

Cómo ser buenos padres de hijos adolescentes

Los padres suelen involucrarse menos en las vidas de sus hijos cuando éstos ingresan a la Educación Media. Sin embargo, los jóvenes necesitan -al igual que los niños pequeños- atención, dedicación y amor. Sucede que la relación con los adolescentes tiene algunos rasgos particulares.

Cómo ser padres eficaces

Los padres que logran establecer un buen vínculo con sus hijos adolescentes poseen cualidades en común:

Demuestran amor. Los jóvenes deben saber que sus padres los quieren aunque a veces no estén de acuerdo con lo que hacen ni les gusten las mismas cosas.

Dan apoyo. Los adolescentes necesitan el estímulo de los adultos. Los jóvenes se enfrentan con problemas que quizás los padres y las familias no consideran muy importantes, pero que para ellos son cruciales. Por eso necesitan aliento para desarrollar sus intereses.

Dan buenos ejemplos. Las acciones dicen mucho más que las palabras. Mientras que los adolescentes exploran en la definición de su personalidad, buscan ejemplos entre los adultos que conocen, entre sus compañeros o en personalidades famosas. Es por eso que los padres deben ejercitar el comportamiento y los valores que esperan que sus hijos desarrollen.

Incentivan el respeto. Relacionarse respetuosamente con un adolescente implica que se reconozcan sus elecciones y aprecien las diferencias. Los padres deben adoptar el punto de vista y considerar las necesidades y sentimientos de sus hijos, aunque no los compartan.

Enseñan a asumir responsabilidad. El sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, deben ir incorporando responsabilidades que incluyen desde hacer los deberes, limpiar el cuarto, ayudar a preparar la comida, hasta formar parte de decisiones familiares o realizar tareas comunitarias.

Proveen una variedad de experiencias. La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer nuevas cosas. El adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás experimente con diferentes tipos de arte, o quiera aprender de distintas culturas o tome parte en actividades comunitarias o religiosas. Los adolescentes necesitan padres les abran puertas y presenten nuevos mundos.

Fijan límites. Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den un marco de contención y los supervisen de manera consistente, firme y adecuada. Los límites ayudan a mantener a los adolescentes emocionalmente seguros. Lo mejor, como siempre, es evitar los extremos: los padres con autoridad experta (que no son autoritarios ni indulgentes) fijan límites precisos y ofrecen explicaciones claras sobre las decisiones tomadas.

No es fácil ser padre de un adolescente. Muchas influencias externas los distraen y complican nuestros esfuerzos. El cansancio, la ansiedad, la falta de apoyo y los recursos limitados pueden complicar nuestras intenciones de ser todo lo que queremos ser para nuestros hijos. Pero no importa cuales sean nuestros obstáculos, todos compartimos una gran meta: **ser los**

mejores padres para nuestros hijos.

Fuente: 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.* Washington, D.C., 2002