

Los padres eficaces:

Demuestran amor. Los adolescentes necesitan poder contar con sus padres, que se comuniquen con ellos, que les dediquen tiempo y que demuestren que se preocupan por su bienestar.

Los padres pueden querer a sus hijos al tiempo que rechazar lo que hacen, y los chicos deben estar seguros de que esto es cierto.

Apoyan. A pesar de considerar poco importantes algunos problemas del adolescente, este necesita el apoyo de sus padres. Necesitan elogio y reconocimiento cuando se esfuerzan y aliento para desarrollar sus intereses.

Ponen normas. Fijar límites en el comportamiento hace sentirse emocionalmente seguros a niños y adolescentes. Poner normas y supervisar que se cumplen de forma consistente y adecuada a la edad y la etapa de desarrollo facilita un desarrollo equilibrado y un mayor ajuste psicológico en la edad adulta. Huir de extremos autoritarios o indulgentes fijando límites y normas claros, razonables y bien explicados es la mejor estrategia posible.

Dan ejemplo. Mientras exploran distintas posibilidades de quien quieren ser los adolescentes buscarán ejemplos en sus padres, familiares, amigos, personalidades u otras personas, pero sobre todo en sus padres.

Enseñan responsabilidad. El sentido de la responsabilidad se adquiere con el tiempo. Según crecen aprenden a responsabilizarse de: sus tareas escolares, ordenar su habitación, colaborar en faenas domésticas, participar en actividades sociales, y aceptar las consecuencias de sus buenas o malas decisiones.

Facilitan experiencias. Según los recursos de cada familia conviene facilitarle que conozca nuevas cosas. La curiosidad le hará probar nuevos deportes, o nuevos intereses académicos, experimentar expresiones artísticas, o probar en actividades sociales o religiosas diversas. No le desalienten ni pierdan ustedes la paciencia, la exploración es parte fundamental de la adolescencia.

Respetan. Es falso que todos los adolescentes sean rebeldes y difíciles, pero es cierto que necesitan ser tratados con respeto, que se reconozca y aprecien sus diferencias y se les trate como personas. No existen los padres perfectos. Una mala contestación o decisión dada un "mal día" no tiene por que afectar a su hijo de por vida. Lo importante es lo que usted haga de forma habitual, el día a día.

FARMACIA COLOMER TENA

Aquí están algunas ideas que pueden ser útiles:

- ✦ **Averigüe lo que sus hijos están haciendo.** Pregúnteles sobre lo que les gusta hacer. Trate de entender su cultura. Escuche su música y vea televisión con ellos o vaya a un concierto que ellos elijan. Esto no es para revivir su propia juventud con sus hijos, sino para estar al tanto de las cosas que les interesan a sus hijos.
- ✦ **Pase tiempo con su hijo/hija adolescente.** Póngalo en su agenda. Haga algo que a ellos les guste hacer. Déjelos que inviten a un amigo o amiga y salgan a pasear en familia.
- ✦ **Motive y apoye a su hijo/hija adolescente.** Dígales que usted cree en ellos y apóyelos en las decisiones que toman.
- ✦ **Deje que ellos tomen sus propias decisiones.** Tenga fe en que los valores que usted les enseñó a sus hijos aún están ahí.
- ✦ **No tenga miedo de que cometan errores.** Algunas veces se aprende más de los errores que de los triunfos.
- ✦ **Involúcrese en las actividades de la escuela.** Acuda a verlos jugar fútbol ó tenis. Acuda a las juntas de padres. Demuestre su interés.
- ✦ **No tenga miedo de contestar sus preguntas.** Hable sobre temas difíciles como el sexo o las drogas.
- ✦ **No se deje convencer.** No deje que su adolescente lo convenza de no hacer cosas juntos.
- ✦ **No ridiculice a su hijo/hija en frente de sus amigos.**
- ✦ **Dígale a su hijo/hija que usted lo quiere.**