

Consejos para familias sobre el prom

12 COSAS A TENER EN CUENTA MIENTRAS TU ADOLESCENTE SE PREPARA PARA ESTE EVENTO TAN IMPORTANTE

1. Recuerda cómo fue tu propio prom.

Antes de hablar con tu adolescente, piensa en lo que el baile despierta en ti (recuerdos, expectativas, ilusiones o decepciones), para que no influyan en la conversación por encima de la experiencia de tu hija o hijo.

2. Ten en cuenta que su prom no será igual al tuyo.

Quizá tu adolescente vaya con alguna de sus amistades, en grupo o rompa con las normas tradicionales de las citas. Evita hacer suposiciones sobre roles de género, relaciones o expectativas sociales.

3. Considera la presión que pueden generar las invitaciones al prom o *promposals*.

Hay adolescentes que disfrutan las grandes demostraciones; pero hay a quienes les estresan. Habla con tu adolescente acerca de cuánto (o qué tan poco) quiere participar en este tipo de dinámicas.

4. Piensa que las reglas de la escuela pueden moldear la experiencia.

Los códigos de vestimenta, las reglas de transporte y las restricciones para las *promposals* pueden variar mucho. Ayuda a tu adolescente a comprender las expectativas de su escuela para que planifique en concordancia.

5. Aborda los gastos dentro de decisiones más amplias sobre el dinero.

Los gastos se pueden acumular muy rápido. Aprovecha la oportunidad de los preparativos del prom para hablar de prioridades y concesiones, y cómo tomar decisiones responsables (habilidades que les servirán mucho más allá de esa noche).

6. Recuerda que los conflictos en torno al prom a menudo ocurren en línea.

Los chats grupales y las publicaciones sobre atuendos o planes para después del baile pueden intensificar las comparaciones y herir sentimientos. Anima a tu adolescente a tomar un descanso de las redes sociales antes del baile si le provocan ansiedad o malestar.

7. Resiste la tentación de intervenir y “arreglar” las cosas cuando alguien hirió sus sentimientos.

El rechazo, la exclusión o la decepción son dolorosos, pero normales. Valida los sentimientos de tu adolescente (“Eso suena muy difícil”) y pregúntale qué apoyo necesita, en vez de intervenir.

8. Explica el “porqué” de tus reglas de seguridad.

Las y los adolescentes aceptan mejor las reglas (sobre horario de llegada, consumo de sustancias o supervisión) cuando saben que tienen que ver con seguridad y confianza, no con control.

9. Conviértete en parte de su red de seguridad.

Dile a tu adolescente que te puede llamar o enviar un mensaje de texto en cualquier momento si los planes cambian o algo no va bien. Recalca que su seguridad es más importante que evitar las consecuencias en ese momento.

10. Apoya la independencia sin dejar de estar disponible.

El prom forma parte de la transición de tu adolescente hacia la adultez. Ofrece orientación y recordatorios (“¡Recuerda comprar tu boleto antes del viernes!”), pero permite que tome la iniciativa siempre que sea posible.

11. Prepárate para altibajos emocionales.

Antes o después del prom, tu adolescente puede experimentar emoción, frustración, preocupación o decepción. Todas estas son reacciones comunes y merecen ser tratadas con empatía.

12. Mantén el evento en perspectiva.

El prom se puede sentir como algo muy importante en el momento, pero es solo un instante dentro de una vida mucho más amplia. Ayudar a tu adolescente a ver el panorama general reduce la presión y favorece el equilibrio emocional.

Guía para hablar sobre el prom

Sean cuales sean las expectativas de tu adolescente sobre el prom, querrás asegurarte de estar en sintonía, lo que implica tener conversaciones en las que se escuchen mutuamente. Estas son algunas sugerencias para hablar con tu adolescente sobre gastos, horarios de llegada y otros temas que podrían ser complicados.

| PREOCUPACIÓN | OBJETIVO | EJEMPLOS DE FRASES |
|----------------------------------|---|--|
| Presupuesto | Evita gastos excesivos y enseña responsabilidad financiera | “¿Qué tiene de especial ese vestido? Si quieres gastar más de lo presupuestado, hablemos acerca de dónde saldrá el dinero. Tal vez puedas cubrir una parte con tus ahorros”. |
| Seguridad en los traslados | Asegúrate de que tu adolescente tenga un plan claro y seguro | “¿Con quién vas a ir y cuál es el plan para regresar a casa? Me quiero asegurar de que siempre tengas un transporte seguro: me puedes llamar o enviar un mensaje en cualquier momento si cambian los planes”. |
| Fotos y redes sociales | Fomenta un comportamiento responsable en línea | “Las fotos duran mucho tiempo. Hablemos de qué tipo de fotos crees que puedes compartir sin problemas y cuáles sería mejor mantener en privado”. |
| Hora de llegada | Crea expectativas claras | “Tu horario de llegada suele ser a las X en punto. Como el prom es una noche especial, podemos acordar un horario más tarde”. |
| Consumo de alcohol | Asegúrate de que tu adolescente tenga información | “Sé que quizá habrá alcohol. Hablemos de cómo lo manejarás y te mantendrás a salvo. No aceptes bebidas de personas extrañas. Y hablemos también de cómo llegarás a casa si la persona que debería traerte tomó alcohol”. |
| Decir no al alcohol o las drogas | Ayuda a tu adolescente a comunicar sus decisiones de forma segura | “Te puede ayudar saber qué decir si sientes que te están presionando. Si no quieres hacer algo, puedes tener una excusa preparada, como: ‘Estoy tomando medicación’, o ‘mis padres son muy estrictos, no puedo’”. |
| Actividad sexual | Abrir la conversación | “Hay adolescentes que sienten presión para dar pasos que no quieren dar en el prom. ¿Alguna de tus amistades tiene pensado compartir habitación con su acompañante en el hotel? Si es así, ¿quieres que hablemos de lo que tú piensas?”. |
| Fiestas después del prom | Establece expectativas sobre los eventos sin supervisión | “Sé que después del prom habrá otras fiestas. Cuéntame si tienes pensado ir a alguna y cómo podemos hacer para que nos sintamos a gusto tanto tú como yo”. |