



DESAFÍOS DE ADOLESCENTES

Consejos y trucos por subiendo niños

A medida que los niños entran en la “adolescencia” (alrededor de los 13 años), ¡En sus cerebros suceden muchas cosas! El cerebro no sólo continúa expandiéndose hasta los 25 años, las hormonas lo están afectando. El estrés, el sexo y las hormonas del crecimiento influyen en la forma en que piensa su adolescente, en cómo se siente y en como se comporta. Agregue la presión de grupo y es una olla hirviendo lista para explotar. Si bien los años de la adolescencia son algunos de los más desafiantes... ¡también son muy gratificantes!

Como puedes ayudar:

- **Aprende más:**
 - entender cómo la vida es diferente hoy a cuando tú eras un adolescente
 - consultar con otros padres de adolescentes para compartir los valores y expectativas familiares (más comunicación entre padres = mayor oportunidad de discutir las diferencias)
 - convocar “reuniones familiares”... trabajar juntos para crear y cumplir con las agendas de las reuniones; permitir que otros convoquen “reuniones familiares”
- **Escuche abiertamente y haga preguntas:**
 - siéntese 1:1 con su adolescente y establezca contacto visual con regularidad
 - no interrumpir (tomar notas si es necesario para dejar claro lo que han dicho)
 - recuerda que están desarrollando sus propios puntos de vista sobre la vida (quizás diferentes a los tuyos)
 - sea claro que ha oído lo que dijeron (no cómo lo dijeron); es decir, “*Creo que te escuché decir <repetir lo escuchado> ¿Es eso lo que quisiste decir?*”
- **Sea justo y consistente:**
 - establecer reglas familiares centrándose en valores familiares como el respeto y conectar comportamientos con las reglas a través de ejemplos
 - trabaje con su adolescente para crear pautas que se centren en los “límites” que le permitan ganar más independencia, por ejemplo: horarios en que puede salir y tiene que llegar a la casa, conducción, etc.
- **Mantenga la calma:**
 - los adolescentes saben cómo presionar a los padres, por lo que mantener la calma es la mejor manera de ayudar
 - decir “tomémonos un tiempo para calmarnos y luego podremos discutir esto”
 - cuando se reúnan para hablar... hagan contacto visual, escuchen y hagan preguntas
- **Reconocer y alentar:**
 - agradezca o recompense a su adolescente cuando tenga éxito o siga las reglas
 - permítales probar cosas nuevas y correr riesgos seguros; luego hazles saber que los amas incluso si fallan

