

25 Guías para Padres de Adolescentes

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Muchos recordamos la adolescencia, para tantos agrí dulce y turbulenta, como una etapa en la que, según definíamos nuestra identidad personal, redefinimos con más o menos conciencia nuestras relaciones con nuestros padres. Quizás sentíamos que no nos entendían, y que deseaban controlarnos y restringir la libertad y autonomía que anhelábamos. Posiblemente nos distanciamos de nuestros padres y familiares, o nos rebelamos contra sus ideas y costumbres.

Ahora tal vez utilizamos nuestra juventud como referencia al tratar de comprender y de guiar a nuestros adolescentes. Si bien hay diferencias importantes entre la transición de la niñez a la adultez según la hayamos vivido en nuestras tierras y en nuestros días de adolescentes y las condiciones del aquí y ahora, ciertos principios siguen siendo válidos.

He aquí unas 25 guías para cultivar relaciones positivas entre padres y adolescentes:

1. Aprovechar los momentos cotidianos, tales como la cena, con sus jóvenes y dedicar tiempo individual para cada uno regularmente
2. Tocarles con frecuencia- demostrarles cariño con sonrisas, contacto visual, abrazos, y besos (en privado si lo prefieren)
3. Demostrarles amor incondicional- rechazar la conducta inapropiada, pero siempre aceptar quiénes son
4. Tratarles con respeto y con buenos modales (por favor, lo siento, gracias)
5. Ofrecerles seguridad a través de estructura, rutina, reglas, y expectativas consistentes
6. Sentar límites y aplicar consecuencias razonables cuando los violan, corrigiéndoles sensitivamente y en privado
7. Aceptar el fracaso como parte natural de la exploración y el aprendizaje- permitirles que cometan errores y aprendan de la experiencia
8. Darles responsabilidades, según su madurez y capacidades- evitar presionarles con expectativas no razonables basadas en nuestras aspiraciones
9. Servir de buen ejemplo de cómo lidiar con las tensiones con conciencia, paciencia y calma
10. Servir de modelo al relacionarnos respetuosa y responsablemente con los demás
11. Permitirles que expresen sus pensamientos y sentimientos, y confirmarlos como válidos
12. Ayudarles a comprender sus emociones y controlar su comportamiento
13. Ayudarles a entender sus experiencias platicando
14. Ayudarles a desarrollar destrezas de comunicación- enseñarles a ser afirmativos: "Me siento x cuando haces y. Quisiera z."
15. Ofrecerles dirección y guías, y apoyarles en sus decisiones
16. Felicitarles por sus esfuerzos- apreciar y reconocerles cuando actúan con empeño
17. Enfatizar sus talentos más que sus debilidades, y no compararlos con otros
18. Animarles a competir como diversión, a seguir reglas de compañerismo en lugar de ganar a toda costa
19. Observar sus interacciones y escuchar sus conversaciones no privadas
20. Escucharles atentamente con los oídos, ojos, y corazón
21. Hablarles abiertamente de temas importantes y difíciles (sexo, drogas, pandillas)
22. Cuénteles honestamente de su juventud
23. Involucrarse en su educación, alentándoles a esforzarse y no abandonar los estudios
24. Asegurarles que no tienen que enfrentar las situaciones difíciles solos
25. Buscar apoyo o ayuda profesional cuando ellos o usted la necesiten- los adultos tampoco tenemos que enfrentar las situaciones difíciles solos.