



## Consejos para padres: La adolescencia

### **Sucedde (casi) de la noche a la mañana**

Los niños de sexto grado que son responsables, considerados y respetuosos, se convierten en niños de séptimo u octavo grado irresponsables, preocupados e indiferentes - y pareciera que de la noche a la mañana. Casi siempre se culpa a este cambio de comportamiento a las hormonas y pubertad de los adolescentes, pero a decir verdad, este comportamiento está influenciado por el ambiente escolar y del hogar.

### **Lo que las escuelas pueden hacer**

Las escuelas primarias y secundarias que son grandes, impersonales y burocráticas, no proporcionan el tipo de apoyo necesario para estos estudiantes. Como resultado, los profesores y estudiantes por lo general no llegan a conocerse bien, y no reciben el apoyo adulto que tanto necesitan estos niños. Los adolescentes necesitan de los adultos – además de sus padres – para poder conversar con ellos, para tener una relación cercana y a quienes respetar.

Cuando los estudiantes de secundaria tienen la oportunidad de participar en la creación de reglas escolares, participar en el consejo estudiantil, y tener voz y voto en cuanto a sus experiencias educativas, son menos propensos a perder la motivación y el interés por aprender.

### **Pídale a las escuelas que cambien**

Insista que su distrito escolar evalúe las escuelas primarias y secundarias. Incentive el que haya más ambientes de aprendizaje apropiados para el desarrollo: menos estudiantes, descentralización, clases más pequeñas, y oportunidades para poder tener una participación estudiantil significativa.

### **Lo que pueden hacer las familias**

Las familias necesitan adaptarse a la transición de su hijo hacia la adolescencia reforzando y fomentando la toma de decisiones y la responsabilidad. ¿Cómo puede hacer eso?

- Manténgase informado. Su hijo pre adolescente está pasando por cambios rápidos y profundos conforme su cuerpo y mente maduran. Lea artículos y vea programas de televisión que tengan que ver con esta etapa de desarrollo. Llame a su escuela distrital y vea si tienen talleres especiales para padres.
- Sea flexible. Permita que las reglas, tareas y mesadas sean negociables y se puedan discutir – claro, dentro de lo normal. Si quiere que su hijo se vuelva una persona que sabe tomar buenas decisiones, necesita proporcionarle oportunidades necesarias que lo obliguen a tomar decisiones. Algunas veces será necesario ‘volver a pensar’ alguna decisión que ya había tomado anteriormente.
- Sea firme. Si bien usted quiere incentivar el tomar decisiones, la independencia y la responsabilidad, asegúrese que se hagan dentro de los límites de sus valores familiares.

## **Sin libertad total**

Si bien los adolescentes quieren tener más libertad y tener menos supervisión adulta, ellos no quieren tener libertad total. Los adolescentes desarrollan mejor cuando son parte de un ambiente emocionalmente compasivo, tanto en el hogar como en la escuela.

## **Seis consejos de supervivencia para los padres**

1. Sea comprensivo. Su hijo pre adolescente está experimentando uno de los cambios más rápidos y profundos de su vida. Las hormonas empiezan a despertarse, crecen de manera rápida, el cerebro está madurando, el cuerpo desarrollándose, y hay una naciente necesidad de independencia.
2. Sea realista. Pueda que enfrente esta época tumultuosa en una etapa en la cual también se encuentra presionada por el trabajo, criando a sus hijos más pequeños, pagando cuentas, ahorrando para la universidad de sus hijos, y preocupándose por sus padres que envejecen. Sólo aceptando que los cambios de su hijo pre adolescente son etapas normales de su vida, será capaz de preservar su cordura.
3. Sea un adulto. Si su hijo prueba su autoridad paternal hablándole groseramente o tirando las puertas, debe responder como un adulto racional, incluso cuando se sienta molesta o desesperada.
4. Evite gritar o hacer comentarios crueles. Demuestre su habilidad para llegar a un acuerdo y para resolver diferencias de manera racional. Si una confrontación se vuelve calurosa, haga una pausa y busquen una solución después que se hayan calmado.
5. Esté involucrada. Intercambie información con las profesoras de su hijo sobre su progreso y problemas. Vaya a las reuniones del APA, conferencias y demás actividades escolares.
6. Conozca a otros padres y establezcan estándares en relación a fiestas, salidas con los amigos, y demás actividades.
7. Sea atento. Escuche las opiniones y problemas de su hijo, sin sermonearlo. En vez de reclamarle, escriba notas como recordatorios de tareas y citas. Trate de emparejar las tareas de su hijo con sus ciclos de energía. Si su hijo está triste o molesto, un simple ‘¿estás bien?’ invitará a la confianza.
8. Sea amorosa. Pueda que a su hijo le dé vergüenza que lo vean en público con usted, pero igual la necesita (e incluso le gusta) su amor y atención. Esté disponible en tiempos de crisis, reales o imaginarios. Alimente su autoestima y evite el sarcasmo o el ridículo. Los abrazos también son importantes: ¡sólo que no se los dé en público!

## **Para más información:**

“Helping Your Adolescent Child,” del Departamento de Educación de los Estados Unidos  
[www.ed.gov/parents/academic/help/adolescence/adolescence.pdf](http://www.ed.gov/parents/academic/help/adolescence/adolescence.pdf)

Center for Adolescent and Family Studies Adolescent Directory Online, de la Universidad de Indiana

<http://education.indiana.edu/cas/adol/adol.html>

***Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!***

