

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo con los desafíos propios de la adolescencia?

Consejos para padres y cuidadores

- **Ser padres no es nada fácil, y cuando los niños llegan a la adolescencia, puede ser aún más complicado.** Prepárate para iniciar una nueva forma de comunicarte con tu adolescente, en la que reconozcas qué siente y cuáles son sus problemas, y le hagas saber -sin juzgarlo- que cuenta contigo.
- **Durante este periodo de transición podrías sentir que están más distanciados el uno del otro.** Pero tú puedes tratar de acercarte, ya sea mostrando interés en la música que escucha, en los programas de televisión que le gustan o en el deporte que practica. Con estas acciones le demuestras a tus hijos que te interesa su vida y te preocupas por ellos. Al dedicar tiempo y esfuerzo a construir una relación sólida con tu adolescente lo puedes ayudar a tomar decisiones seguras.
- **Cuando tu adolescente te cuente sobre alguna situación difícil, primero analiza qué es lo que necesita en ese momento.** Pregúntale si quiere que le des un consejo o si sólo quiere que alguien lo escuche. Esto les facilita a los adolescentes pedir o aceptar consejos.



Escanea para ver el video de este tema.

- **No temas apoyarte en la comunidad.** Anima a tu hijo a desarrollar relaciones con otros adultos que lo puedan orientar o guiar, ya sea un amigo de confianza de la familia, un maestro, un entrenador o un familiar.

9 consejos para ayudar a los niños durante la adolescencia

1. **Desarrolla una relación sólida.** Es importante construir una base firme con tus adolescentes para que sepan que pueden confiar en ti y acudir contigo cuando lo necesiten.
2. **Mantén la comunicación abierta.** Hazle saber a tus adolescentes con tus palabras y tus acciones que estás ahí para ellos. Y prepárate para tener conversaciones difíciles.
3. **No lo tomes personal.** Durante la adolescencia los niños empiezan a abrir sus alas y ejercer su independencia. Esto es parte del desarrollo, pero es fácil que los padres se sientan rechazados. Trata de no tomarlo como algo personal.
4. **Escucha.** Cuando tus hijos enfrentan algún problema, es fácil apresurarse a querer resolverlo. Pero a veces sólo necesitan desahogarse. Antes de ofrecer un consejo, pregúntales si lo quieren escuchar y respeta su decisión.
5. **Fomenta la tutoría.** A veces los adolescentes descartan cualquier cosa que parezca un consejo de sus padres, por muy acertado que pueda ser. Si tienes problemas para conectar con tu adolescente, busca otros adultos de confianza en su vida que también lo podrían orientar.
6. **Da elogios.** Puede que los adolescentes actúen como si no les importara lo que piensan sus padres, pero la verdad es que siguen buscando su aprobación.
7. **Observa.** Los adolescentes no siempre comparten sus problemas, así que los padres deberían estar atentos a las señales de que algo pudiera estar ocurriendo. Cambios en el estado de ánimo, comportamiento, nivel de energía o apetito pueden ser señales de alerta.
8. **Maneja tus propias emociones.** Es fácil estallar cuando tu adolescente actúa de forma grosera. Pero recuerda que tú eres el adulto y que a los adolescentes les cuesta pensar con claridad cuando se alteran. Trata de mantener la calma y responde con respeto y amabilidad.
9. **Sé su red de seguridad.** Es natural que los adolescentes experimenten y cometan algunos errores antes de dejar el nido. Cuando esto ocurra, ayúdalos a aprender de sus malas decisiones para que puedan estar mejor preparados para cuidar de sí mismos cuando tengan que hacerlo por su cuenta.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe saber](#)
NIH, National Institute of Mental Health

[La Crianza de los Hijos: Preparándose para la Adolescencia](#)
American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

[Consejos para comunicarse con su adolescente](#)
Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.