

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SER UN BUEN PADRE CON MI ADOLESCENTE?

Los padres frecuentemente se involucran menos en las vidas de sus hijos cuando entran a la secundaria. Pero un adolescente necesita la misma cantidad de atención y amor de usted que cuando era más pequeño – y quizás un poco más. Una buena relación con usted y otros adultos es la mejor defensa para su niño a medida que va creciendo y explorando más. Para cuando llegue a la adolescencia, usted ya habrá tenido años de experiencia con él; el padre del bebé de hoy será el padre del adolescente de mañana.

Su relación con su hijo puede cambiar – de hecho, es casi seguro que debe cambiar – a medida que desarrolla las destrezas necesarias para tener éxito como adulto. Estos cambios pueden ser agradables y beneficiosos. A medida que su alumno de secundaria se desarrolla mental y emocionalmente, sus conversaciones serán más ricas y sustanciosas. A medida que sus intereses se desarrollan y profundizan, su adolescente le enseñará a *usted* – cómo lanzar una pelota de béisbol, qué está sucediendo en el cabildo de la ciudad, o la junta del condado, o los méritos de un nuevo libro.

Las investigaciones científicas han demostrado que los padres eficaces poseen las siguientes cualidades en común:

- **Demuestran amor.** Cuando los niños se portan mal, nos hacen enojar. Nosotros también nos sentimos mal porque estamos enojados o molestos. Pero estos sentimientos no quieren decir que no queremos a nuestros niños. Los adolescentes necesitan adultos con quienes puedan contar – personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar. Así aprenden a cuidar y amar a otras personas. Los padres pueden amar a sus hijos sin necesariamente amar lo que hacen – y los niños deben confiar que esto es cierto.
- **Dan apoyo.** Los adolescentes necesitan apoyo mientras batallan con problemas que quizás los padres y las familias no piensen que son tan importantes. Necesitan elogio cuando han dado su mejor esfuerzo. Necesitan aliento para desarrollar sus intereses y sus características personales.
- **Fijan límites.** Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den estructura y supervisión de manera consistente, firme y adecuada para su edad y etapa de desarrollo. Los límites ayudan a mantener emocionalmente seguros a todos los niños y adolescentes. Ellos necesitan que los padres les digan: No, no puedes ir al centro comercial todo el día o al cine con ese grupo de muchachos. La psicóloga Diana Baumrind identifica tres tipos de padres: *autoritario*, *indulgente* y *con autoridad experta*. Al analizar los resultados de más de 20 años de investigación, ella y sus colegas descubrieron que para ser padres eficaces, lo mejor es evitar los extremos. Los padres *autoritarios* que imponen reglas rígidas y esperan que los hijos siempre obedezcan o los padres *indulgentes* que tienen pocas reglas y les dan demasiada libertad a sus hijos, son los padres que probablemente tendrán más dificultades con sus hijos. Los niños corren mucho riesgo de sufrir consecuencias negativas emocionales y en su comportamiento. Sin embargo, los padres *con autoridad experta*, quienes fijan



límites claros y con buenas explicaciones, tienden a tener menos dificultades con sus adolescentes. Hazlo porque yo digo quizás no les rindió muy buenos resultados con su niño cuando tenía 6 años, y ahora que es un adolescente, les rendirá todavía menos.

- **Dan buenos ejemplos.** Los adolescentes necesitan buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que usted espera que su hijo desarrolle. Sus acciones dicen mucho más que sus palabras. Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su niño seguirá su ejemplo. Mientras que los adolescentes exploran distintas posibilidades sobre quién quieren ser, ellos buscan ejemplos entre sus padres, sus compañeros, personalidades famosas y otras personas para definir quién serán.
- **Enseñan la responsabilidad.** Nadie nace sabiendo cómo actuar responsablemente. Un sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, ellos aprenden a hacerse cada vez más responsables por:
  - Hacer sus deberes, como trabajar en el patio, limpiar sus cuartos, o ayudar a preparar la comida, deberes que contribuyen al bienestar familiar;
  - Terminar su tarea sin que se les ruegue;
  - Involucrarse en actividades comunitarias;
  - Buscar formas de ayudar a otras personas; y
  - Hacerse responsables por las buenas y las malas decisiones que toman
- **Proveen una variedad de experiencias.** La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer nuevas cosas. Su adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás experimente con diferentes tipos de arte, o quiera aprender de distintas culturas o sobre carreras y tome parte en actividades comunitarias o religiosas. Según sus recursos, usted puede abrir puertas para su hijo. Usted puede presentarle nuevas personas y nuevos mundos. Al hacerlo quizás usted recobre intereses o talentos que ha ignorado por años, y puede poner un buen ejemplo para su hijo. No se desaliente cuando los intereses del joven cambien.
- **Demuestran respeto.** Es muy tentador calificar a todos los adolescentes como rebeldes y dificultosos. Pero estos jovencitos varían tanto entre sí como los niños en cualquier otro grupo. Su hijo necesita que se le trate con respeto, lo cual requiere que usted reconozca y aprecie sus diferencias y que lo trate como un individuo. El también requiere que usted le demuestre compasión al intentar ver las cosas desde su punto de vista y considerar sus necesidades y sentimientos. Al tratar a su adolescente con respeto, usted le ayuda a encontrar placer en el buen comportamiento.

*No existen los padres perfectos. Pero tenga en mente que una mala decisión tomada durante un día difícil (o una semana o un mes) no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de su hijo. Lo que más importa para ser un padre eficaz es lo que usted hace a la larga.*

U.S. Department of Education. Promoting Educational Excellence for all Americans (2004). Cómo ser un padre eficaz -- Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia. Extraído desde

<http://www.ed.gov/espanol/parents/academic/adolencia/part5.html>



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro