

10 Tips para convivir con adolescentes



Convivir con adolescentes es complicado, los chicos siguen aprendiendo de manera intensa, sienten que ya no encajan en el mundo de los niños y todavía no quieren pertenecer al mundo de los adultos. Necesitan espacio y privacidad para poder definir su posición ante la vida, pero al mismo tiempo les es indispensable sentir que sus padres son guía y apoyo incondicional ante cualquier situación que pudiera salirse de su control.

1. Da mensajes claros a tus chicos. Evita recomendaciones o peticiones incompletas para evitar confusión y malos entendidos. Di exactamente lo que sientes, lo que necesitas, lo que tienen que hacer y lo que esperas de ellos.
2. Muestra interés por los asuntos, amistades, actividades y preocupaciones de tus hijos adolescentes (aunque a ti te parezcan irrelevantes). Escucharlos y preguntarles sobre cómo van, lo que necesitan, lo que les apasiona, etc. abrirá los canales de comunicación y de confianza.
3. No les grites, no pierdas la paciencia con ellos. Lo que necesitas es acercarte y ofrecerles tu apoyo, no ahuyentarlos. Así que trátalos con el mismo respeto con el que tratarías a un adulto o a un extraño. Dale un lugar importante en tu vida.
4. No te asustes ni escandalices por lo que puedan decirte o por lo que veas. No los ridiculices ni menosprecies sus gustos, decisiones o sentimientos. Tampoco hagas públicas sus conversaciones, cuida su intimidad y respeta su privacidad. De manera considerada comparte con ellos tu opinión y lo que harías en su lugar, pero respeta sus decisiones.
5. Asígnales tareas y responsabilidades en el hogar de acuerdo a su edad.
6. Motívalos para convivir con chicos de su edad, permíteles pertenecer a grupos sociales y tener actividades que sean de su interés (deportivas, musicales, artísticas, científicas, clubes de jóvenes, etc.) la socialización es muy importante en esta etapa.

7. No invadas su intimidad. Es tentador para los padres espiar a los chicos, pero si ellos descubren que estás metiéndote en sus cosas se sentirán traicionados y la confianza se verá afectada.
8. Aunque necesitan espacio, también necesitan límites. No olvides que aún están a tu cargo y tienes que ser una figura de autoridad responsable y objetiva. Ellos ya están tomando sus propias decisiones, pero aún les falta experiencia.
9. Enséñales con el ejemplo.
10. Negocia con ellos sobre los permisos, pero no permitas que eliminen el contacto con la familia, es importante que fortalezcan lazos con sus raíces y su origen. Algunas veces tendrán otras actividades pero no pueden faltar siempre a los eventos ni a las vacaciones familiares.

Cómo mejorar la relación con un hijo que está comenzando la adolescencia

- Cuando los hijos entran en la etapa de la adolescencia, generalmente están expuestos a una variedad de cambios que afectan no solo sus personalidades sino que también tienen gran efecto en las relaciones que ellos tienen con las demás personas. Algo que me ha ayudado a medida que me preparo para el cercano cruce del umbral de la adolescencia de mis hijos mayores, tiene que ver con mi entendimiento sobre la importancia de establecer relaciones positivas y eficaces con ellos. Los siguientes son algunos principios que me han dado resultado y que tal vez a ti te podrían ser de utilidad para disfrutar esta etapa tan importante en la vida de tu hijo:
 - **1. La dimensión real de la relación padre-hijo**
 - : cuando los cambios de la adolescencia llegan, he notado que nuestros hijos siguen siendo (en su interior) aquellos pequeños que solíamos levantar en brazos, consolar cuando estaban entristecidos o ayudar cuando tenían dificultad en alguna tarea. Por lo tanto, si mantenemos esa perspectiva en vista, se hace más entendible desarrollar una actitud positiva hacia cuán esencial es el poder mantener esa relación entre padres e hijos intacta y llena de aspectos que nutren la misma.
 - **2. El ejemplo, el respeto y la habilidad de escuchar**

- : a fin de tener una relación positiva y eficaz, es importante que los padres demos buenos ejemplos, cimentados con firmeza en el respeto por nuestros hijos, y que desarrollemos la tan necesaria habilidad de escucharles con el corazón y con verdadera intención. Esto implica que al hacer todo de nuestra parte para tratarles con el respeto que merecen, les estamos dando el ejemplo para que en el futuro ellos también escuchen respetuosamente cuando necesitemos hablar temas de relevancia.
- **3. El impacto de los pequeños depósitos afectivos**
- : los sentimientos que tienen nuestros hijos son semejantes, si se me permite la analogía, a una “cuenta de afectos” en un banco individual de emociones e impresiones. Cuando un padre toma de su tiempo para colocar “pequeños depósitos” de buenos elogios, de aprecio y de entendimiento en la cuenta emocional de sus hijos, en realidad hace que tanto él como su hijo puedan aferrarse a esos momentos cuando las dificultades llegan. En mi caso personal esto me ha ayudado porque me permite contestar preguntas serias a mis hijos sin que exista un sentimiento de desconfianza, temor o duda.
- Por sobre todo, algo que te puede ayudar como padre es entender que la relación con tu hijo es un proceso que durará toda la vida, porque con cada etapa que los hijos atraviesan, se alcanzan nuevas dimensiones en la relación que nos une con ellos. Cuanto más temprano logremos afianzar esa relación duradera, mayores serán los beneficios que habrá en cualquier momento tanto positivo como lleno de desafíos inesperados. La adolescencia no es “borrón y cuenta nueva”, sino un continuar edificando sobre los cimientos de comunicación que hemos ido colocando a lo largo de toda su infancia. Por tanto, en calidad de padres, podemos hacer que las relaciones de alta confianza se establezcan sobre los principios de disciplina, paciencia, consistencia, expectativas concisas y de valorar a nuestros hijos por lo que son y por lo que pueden llegar a ser.

12 Sugerencias para Padres de Adolescentes



La etapa de la adolescencia es difícil y anhelamos recibir un consejo o sugerencia que nos haga más fácil la carga y pasar por este camino con nuestro hijo o hija. Esta es sólo una etapa, tenga paciencia, pronto pasará.

12 sugerencias para ayudarte en la crianza con tu adolescente.

1. No muestre asombro por nada de lo que le diga.
2. Crítiquele menos, ámele más.
3. Presente la razón para su orden pero que no sea interminable. No siga explicando y **manténgase firme**.
4. Permita que el grupo de estudio de su hijo se reúna en casa, no interrumpa cuando estén reunidos.
5. No le ponga etiquetas a su hijo y humillaciones, cosas tales como “eres un necio, mentiroso, tonto, incompetente, etc”, decir una mentira es una cosa pero un mentiroso está acostumbrado a decirlas, no refuerce esta mala conducta al etiquetarlo.
6. No amenace con castigos que no vaya a dar, ellos ya conocen este estilo y tomarán ventaja, haciéndote enojar.
7. Asista a las reuniones en la escuela, conozca a los profesores de su hijo, esté pendiente de su asistencia regular y de pedir cuentas de las faltas a clase a su hijo.
8. No amanezca con la guardia montada en contra de su hijo, no es su enemigo aunque a veces lo parezca, es su hijo, y usted lo ama.
9. No lo castigue corporalmente, hasta los 10 años recomienda el Dr. Dobson, que se puede hacer, si es necesario, después de esa edad lo recomendable es

usar la disciplina como quitar privilegios o dejar que se cumplan las **consecuencias**.

10. No le grite y tampoco deje que le grite a usted. **Los gritos no funcionan.**

11. Su hijo sabe más de lo que dice, y si a usted le preocupaba algo cuando tenía su edad, a él le preocupan cosas aún más difíciles, ayúdelo, hable con él.

12. Pida que le rinda cuentas cuando le ha dado alguna responsabilidad y si no se las ha dado, déselas para ir formando un adulto responsable.

Consejos para actuar mientras crías hijos adolescentes

- **"Haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago"**
- nunca ha sido un argumento válido, mucho menos cuando se trata de nuestros hijos adolescentes, en esta etapa ellos requieren que seamos su faro, que nosotros y nuestro proceder sea constante, pues aun sin ser conscientes de ello, eso les permitirá sentirse seguros.
- **Como padres somos ejemplo de vida**
- , y como ejemplo es más importante lo que hagamos que lo que digamos, pues lo que vean en nosotros y la forma en que interactuemos con ellos determinará su vida adulta. Sigmund Freud, dijo al respecto que **"infancia es destino" y en mayor o menor medida ello es totalmente cierto.**
- Al nacer aprendemos a hablar por imitación, a caminar por imitación, a desempeñar roles por imitación, la forma en que usamos los cubiertos o incluso nuestra ropa la escogemos dependiendo de qué tan identificados nos vemos con mamá y papá.
- Decirles a nuestros hijos que no mientan, al tiempo que les pedimos que inventen una excusa para no pasarnos el teléfono; que no beban alcohol cuando nosotros sí lo hacemos; o exigirles que sean responsables y respetuosos, cuando nos ven tirar la basura en la vía pública, o nos escuchan cómo ofendemos en la calle a conductores o a transeúntes, denigrándolos por su

peso, apariencia física o estrato social, todo eso hará que si la educación que queremos inculcarles a nuestros retoños sólo se basa en palabras, como palabras se irán con el viento.

- La comunicación es un tema constante en todas las relaciones que deseamos que lleguen a buen término, **comunicarnos implica honestidad, tolerancia, disposición al cambio**. Sin embargo, si bien con el resto de las personas tal vez podría ser una decisión personal, lo cierto es que en el caso de nuestros hijos es ineludible, si queremos que nuestros hijos sean sanos emocionalmente.
- Cuando nuestros hijos son pequeños, somos sus héroes; como somos su marco de referencia, no ven nuestros errores y somos sus héroes, pero en esta etapa de la adolescencia, todo se hace más complicado, ya que dejan de ser dependientes de lo que papá y mamá dicen para darle más peso a lo que dicen sus pares. Por lo mismo, nuestra palabra deja de ser ley y se convierte en objeto de escrutinio y descrédito. Y no es que con estas conductas pretendan faltarnos al respeto: lo que ellos quieren, es demostrar que sus opiniones también tienen peso, que ya crecieron y que pueden solos. Es por ello que además de unas cuantas dosis extras de paciencia y tolerancia debemos ser congruentes entre lo que decimos y lo que hacemos, **perder la credibilidad y la calidad moral como padres ante nuestros hijos, lo único que provocará es que pierdan la brújula que somos para ellos**.
- La falta de liderazgo en sus vidas, hará que busquen esa guía en otras personas que a sus ojos sean confiables, fuertes, auténticas; el problema con eso es el riesgo de que esa figura sustituta no le preocupe ser buena o mala influencia en la vida de nuestros hijos, tampoco lo que suceda a futuro con ellos, eso sin mencionar que existen posibilidades de que esa persona o grupo que emulen sean del tipo que sólo quiera sacar ventaja de su entusiasmo e inexperiencia y cuya calidad moral sea en realidad cuestionable. Por lo que algunos consejos que podemos tratar de adaptar a nuestra dinámica familiar para educar a nuestros hijos con nuestro ejemplo son:
 -
 - No gritar, enseñémosles que los argumentos tienen más peso que los gritos.
 - Cumplir nuestras promesas, eso mostrará el valor de la palabra empeñada.
 - Reconocer los errores propios.
 - Decirles con frecuencia lo mucho que se les quiere y demostrarlo.
 - Nunca castigarlos por ser honestos.
 - Valorar sus esfuerzos aunque los resultados no sean los óptimos.
 - Nunca hacerlos sentir menos.
 - Ser congruentes.
 - Ser constantes.

- La labor de padres es un trabajo de tiempo completo y es para toda la vida, no importa la edad de ellos o la nuestra, nuestras acciones siempre repercutirán en sus vidas. ¡Hagamos lo necesario para que cuando al paso del tiempo nos recuerden lo hagan pensando en sus padres como personas de las cuales se sientan orgullosos!

Consejos para dialogar con adolescentes sin enloquecer en el intento

Al principio, el bebé y la madre son una misma cosa. O al menos así lo ve el niño, dicen los expertos: el recién nacido cree que la mamá es una extensión de sí mismo. Pero hay un momento —cuando el párvulo tiene unos tres años— en que al niño le da por protagonizar grandes berrinches sin medir la audiencia, y esto es porque está descubriendo que él es él, que mamá no es suya, y que allí está un tercero, el papá. El niño necesita saber quién es él y descubrir sus límites. Entiendo que sufre mucho, por ello esa es la etapa de [las grandes pesadillas y los terrores nocturnos](#).

- Y, salvo algunas diferencias, este fenómeno —¡Ay!— se repetirá de nuevo cuando el hijo entre en la adolescencia. La mitología griega nos habla de ello, y de manera muy singular: parecería que para poder ser nosotros mismos, debemos, de manera simbólica, [“matar” a nuestro padre](#): Edipo mata a Layo; Zeus mata a Cronos y éste, a su vez, mató a Caos.
- Claro, si pudiéramos dejar solos a nuestros hijos en este periodo, todo sería mucho más sencillo. Pero lo cierto es que, en medio de esos cambios físicos y mentales, está el hecho de que tienes que dirigir a tu hijo, guiarle, ponerle límites, dialogar, cuando muchas veces él solo desea estar encerrado en su música, videojuegos, celular.
- ¿Cómo hablar con tu hijo? ¿Cómo tratar de dialogar con él, sin que te desesperes y pierdan ambos la cabeza? Dialogar no es imponer un punto de vista: es escuchar. Lo primero vuelve la relación entre padres e hijos, una relación de poder. Lo segundo, une corazones y genera entendimiento. Por lo mismo, permíteme darte algunos consejos para dialogar mejor con tu hijo:
- **Acerca de ti mismo**
- **1. Trata de comprender**
- De escuchar, de recordar lo que era tener su edad, a fin de que puedas ver las cosas desde su punto de vista. No hagas como que escuchas: pon toda tu atención en tu hijo cuando te habla. Si estás haciendo algo cuando él habla, detente y escucha. Acaso para ti es agua ya corrida hace mucho tiempo, pero para él es algo vital.

- **2. Sé constante en enviar mensajes claros**

- Es un error un día prohibir algo y al siguiente, permitirlo. Ser constante es lo que te da la calidad de autoridad moral y crea una base de confianza. Es vital que haya coherencia entre lo que indicas y lo que haces: es importante dar el ejemplo para tener credibilidad.

- **3. No lo castigues con tu silencio**

- Tú eres el adulto y debes tener la madurez suficiente para no enojarte al grado de interrumpir la comunicación por días.

- **4. No seas autoritario**

- **5. Evita los sermones**

- Termina tu mensaje con una frase que invite a la comunicación: “¿Qué piensas tú?” “¿Comprendes lo que te intento explicar?” “¿Quieres hablar al respecto?”

- **El ambiente**

- **1. Crea el ambiente propicio**

- Y busca el momento adecuado para comunicarte con él.

- **2. Trata de establecer pactos**

- El “regateo” puede ser una forma de conversación que da mucho juego. Con adolescentes, no puedes ser obedecido en todas las cosas. El padre sabio, decide qué batallas hay que dejar perder, para ganar las que son más importantes. Como dice el dicho: “no gastes toda tu pólvora en infiernitos”.

- **3. Muéstrale y recuérdale siempre cuánto le amas**

- Cuando se ha arreglado, dile que está muy guapo. Cuando ordena su habitación sin que se lo hayas pedido, reconoce su esfuerzo de tal forma que se sienta orgulloso.

- **4. Evita las frases negativas**

- Éstas acaban con el deseo de comunicarse. Evita decir cosas como: “Si vuelves a decir eso te...” “Ya vendrás llorando cuando esto te salga mal” “Tú no entiendes nada”.

- **Con respecto a tu hijo**

- **1. Acepta sus formas**

- La serenidad la tenemos que poner los adultos; los hijos tendrán probablemente salidas de tono, levantarán la voz o discutirán apasionadamente. No pretendas que él se ponga a tu nivel, ni tú al suyo: solo trata de entender su registro.

- **2. Respétalo**

- Trata a tu hijo adolescente con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti. Por ningún motivo lo insultes o lo ridiculices.

- **3. No pierdas los estribos**

- Si gritas, simplemente el diálogo desaparece. Hay momentos en los que todo adolescente cree que sus padres no lo comprenden y que toda acción tiene el propósito de hacerle la vida imposible. Si la frustración te lleva a gritar, refuerzas esa percepción. Si levantaste la voz, mejor suspende la conversación para retomarla en un momento en el que te hayas calmado.
- Como padre, tienes el deber de crear circunstancias de comunicación: te sugiero que organices actividades familiares, excursiones, comidas, una cena fuera, salidas solo tú y tu hijo. Es decir, momentos de comunión. Ahora, es muy probable que en esta etapa de su vida tu hijo adolescente no quiera comunicarse contigo. Está descubriendo su lugar en el mundo y quiere soledad. Sin importar tu edad, te ve viejo y obsoleto. De cualquier forma, es muy importante que le hagas saber de continuo, por diferentes medios, que tú sí deseas comunicarte con él, y que cuando él desee comunicarse contigo, allí estarás, dispuesto y anheloso para escucharle, siempre.