

## Prueba para Padres de Adolescentes

Por Marisol Muñoz-Kiehn, PhD y Rona Renner, RN

¿Cuán bien conoce usted a sus hijos adolescentes? ¿Cómo se calificaría si hubiera una prueba sobre el ser padre o madre de jóvenes? Si bien no existe tal examen, el siguiente cuestionario le ofrece un panorama de las áreas que ya usted domina, y de las que requieren más atención, para mejorar su comunicación y enriquecer su relación.

Este cuestionario debe ser completado por cada padre de familia independientemente, una vez por cada hijo e hija. Luego han de comparar y discutir las respuestas.

Instrucciones: lea y piense en cada enunciado, conteste Sí o No, y apunte sus respuestas.

1. Sé el nombre de la escuela y el grado que cursa \_\_\_\_\_
2. Sé los nombres de sus maestros \_\_\_\_\_
3. Sé cuáles son sus clases y materias preferidas \_\_\_\_\_
4. Sé los nombres de sus amigos y “enemigos” \_\_\_\_\_
5. Sé qué música escucha \_\_\_\_\_
6. Sé qué comida disfruta \_\_\_\_\_
7. Sé qué pasatiempos y programas de TV prefiere \_\_\_\_\_
8. Sé qué juegos y deportes juega \_\_\_\_\_
9. Sé los nombres de su pediatra y de su dentista \_\_\_\_\_
10. Sé qué padecimientos tiene y qué medicinas toma \_\_\_\_\_
11. Sé de sus logros y de sus dificultades en la escuela \_\_\_\_\_
12. Sé de sus alegrías y de sus problemas con sus amistades \_\_\_\_\_
13. Sé hablar con él o ella sobre temas delicados (sexo, drogas, pandillas) \_\_\_\_\_
14. Sé lo que sueña y lo que anhela \_\_\_\_\_
15. Sé lo que le preocupa y a lo que le teme \_\_\_\_\_
16. Sé lo que le duele y lo que le enoja \_\_\_\_\_
17. Sé cómo disciplinarle justa y constructivamente \_\_\_\_\_
18. Sé cómo manejar mi enojo sin lastimarlo \_\_\_\_\_
19. Sé cómo manejar mi estrés eficazmente \_\_\_\_\_
20. Sé cómo manejar mi tiempo para compartir con él o ella regularmente \_\_\_\_\_

Una vez haya completado el cuestionario, repáselo con sus hijos, con su pareja, y/o con otros quienes le ayudan en la crianza de sus adolescentes.

Celebre sus respuestas acertadas, y descubra las respuestas correctas a las preguntas que falló. Recuerde que, ya que se trata del complicadísimo y difícil trabajo de ser padre de familia, nadie obtiene una puntuación perfecta, mas debe aspirar a mejorar su calificación.

Dado que sus hijos y sus circunstancias cambiarán, tome el cuestionario periódicamente y actualice sus respuestas.

Para mejorar sus puntuaciones presentes y futuras en este cuestionario y en las pruebas de la vida, consulte fuentes de información y orientación, e inscribese en clases sobre comunicación, disciplina, manejo del enojo y manejo del estrés.