

# Criar a adolescentes para que sean exitosos, responsables, cariñosos e independientes

[http://www.livestrong.com/es/criar-adolescentes-sean-info\\_5534/](http://www.livestrong.com/es/criar-adolescentes-sean-info_5534/)

Escrito por samantha hanly | Traducido por ana maría guevara



Los adolescentes adoran a sus amigos, pero siguen amando y necesitan a sus padres para crecer saludables y felices.

La adolescencia es un momento difícil en el desarrollo humano. Los adolescentes tienen que ajustarse a cuerpos y sentimientos sexualmente cambiantes, tienen que entender experiencias más complejas emocionalmente y lidiar con expectativas y responsabilidades emergentes en la vida. También son capaces de pensar de manera más abstracta y críticamente y aprender habilidades para tomar decisiones. Puede ser un momento difícil y estresante, pero los padres pueden ayudarles a sus hijos a crecer y volverse exitosos, cariñosos, responsables e independientes.

## Exitoso

Los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes a convertirse en adultos exitosos al mantener una relación amorosa mientras los primeros se encuentran con los desafíos de la adolescencia. En "Raising Teens", una publicación de la Harvard School of Public Health, los autores dicen que mientras los adolescentes maduran los padres tienen que continuar ofreciendo guías y límites. Los límites pueden irse perdiendo mientras el adolescente gana madurez para animar una mejor competencia. Los adolescentes tienen que saber que tienen un ambiente que los apoya en casa y a adultos cariñosos para poder desarrollar la confianza para volverse exitosos en la vida.

## Responsable

"Parenting Teens", una publicación de la North Carolina State University Extension, señala que el monitoreo por parte de los padres del comportamiento adolescente le envía al joven un mensaje claro que, con incrementar privilegios, vienen más

responsabilidades. Monitorear significa establecer guías y límites para tus hijos adolescentes, para que sepas dónde están, con quién están, qué actividades están planeando y cómo viajarán hacia y desde diferentes actividades. Cuando un adolescente no se comporta como se espera, los padres tienen que reforzar unas consecuencias consistentes y razonables. Los adolescentes con padres que monitorean su comportamiento aprenden a hacerse responsables de sus elecciones y acciones.

## **Cariñoso**

La University of Alabama's Parenting Assistance Line afirma que la empatía y ser cariñoso son habilidades que los niños y adolescentes aprenden, en lugar de rasgos con los que nacen. Modela un comportamiento cariñoso y empático para tus niños y adolescentes. La Iowa State University Extension ofrece "Ten Principles for Parenting Your Teen" ("Diez principios para criar a tu adolescente"), incluyendo el mostrarle continuamente que lo amas y te preocupas por él durante estos años. Los adolescentes tienen que saber que los padres están interesados en ellos hoy como lo estaban antes. Estos principios también les advierten a los padres contra usar una disciplina fuerte, como el gritar o golpear. Estos comportamientos enseñan lo opuesto de ser cariñoso y empático. En su lugar, disciplina a los adolescentes después de haberte calmado. Mostrarles que te preocupas por sus sentimientos les enseña a ser cariñosos con otros.

## **Independiente**

Enseñarle habilidades de pensamiento independiente y crítico a tu hijo le ayuda a convertirse en un adolescente y adulto independiente. La University of Alabama's Parenting Assistance Line ofrece sugerencias a padres de adolescentes para fomentar estas habilidades, incluyendo el participar en un diálogo respetuoso con tu hijo cuando no esté de acuerdo contigo. Pídele que explique su razonamiento y que te escuche respetuosamente. Puede que tengas que recordarle que una "discusión" y "argumento" no son lo mismo. Anima a tu hijo a hacer preguntas sobre las creencias y reglas de la familia. Además, la participación en un equipo de debate escolar o clase de hablar en público fomenta la independencia en adolescentes.