

10 consejos para comprender y educar a tu hijo adolescente

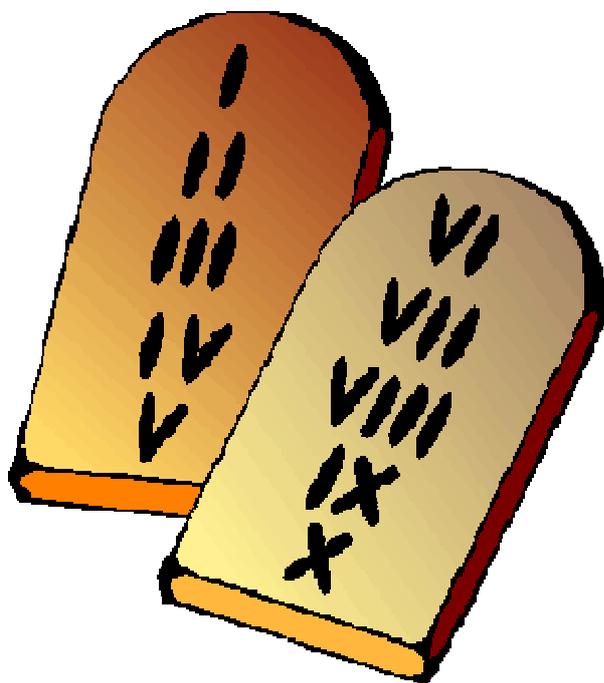


Imagen: [Cádiz empleo](#)

En el blog [Reflexiones de un Psicólogo Evolutivo veo las siguientes recomendaciones](#) para que las familias eduquen de forma adecuada a sus hijos adolescentes. Recordad que la adolescencia no es una enfermedad sino una etapa de la vida muy importante. Nuestros hijos nos necesitan, no como amigos, sino como padres responsables.

1. Tendrás una visión positiva de la adolescencia....y de tu hijo o hija.

La imagen sensacionalista y negativa del adolescente como sujeto conflictivo y antisocial no trae consigo nada bueno. Cuando padres y madres viven con excesiva preocupación la llegada de la adolescencia tienden a interpretar de forma sesgada muchos comportamientos de sus hijos que son propios y normativos de esa edad. Ello no hará sino dificultar la comunicación y crear conflictos. Piensa en positivo sobre esta etapa y os irá mejor, a ti y a tu hijo.

2. Conocerás sus necesidades. Ya no es el niño o niña de hace unos años. Los cambios durante estos años están siendo muchos y se están produciendo con gran rapidez, lo que supondrá el surgimiento de nuevas necesidades. Es importante que conozcas cuáles son esos cambios para saber responder adecuadamente a esas nuevas necesidades.

3. Establecerás límites claros. Las normas y límites claros son fundamentales, sobre todo al comienzo de la adolescencia, para evitar que se sientan perdidos y desorientados y para que no desarrollen problemas de conducta. Estos límites deben ser razonados y negociados, y ajustados a la edad del menor. Procura ser consistente en la aplicación de esos límites y en la exigencia de responsabilidades cuando no los respete. Ponte de acuerdo con tu pareja para evitar que cada uno vaya por su cuenta y haga su guerra particular.

4. Conocerás a tu hijo o hija. Haz todo lo posible por conocer sus aficiones, sus amigos y sus actividades. El conocimiento es fundamental para que estés al tanto de lo que hace y para que puedas intervenir y apoyarle si surge algún problema. Procura crear un clima de confianza en el que tu hijo se sienta cómodo contándote sus cosas. Si reaccionas de forma muy emotiva y exagerada cuando oigas algo que no gusta es muy probable que estés poniendo trabas a la comunicación con tu hijo, y dejes de ser un buen confidente.

5. No serás autoritario. Hay muchas formas de controlar y hacerse respetar sin recurrir a la imposición unilateral. El autoritarismo y el control coercitivo no suelen funcionar a medio o largo plazo y, además, pueden crear problemas emocionales. El castigo físico está totalmente desaconsejado, sobre todo a estas edades.

6. No evitarás los conflictos. La adolescencia es una etapa en la que suele aumentar la conflictividad parento-filial. No obstante, no te preocupes en exceso, ya que estos problemas suelen ser necesarios para que se reajusten vuestras relaciones, y tengas en cuenta sus nuevas necesidades. Lo importante es que los resolváis mediante el diálogo y la negociación. Y negociar supone ceder en algunos aspectos, no imponer siempre el propio punto de vista, o ceder en todo.

7. Lo/a dejarás crecer. Muchos padres y madres tienden a intervenir y presionar demasiado a sus hijos para que se comporten o piensen de una demasiada manera. Otros les sobreprotegen en exceso. En ambos casos están limitando el crecimiento y autonomía de su hijo. Oriéntale, pero déjale resolver sus problemas y encontrar su propio camino.

8. Te comunicarás con él o ella. Aprende a escuchar, deja a un lado lo que estés haciendo y mírale a los ojos cuando te hable. Evita estar todo el día sermoneándole y dándole la tabarra con tus críticas y reproches. Solo conseguirás que se canse de ti y te evite.

9. No insultarás ni ridiculizarás. La opinión de padres y madres es aún muy importante para chicos y chicas y con tus insultos estarás haciendo un flaco favor a su maltrecha autoestima. Si lo haces procura pedir disculpas.

10. Lo/a amarás. El cariño es el principal ingrediente de un buen estilo parental. Nada es más necesario en estos años difíciles que el amor y apoyo de padres y madres. Pasa tiempo con él, habla de cosas que le interesan, comparte tus sentimientos y preocupaciones, trátale con respecto y apóyale en sus “pequeños” problemas. Todos los estudios que conozco indican que el afecto es el mejor activo para promover el desarrollo saludable durante la adolescencia.