



## ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia se producen una serie de cambios físicos y psíquicos que transforman al individuo, mientras en otros aspectos permanecen muchas de las características de la niñez. El apoyo y acompañamiento de la familia es fundamental para el correcto desarrollo de esta etapa. Le presentamos algunos consejos.

### ■ **Promueva conversaciones acerca de sentimientos**

Promueva que su hijo/a converse sobre sus sentimientos. Escuche con empatía de manera tal que se sienta comprendido. Ayúdele a ver que sus sentimientos son normales y que sentirlos está bien. Comprender los sentimientos y hablar acerca de ellos le ayudará a menjarlos de mejor manera.

### ■ **Apoye su autoconfianza**

Ayude a su hijo/a a identificar y desarrollar sus fortalezas animándolo tanto a tener intereses como actividades para disfrutar. Premie sus esfuerzos, celebre sus éxitos y animelo para seguir intentando y aprendiendo.

### ■ **Anímelo a resolver problemas creativamente**

Hacer preguntas que ayuden a su hijo/a a pensar en soluciones alternativas lo/la ayudará a desarrollar sus habilidades de resolución de problemas. Cuando se presente alguna dificultad, explórela junto a su hijo/a a través de preguntas como: “¿Qué podríamos hacer en relación a esto?, ¿qué crees que podría pasar si hacemos aquello?”.

### ■ **Dele la oportunidad de jugar con otros**

Jugar con otros niños/as permite la práctica de habilidades sociales importantes como compartir, hacer turnos y cooperar. Ayude a su hijo/a a desarrollar sus habilidades premiando los comportamientos de juego apropiados. Por ejemplo: “Me di cuenta de cuán amable fuiste al compartir tu ropa con tus amigos /as, fuiste generoso. Te felicito”.



### ■ Lidere con el ejemplo

Padres y cuidadores son modelos a imitar. Los niños/as aprenden cómo comportarse a través de la imitación y observación de comportamientos de quienes los rodean, particularmente adultos. Cuando usted da un buen ejemplo al enfrentar emociones fuertes como la ira, ayudará a que su hijo/a se sienta seguro y además le demostrará la manera en que él/ella puede manejar la ira u otra emoción de gran carga afectiva.

### ■ Dele opciones

Para desarrollar la responsabilidad, su hijo/a necesita practicar la toma de decisiones apropiadas a su edad y tipos de experiencias. Usted puede contribuir al desarrollo de esta habilidad animándolo a explorar opciones y ayudándolo a pensar en las razones que fundamentan sus decisiones.

Involucrar a su hijo/a en las decisiones de la familia (las que usted toma usualmente) lo/a ayudará a desarrollar un sentido de toma de decisiones responsables y lo animará a cooperar en la relación familiar.

### ■ Enseñe habilidades de comunicación asertiva

Muéstrele a su hijo/a cómo comunicar sus pensamientos, necesidades y sentimientos de manera confiada y respetuosa. Por ejemplo: "De verdad no quiero jugar este juego, es muy peligroso. Mejor juguemos a otra cosa porque me da miedo".

## Algunos ejemplos para padres:

Admitir tener sentimientos difíciles no es señal de debilidad o fracaso, sino que es un buen ejemplo para su hijo/a al mostrarle que todo el mundo puede tener sentimientos difíciles en algún momento y que son manejables.

"Me estoy enojando demasiado. Necesito un poco de tiempo para pensar acerca de esto". "Me estoy poniendo tenso. Necesito respirar profundamente para calmarme".