



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

ORIENTACIONES PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES

Departamento de Orientación

Sus hijos están ya en la adolescencia. Esta etapa supone un paso importante entre la niñez y el mundo adulto. Muchos padres cuando llega la adolescencia se encuentran con un niño/a que ha dejado de serlo y no saben como actuar ante: muestras de inconformismo, desobediencia, actitudes de salirse con la suya, engañar un a los padres ocultando cosas, no hacerles caso y hacer mucho más caso a los amigos/as, problemas con la ropa, salir por la noche, salir con chicos/as etc.

Para empezar a trabajar con un adolescente debéis partir de dos elementos: cómo es vuestro hijo/a y cómo actúan los adolescentes. Todos los aspectos que he destacado al principio son frecuentes y normales, siempre que no sean exagerados, por ejemplo... que se enfaden frecuentemente con los padres, porque no les dejamos hacer alguna actividad, es normal, pero si se enfada con insultos o mucha agresividad ya no es tan normal. Una reacción así puede nacer, por ejemplo, por haber estado muy consentido/a o sobreprotegido (ha hecho un poco lo que le ha dado la gana) o que vosotros (padres) sois muy duros y no le dejáis hacer casi nada.

El adolescente busca seguridad en su pandilla, aunque estas son todavía poco estables. Necesita menos afecto de los padres (pero si apoyo y comprensión) y busca su independencia... en este camino el chaval/a debe aceptar la autoridad paterna, pero debemos dialogar y negociar más que antes (ya no sirve eso de "porque lo mando yo"). También debemos hacer entender al joven cuando sus razonamientos son sensatos y cuando no (no es fácil, pues sólo piensan en el presente).

En este momento de la vida del joven, las madres y los padres se pueden ver desbordados, así que necesitaréis mucha ayuda mutua. Si el padre (o madre) no ha estado muy implicado en la labor educativa, su presencia "sólo" para controlar, puede provocar actitudes de rechazo del adolescente. **Por eso, madre y padre deben ponerse de acuerdo en su estilo de educar (normas y límites del hogar).** Los padres deben apoyarse y razonar lo que pasa con el hijo/a... la madre suele ser más contemporizadora y el padre más duro... pero la idea o norma debe ser la misma. Por ejemplo, "si debe venir a casa a las 10 de la noche, se debe cumplir... si hay una fiesta especial se puede decidir que venga a las 11", pero esta decisión debe ser hablada. Si se cambia mucho de opinión o cada uno le dice una cosa, se irrita innecesariamente a los chicos. Con la edad, hay que ir cambiando esas normas, dado que lo importante es que los chavales tengan su propio autocontrol.

La prioridad de los padres debe ser: **buscar que el adolescente sea RESPONSABLE de sus estudios (amigos y ocio) cada vez más** y que cumpla los acuerdos y normas familiares (que debe conocer bien)... para que poco a poco sea él, el que se controle y organice (empezando por su cuarto, estudios, paga semanal, horarios de entrada y salida etc.).

Las muchas solicitudes o demandas de su hijo/a deben ser filtradas por dos factores: *ser razonables y justas*, en relación a su *edad* y a su *responsabilidad*. **Rechazar presiones o chantajes y no dar falsas esperanzas... se puede negociar y llegar acuerdos pero estos deben ser totalmente cumplidos. Tampoco debemos hacerles chantajes afectivos** (Ej. No decir a su hijo/a: "cómo me haces esto a mí, con lo que yo te quiero").

Querer a un hijo/a adolescente ya no debe basarse sólo en besos y abrazos, sino en *dialogo y aprecio por lo que el joven piensa y hace*. Educar es más que querer, aunque a veces el chico/a no entienda nuestras razones y se enfade.

El amor debe ir unido al **respeto**, no se debe perder el respeto a un hijo/a, pero tampoco permitir que él/ella nos pierda el respeto. **No se gana nada con los gritos y reproches**. Cuando vuestro hijo/a se empiece a ponerse tonto, se le dice lo que debe hacer y uno se va de la habitación donde se esté con él, no le enseñemos a "dialogar" a gritos.

Un adolescente **necesita límites**, más amplios y flexibles pero igualmente claros que cuando era un niño/a. Negociar no es malo, siempre que el chaval acepte los acuerdos y no se los salte. Debemos valorar su responsabilidad y premiarla. Si se pasa, debe ser castigado, normalmente con



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

el "dinero y el tiempo en la calle", **pero nunca quitarle todo**, sino una parte de la paga o el tiempo de amigos o juegos (para que realmente valore el castigo). **No castigar con tener que estudiar más horas (no lo hará), ni premiar con regalos por las notas**; estudiar es su obligación y una parte de su futuro, él/ella debe valorar su importancia. Los premios y regalos deben basarse en la madurez y esfuerzos que realiza en su comportamiento en general.

ALGUNAS ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- ☞ **Hay que explicar las razones** que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.
- ☞ **Debemos escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.**
- ☞ Debemos seguir preparándolos en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
- ☞ Analizar más **QUÉ hace**, que **POR QUÉ** lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles... **es mejor saber qué hace el joven para apoyar o desalentar una conducta concreta.**
- ☞ **Debemos ser positivos**, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- ☞ Debemos elogiar más que castigar.
- ☞ Sea prudente, pero sobre todo, **constante**, no se rinda fácilmente.
- ☞ Formule sus peticiones de forma **CLARA, FIRME Y SEGURA**. Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando su hijo/a no quiera hablar pregúntele ¿Cuándo podrán hablar con él/ella? No le obliguemos.
- ☞ Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- ☞ Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- ☞ Evite desacuerdos con su pareja delante de los adolescentes.
- ☞ **Dígale a su hijo/a exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pedimos algo.**
- ☞ Dele en él/ella responsabilidades de la casa.
- ☞ Haga que el adolescente participe en las discusiones o reflexiones familiares.
- ☞ Hable a su hijo/a adolescente de cómo se siente ante los sucesos de la vida, de sus preocupaciones y de cómo les van las cosas.
- ☞ Evite poner etiquetas a sus hijos ("mi hijo es un/a ...")
- ☞ No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.
- ☞ Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, **sino como medio para aprender para la vida.**
- ☞ Valore en su hijo/a **la idea del compromiso.**
- ☞ Anime a su hijo al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio...
- ☞ Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.
- ☞ Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tiene recompensa.
- ☞ Permita a su hijo equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.
- ☞ Piensen que son ustedes un buen padre y una buena madre, la perfección no existe.

EN LOS ESTUDIOS:

- ☞ Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario.
- ☞ Aconséjele sobre la planificación en los estudios. Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- ☞ Ofrezca su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer sólo.



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

- ☞ Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- ☞ No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.
- ☞ Trate a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- ☞ No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- ☞ Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- ☞ Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- ☞ Evite proyectar sobre sus hijos sus éxitos o fracasos vitales.
- ☞ Oriénteles, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- ☞ Tenga una visión positiva de la vida, las personas y de su hijo/a.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)