerzo.
- Valore la educación, mantenga el contacto con los profesores, y supervise su evolución académica.
- Ayúdele a descubrir sus puntos fuertes y elógielo por lo que hace bien.

- Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres. Hable con él sobre los amigos, la amistad y las cosas que pueden pasar cuando esté con sus amigos.
- No deje a su hijo solo frente a los medios de comunicación y la publicidad.
- Converse sobre las películas, los video-juegos, las revistas que lee y la música que escucha.
- Los valores que usted desea para su hijo tienen que vivirlos en la familia para luego ponerlos en práctica.
- Esté alerta ante los problemas graves que pueden surgir durante la adolescencia. Si no puede afrontarlos busque ayuda profesional cuanto antes.
- No se desanime ante las dificultades, la mayoría de adolescentes las superan con éxito si los padres están disponibles para ayudarles y no se rinden.
- Escuche a su adolescente.

AUTOR:

Departamento de Educación de los Estados Unidos

Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia

Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia

Adaptado y revisado por Gregorio Verano Rodríguez (Psicólogo.
Ayuntamiento de Avilés)