

ORIENTACIONES PARA PADRES CON HIJOS DE ADOLESCENTES (12-16)

Departamento de Orientación

Sus hijos están ya en la adolescencia. Esta etapa supone un paso importante entre la niñez y el mundo adulto. **Muchos padres cuando llega la adolescencia se encuentran con un niño/a que ha dejado de serlo y no saben cómo actuar ante:** muestras de inconformismo, desobediencia, actitudes de salirse con la suya, engañar un a los padres ocultando cosas, no hacerles caso y hacer mucho más caso a los amigos/as, problemas con la ropa, salir por la noche, salir con chicos/as etc.

Para empezar a trabajar con un adolescente debéis partir de dos elementos: *cómo es vuestro hijo/a y cómo actúan los adolescentes*. Todos los aspectos que he destacado al principio son frecuentes y normales, siempre que no sean exagerados, por ejemplo... que se enfaden frecuentemente con los padres, porque no les dejamos hacer alguna actividad, es normal, pero si se enfada con insultos o mucha agresividad ya no es tan normal. Una reacción así puede nacer, por ejemplo, por haber estado muy consentido/a o sobreprotegido (ha hecho un poco lo que le ha dado la gana) o que vosotros (padres) sois muy duros y no le dejáis hacer casi nada.

El adolescente busca seguridad en su pandilla, aunque estas son todavía poco estables. Necesita menos afecto de los padres (pero si apoyo y comprensión) y busca su independencia... *en este camino el chaval/a debe aceptar la autoridad paterna, pero debemos dialogar y negociar más que antes* (ya no sirve eso de "porque lo mando yo"). También debemos hacer entender al joven cuando sus razonamientos son sensatos y cuando no (no es fácil, pues sólo piensan en el presente).

En este momento de la vida del joven, *las madres y los padres se pueden ver desbordados, así que necesitaréis mucha ayuda mutua*. Si el padre (o madre) no ha estado muy implicado en la labor educativa, su presencia "sólo" para controlar, puede provocar actitudes de rechazo del adolescente. **Por eso, madre y padre deben ponerse de acuerdo en su estilo de educar (normas y límites del hogar)**. Los padres deben apoyarse y razonar lo que pasa con el hijo/a... la madre suele ser más contemporalizadora y el padre más duro... pero la idea o norma debe ser la misma. Por ejemplo, "si debe venir a casa a las 10 de la noche, se debe cumplir... si hay una fiesta especial se puede decidir que venga a las 11", pero esta decisión debe ser hablada. Si se cambia mucho de opinión o cada uno le dice una cosa, se irrita innecesariamente a los chicos. Con la edad, hay que ir cambiando esas normas, dado que *lo importante es que los chavales tengan su propio autocontrol*.

La prioridad de los padres debe ser: **buscar que el adolescente sea RESPONSABLE de sus estudios (amigos y ocio) cada vez más** y que cumpla los acuerdos y normas familiares (que debe conocer bien)... para que poco a poco sea él, el que se controle y organice (empezando por su cuarto, estudios, paga semanal, horarios de entrada y salida etc.).

Las muchas solicitudes o demandas de su hijo/a deben ser filtradas por dos factores: *ser razonables y justas*, en relación a su *edad* y a su *responsabilidad*. **Rechazar presiones o chantajes y no dar falsas esperanzas... se puede negociar y llegar acuerdos pero estos deben ser totalmente cumplidos. Tampoco debemos hacerles chantajes afectivos (ej. No decir a su hijo/a: "cómo me haces esto a mí, con lo que yo te quiero").**

Querer a un hijo/a adolescente ya no debe basarse sólo en besos y abrazos, sino en **diálogo y aprecio por lo que el joven piensa y hace**. Educar es más que querer, aunque a veces el chico/a no entienda nuestras razones y se enfada.

El amor debe ir unido al **respeto**, no se debe perder el respeto a un hijo/a, pero tampoco permitir que él/ella nos pierda el respeto. **No se gana nada con los gritos y reproches**. Cuando vuestro hijo/a se empiece a ponerse tonto, se le dice lo que debe hacer y uno se va de la habitación donde se esté con él, no le enseñemos a "dialogar" a gritos.

Un adolescente necesita límites, más amplios y flexibles pero igualmente claros que cuando era un niño/a. Negociar no es malo, siempre que el chaval acepte los acuerdos y no se los salte. Debemos valorar su responsabilidad y premiarla. Si se pasa, debe ser castigado, normalmente con el "dinero y el tiempo en la calle", **pero nunca quitarle todo**, sino una parte de la paga o el tiempo de amigos o juegos (para que realmente valore el castigo). **No castigar con tener que estudiar más horas (no lo hará), ni premiar con regalos por las notas**; estudiar es su obligación y una parte de su futuro, él/ella debe valorar su importancia. Los premios y regalos deben basarse en la madurez y esfuerzos que realiza en su comportamiento en general.

ALGUNAS ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- ☞ Hay que **explicar las razones** que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.
- ☞ Debemos **escuchar cuidadosamente** antes de decidir sobre lo que nos piden.
- ☞ Debemos seguir preparándolos en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
- ☞ Analizar más **QUÉ hace**, que **POR QUÉ** lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles... **es mejor saber qué hace el joven para apoyar o desalentar una conducta concreta.**
- ☞ **Debemos ser positivos**, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- ☞ Debemos elogiar más que castigar.
- ☞ Sea prudente, pero sobre todo, **constante**, no se rinda fácilmente.
- ☞ Formule sus peticiones de forma **CLARA, FIRME Y SEGURA**. Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando su hijo/a no quiera hablar pregúntele ¿Cuándo podrán hablar con él/ella? No le obliguemos.
- ☞ Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- ☞ Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- ☞ Evite desacuerdos con su pareja delante de los adolescentes.
- ☞ **Dígale a su hijo/a exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pedimos algo.**
- ☞ Dele en él/ella responsabilidades de la casa.
- ☞ Haga que el adolescente participe en las discusiones o reflexiones familiares.
- ☞ Hable a su hijo/a adolescente de cómo se siente ante los sucesos de la vida, de sus preocupaciones y de cómo les van las cosas.
- ☞ Evite poner etiquetas a sus hijos (“mi hijo es un/a”)
- ☞ No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.
- ☞ Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, **sino como medio para aprender para la vida.**

- ☞ Valore en su hijo/a **la idea del compromiso**.
- ☞ Anime a su hijo al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio...
- ☞ Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.
- ☞ Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tiene recompensa.
- ☞ Permita a su hijo equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.
- ☞ Piensen que son ustedes un buen padre y una buena madre, la perfección no existe.

EN LOS ESTUDIOS:

- ☞ Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario. Aconséjale sobre la planificación en los estudios. Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- ☞ Ofrézcale su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer sólo.
- ☞ Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- ☞ No oculte información al tutor/a . Analice la información que le dan.
- ☞ Trate a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- ☞ No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- ☞ Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- ☞ Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- ☞ Evite proyectar sobre sus hijos sus éxitos o fracasos vitales.
- ☞ Oriéntele, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- ☞ Tenga una visión positiva de la vida, las personas y de su hijo/a.