

Aprender a vivir juntos en la adolescencia de nuestros hijos.

Los adolescentes necesitan tomar su camino, establecer sus propias relaciones y decidir sus proyectos.

El proceso de crecimiento del adolescente es difícil y complejo, suele darse en medio de enfrentamientos, pero también constituye una oportunidad excelente para los padres de corregir errores pasados, de aprender juntos nuevas formas de comunicarse, de ponerse de acuerdo, de solucionar los conflictos por medio del diálogo.

Acompañar a los chicos en su camino hacia la independencia supone compartir con él sentimientos, ideas e intereses, diversión y apoyo mutuo, pero también dejarlo ir, respetar su privacidad y favorecer su relación con personas ajenas a la familia.

La amistad es fundamental en la vida del adolescente.

Un amigo es un tesoro invaluable para el adolescente, es un impulso a su desarrollo, una fuente de afecto y un motivo de alegría.

El grupo de amigos adquiere una importancia vital, pues se reconoce entre sí, se dan fuerza y seguridad, adquieren su identidad y orientan su vida. La amistad les ofrece un sentido de pertenencia y de intimidad que marcará sus futuros vínculos, incluso los de pareja.



Una etapa de cambios y desafíos.

“saber hablar y saber escuchar son dos poderosos aliados del amor”



El adolescente vive un proceso de inestabilidad emocional. Por un lado, teme y se resiste a abandonar la tranquilidad del mundo infantil y, por otro, tiene urgencia de asumir su libertad, decidir por sí mismo y elegir su futuro.

Vive una crisis de independencia, ya no tolera ser tratado como pequeño; no quiere ir a reuniones familiares, no le gusta que le recordemos sus tareas pendientes o le hagamos notar su desorden; no soporta que lo despertemos por la mañana o lo mandemos a acostarse por la noche. “NO” es una palabra muy presente en su ánimo y en su vocabulario.

La necesidad de autonomía lleva al adolescente a intentar resolver los problemas por su cuenta, sentirse incapaz puede hacerlo perder la confianza y su frustración con frecuencia se expresa por medio de conductas explosivas: cambios bruscos de humor, enojos, lágrimas o intolerancia.

Reconozcamos que sus conductas irritantes y explosivas son un paso hacia la madurez y la autonomía.

Guía para Padres 3.

“Deja que mi amor te rodee como la luz del sol, y que, aún así, te dé libertad iluminada”

Pruebe algunas de las siguientes recomendaciones.

- Manifieste el cariño que siente por su hijo. El adolescente, igual que el niño, necesita saber que sus padres lo aman, que se preocupan por él , que están cerca y dispuestos a apoyarlo.
- Trate de entender la forma en que su hijo experimenta su propio mundo. No intente analizarlo, sólo acompañelo.
- Permita al adolescente la independencia apropiada para su edad.
- Propicie un ambiente seguro y armonioso en el hogar.
- Desarrolle una relación en la que su hijo pueda confiar en usted cuando tenga preocupaciones o problemas.
- No tome personal la rebeldía y las críticas de su hijo, sino como una parte necesaria de su proceso de crecimiento.