

Los 5 Puntos Básicos de Criar Adolescentes

Adaptado de “Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action”
 (“Criar a Adolescentes: Una Síntesis de Investigación y una Fundación para la Acción”)

AME Y CONECTE

Los adolescentes necesitan una conexión con sus padres. Continúe apoyando y aceptando a su adolescente según crece y madura.

Consejos para los Padres:

- ◆ Diga cosas positivas sobre su adolescente cuando él o ella haga algo bien.
- ◆ Disfrute de los buenos momentos que pasa con su adolescente.
- ◆ Su adolescente desafiará su punto de vista. Discuta sus ideas con su adolescente. Está bien tener diferencias de opinión.
- ◆ Pase tiempo simplemente escuchando lo que siente, piensa y experimenta su adolescente.
- ◆ Trate a cada adolescente como un individuo único.
- ◆ Anime a su adolescente a desarrollar sus intereses, destrezas y talentos.
- ◆ Provea responsabilidades/papeles significativos para su adolescente dentro de la familia.

Mensaje Clave para los Padres:
El mundo de sus hijos está cambiando. Asegúrese de que su amor por ellos no.

SIGA DE CERCA Y OBSERVE

Los adolescentes necesitan que los padres sepan lo que ocurre en sus vidas. Sea consciente de lo que están haciendo en la escuela y después de la escuela. Déjeles saber que usted es consciente de sus actividades. Descubra lo que está ocurriendo por medio de hablar, no por medio de mirar constantemente al adolescente.

Consejos para los Padres:

- ◆ Sepa dónde está su adolescente y qué está haciendo. Escuche, observe y hable con otros adultos que conozcan a su adolescente.
- ◆ Manténgase en contacto con los demás adultos en la vida de su adolescente. Ellos le dejarán saber a usted cómo le va o qué está haciendo cuando usted no está presente. Pida información sobre lo bueno y lo malo.
- ◆ Participe usted en los eventos escolares.
- ◆ Manténgase al día en cuanto a la información sobre las clases, notas, trabajo e intereses de su adolescente.
- ◆ Aprenda y esté alerta por si ve señales de alarma de problemas físicos o mentales.
- ◆ Pida consejo si nota cualquier señal de alarma.
- ◆ Sea consciente de las relaciones que tiene su adolescente dentro y fuera del hogar.
- ◆ Anime a su adolescente a desafiarse a sí mismo.

Mensaje Clave para los Padres:
Preste atención a las actividades de su adolescente. Su participación importa.

GUÍE Y LIMITE

Los adolescentes necesitan que los padres establezcan límites claros. Estos límites deben proteger a su adolescente de situaciones peligrosas y darle a él o a ella espacio para crecer y madurar.

Consejos para los Padres:

- ◆ Mantenga dos tipos de “reglas de la casa.” Las reglas sobre la seguridad no se pueden discutir. Las reglas sobre las tareas domésticas y los horarios sí se pueden discutir.
- ◆ Tenga expectativas claras que sean altas pero también razonables.
- ◆ Manténgase firme para los asuntos importantes así como la seguridad y olvide los asuntos más pequeños.
- ◆ Ayude a los adolescentes a tomar mejores decisiones por medio de la enseñanza, en vez de castigándoles.
- ◆ Haga cumplir las reglas sin dañar el cuerpo ni los sentimientos de su adolescente.
- ◆ Deles más responsabilidades y oportunidades para elegir según crecen para convertirse en adultos.

Mensaje Clave para los Padres:
Recuerde ser tanto firme como flexible.

Los 5 Puntos Básicos de Criar Adolescentes (continuado)

HAGA DE MODELO Y CONSULTE

Los adolescentes necesitan que los padres los ayuden a tomar buenas decisiones y que los guíen según crecen para convertirse en adultos. Hable a su adolescente, apóyelo y jenseñe por medio del ejemplo!

Consejos para los Padres:

- ◆ Dé buen ejemplo comportándose de la manera en que usted desea que se comporten sus adolescentes.
- ◆ Comparta sus opiniones con su adolescente.
- ◆ Modele el tipo de relaciones que usted quiere que tenga su adolescente.
- ◆ Dele respuestas honestas a sus adolescentes cuando les hagan preguntas. Tenga en cuenta su nivel de comprensión.
- ◆ Siéntase orgulloso de sus costumbres familiares. Comparta la cultura e historia de su familia con su adolescente.
- ◆ Apoye los hábitos escolares y de trabajo e intereses positivos de su adolescente.
- ◆ Ayude a los adolescentes a planear su futuro y hable de sus opciones.
- ◆ Dele a los adolescentes la oportunidad de resolver sus propios problemas y tomar decisiones.

Mensaje Clave para los Padres:
Dele buen ejemplo a su adolescente.

PROVEA Y DEFIENDA

Los adolescentes necesitan que los padres les den comida saludable, alojamiento y cuidado médico. También necesitan un hogar afectuoso y adultos cariñosos en sus vidas.

Mensaje Clave para los Padres:

Confíe en su adolescente mientras le guía hacia mejores elecciones.

Consejos para los Padres:

- ◆ Conozca a las personas en su vecindario, escuelas y grupos locales.
- ◆ Encuentre las mejores escuelas y programas para jóvenes para su adolescente.
- ◆ Escoja el vecindario más seguro que pueda para su adolescente.
- ◆ Asegúrese de que su adolescente reciba chequeos médicos anuales y el cuidado de salud mental que necesite.
- ◆ Encuentre a personas y grupos locales que le ayuden a ser un mejor padre.



RECURSOS

- ◆ **Positive Parenting. KidsHealth for Parents:**
(*Criar a los Hijos de Manera Positiva. KidsHealth para los Padres*)
www.kidshealth.org/parent/positive
Artículos en inglés y en español.
- ◆ **Parenting. About Our Kids:**
(*Criar a los Hijos. Sobre Nuestros Hijos*)
www.aboutourkids.org/aboutour/articles_parenting.html
Artículos en inglés y algunos en español, chino y coreano.

¿Tiene algún comentario o alguna pregunta sobre este folleto? Por favor póngase en contacto con Adolescent Health Working Group (Grupo de Trabajo de Salud de Adolescentes) por correo electrónico a feedback@ahwg.net o llamando al (415) 554-8429. Gracias.

¹ Simpson AR. Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action. Center for Health Communication, Harvard School of Public Health. 2001, <http://hrweb.mit.edu/worklife/rpteens.html>. Adapted with permission.