

10 principios para la crianza de su hijo adolescente

- Desarrollo saludable de los adolescentes



1 Recuerde, los padres importan. Marque una diferencia en la vida de su hijo adolescente proveyéndole guía y apoyo. Hay tiempos en que parecería que su adolescente no quiere que usted esté cerca. Sin embargo, su hijo lo necesita a usted y necesita saber que a usted le interesa.

2 Sea afectuoso y manténgase cerca. Es imposible querer demasiado a su hijo adolescente. Consíntalo con cariño y apoyo todos los días. Pasen tiempo juntos en las comidas, y recuerde decirle “te quiero”.

3 Esté involucrado en la vida de su hijo adolescente. Pregúntele acerca del trabajo en la escuela y sobre sus amigos, asista a las actividades extracurriculares de su adolescente. Los adolescentes necesitan saber que sus padres se interesan por ellos, ahora igual como lo necesitaban cuando eran más pequeños.

4 Establezca límites y provea una estructura. Comunique claramente a su hijo adolescente cuáles son sus expectativas. Las reglas y expectativas podrían cambiar a lo largo de la vida de su hijo, pero los niños de todas las edades necesitan reglas claras.

5 Haga cumplir las reglas y consecuencias. Hágle saber de antemano a su hijo adolescente cuáles serán las consecuencias si rompe las reglas. Haga cumplir los castigos.

6 Sea coherente. Los padres deben conversar y estar de acuerdo en los principios de crianza básicos para guiar a sus hijos. Sea coherente cada día y en toda situación. Los mensajes confusos de los padres pueden producir frustración tanto a los padres como a los hijos. Los hijos necesitan coherencia para ayudarlos a estructurar sus vidas.

7 Hágase entender e involucre a su hijo adolescente en las conversaciones y decisiones. Converse con su hijo adolescente sobre las razones de las reglas y las consecuencias. Esto no significa que las reglas o las consecuencias cambiarán, pero ayudará a que su hijo entienda sus razones y lo respete. Los adolescentes no respetan la autoridad cuando esta les parece absurda.

8 No use una disciplina severa. La disciplina severa, como por ejemplo gritar o dar bofetadas, no es una medida disciplinaria efectiva a largo plazo. No castigue a su hijo adolescente cuando esté enojado. En cambio, procure conversar con su hijo adolescente más tarde, cuando la sabiduría y el buen juicio, no el enojo, lo guíen en sus opciones disciplinarias.

9 Trate a su hijo adolescente con respeto. Su hijo adolescente está madurando. Reconozca que su hijo está aumentando su independencia y su capacidad para tomar decisiones. Oriéntelo hacia opciones positivas, pero sepa que cometerá errores.

10 Comprenda que la adolescencia es un período de cambio: para los padres y para los hijos. Como padre, usted cambia a medida que recibe nueva información y adquiere habilidades para ayudar a orientar a su hijo adolescente. Su adolescente está cambiando en el aspecto físico, emocional y cognoscitivo. Busque recursos que le ayuden a entender los cambios que está atravesando su hijo adolescente. Entre tales recursos se incluyen su oficina de Extensión Cooperativa, otros padres de adolescentes y los libros. Recuerde que la relación con su adolescente está cambiando, no está terminando.

Esta publicación se basa en el video Parenting Your Teen, producido por la oficina de extensión universitaria de Iowa State University (ISU), y presenta al distinguido profesor universitario, Doctor Laurence Steinberg, y a la profesora en psicología Laura H. Carnell de la Temple University de Filadelfia, Pensilvania, desde un enlace satelital de la oficina de extensión de la ISU el 17 de octubre de 2002. Escrito por Kimberly Greder, profesora adjunta de desarrollo humano y estudios familiares y especialista estatal de extensión de vida familiar, y Shannon Sayer, asistente graduada.

Recurso adicional

Laurence Steinberg y Ann Levine: You and Your Adolescent: A Parent's Guide for Ages 10 to 20 (Usted y su hijo adolescente: una guía para padres de niños de entre 10 y 20 años). Nueva York: HarperPerennial, 1997.

... y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades por motivo de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y cuando corresponda, sexo, estado civil, estado familiar, estado paternal, religión, orientación sexual, información genética, ideologías políticas, represalias o porque una parte o el total de los ingresos de una persona provienen de cualquier programa de asistencia pública. (No todos los criterios prohibidos se aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos para obtener información del programa (sistema Braille, letra de tamaño grande, cinta de audio, etc.) deben comunicarse con el TARGET Center del USDA al 202-720-2600 (voz y TDD). Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al 800-795-3272 (voz) o al 202-720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador de acceso igualitario. Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. SP 213(S) Septiembre de 2012