



## Sintonizándose con sus hijos adolescentes

### Qué Puede Esperar

Los adolescentes cuestionarán los valores y las normas. Esta es una parte fundamental y seña del desarrollo del adolescente.

Hábitos molestos como negarse a lavar, malos modales y una vestimenta desaliñada son formas normales en las cuales los adolescentes tratan de reafirmarse a sí mismos.

Los adolescentes tienen un sentido muy fuerte de la justicia. Se volverán muy críticos si los adultos o compañeros no hacen lo que ellos piensan es justo.

Los adolescentes dormirán hasta tarde los fines de semana y durante las vacaciones de la escuela. La mayoría de la gente joven necesita más descanso en esta etapa y dormir muy poco puede causar mal humor.

A medida que los adolescentes se vuelven más abiertos e independientes, muchos padres se sienten menos importantes. ¡No se preocupe! Usted no está perdiendo a su hijo. Es normal que los adolescentes necesiten distanciarse de su familia y acercarse a sus amigos.

### Qué puede hacer

Cuando fije y haga cumplir las normas, asegúrese de que cada norma sea razonable, clara y se pueda cumplir. Deberán explicarse los riesgos y consecuencias de romper las normas, junto con una exacta aclaración de lo que no está permitido.

Reconozca que su apariencia es un problema de ellos. Fije estándares estrictos sólo cuando sea muy importante para usted.

Trate de ser alegre. Ignore los cambios de humor del adolescente tanto como le sea posible.

Elogie a sus hijos cuando lo hagan bien.

Cuando escuche, "Soy el único que tiene que...", verifique las normas con otros padres. ¡Usted no es el padre más malo del mundo!

Reconozca la diferencia entre dar un consejo y escuchar. Es posible que crea que está siendo útil, pero si sus hijos piensan que les está dando un sermón o regañando, ellos se "desconectarán". Pregunte, "¿puedo hacer una sugerencia sobre eso"? Si ellos aceptan, entonces usted tendrá realmente su atención.

Si ya no puede más, llame a la línea de ayuda las 24 horas al 1-800-CHILDREN. Alguien escuchará sus problemas y le ayudará a encontrar servicios para usted y su familia.