

La adolescencia

La adolescencia es una etapa normal de la vida en la que el niño o niña pasa a ser joven y ha de romper la dependencia de los padres. Los adultos ven cómo su niño de repente hace exactamente todo aquello que ellos no quieren. A menudo miente, arriesga su salud, tiene mal humor y responde de forma brusca. Los amigos son más importantes que los padres.

Toda la familia lo pasa mal, hasta que poco a poco las cosas encuentran un nuevo punto de equilibrio. Mientras dura este período les damos unas ideas que parecen sencillas, pero que mejoran mucho la situación.



- Hablen menos y escuchen más. Como todos, el adolescente habla si sabe que será escuchado.
- Pongan toda la atención cuando su hijo venga a hablarles. No lean ni miren la televisión ni hagan otras tareas.

- Mantengan la puerta abierta a cualquier tema. Sean padres “a los que se les pueda preguntar”.
- Eviten discutir cuando él (o ustedes) estén alterados. Sólo se consigue decir cosas de las que posteriormente nos podemos arrepentir.
- Intenten elogiarlo con frecuencia. Todo el mundo necesita sentirse apreciado.
- Eviten ridiculizarlo o humillarlo, por ejemplo cuando exprese ideas que les parezcan ingenuas o alocadas.
- Pasen tiempo con él. Busquen actividades para compartir que gusten a las dos partes.
- Aprendan a aceptar y respetar la forma de ser de su hijo. Pídanle que les trate de la misma manera.
- Mantengan el mejor humor posible. Si creen que a pesar de esto no pueden con la situación, consulten a su médico o especialista en psicología del adolescente.

