

Consejos para criar adolescentes

Habilidades de crianza:

[Escrito por el personal de Mayo Clinic](#)

Ayudar a un adolescente a convertirse en un adulto cuidadoso, independiente y responsable no es una tarea fácil. Comprende lo que necesitas como madre o padre para ayudar a guiar a tu hijo adolescente.



La adolescencia puede ser un período confuso de cambio, tanto para los adolescentes como para los padres. Si bien estos años pueden ser difíciles, hay muchas cosas que puedes hacer para educar a tu hijo adolescente y fomentar una conducta responsable. Utiliza estas habilidades parentales para enfrentar los desafíos de criar a un hijo adolescente.

Comparte tu amor

La atención positiva es fundamental para los adolescentes. Pasa tiempo con tu hijo adolescente para demostrarle que te importa. Escucha a tu hijo adolescente cuando te habla y respeta sus sentimientos. No asumas que tu hijo adolescente sabe lo mucho que lo amas.

Si tu hijo adolescente no parece interesado en trabajar el vínculo, sigue intentando. Compartir comidas juntos regularmente puede ser una buena forma de conectar. Mejor aún, pídele a tu hijo adolescente que te ayude a preparar la comida. Los días en que tengas dificultad para hablar con tu hijo adolescente, considera acompañarlo mientras cada uno hace sus actividades. Estar cerca el uno del otro puede hacer que surja una conversación.

Ten en cuenta que el amor incondicional no es lo mismo que la aprobación incondicional. Puedes disciplinar a tu hijo adolescente y, al mismo tiempo, demostrarle que su comportamiento no condicionará tu sentimiento de amor hacia él o ella. Si haces referencia a algo que tu hijo adolescente podría mejorar, concéntrate en señalar las críticas específicas de ese comportamiento en lugar de expresar valoraciones personales sobre tu hijo adolescente.

Establece expectativas razonables

Los adolescentes suelen cumplir con las expectativas de los padres o hacer menos de lo que se espera de ellos, por eso, fija expectativas altas. Pero en lugar de enfocarte en los logros, como

obtener siempre la calificación máxima, espera que tu hijo sea amable, considerado, respetuoso, sincero y generoso.

Respecto de los logros diarios, recuerda que los adolescentes adquieren confianza mediante el éxito, lo cual puede prepararlos para el próximo desafío. A medida que tu hijo adolescente se enfrente con tareas más difíciles, en lugar de ser tú quien fije las metas, apóyalo en la decisión de lo que puede o no puede manejar. Si tu hijo adolescente no alcanza el objetivo, reacciona brindándole apoyo y animalo a recuperarse y a volver a intentarlo. Es más importante elogiar el esfuerzo de tu hijo que elogiar el resultado final.



Establece reglas y consecuencias

La disciplina se trata de enseñar, no de castigar ni de controlar a tu hijo adolescente. Para promover el buen comportamiento de tu hijo adolescente, determina qué constituye un comportamiento aceptable o no aceptable en casa, en la escuela y en otros lugares. Establece consecuencias justas y adecuadas para los momentos en que tu hijo adolescente no se comporte bien. Al establecer las consecuencias:

- **Evita los ultimátums.** Tu hijo adolescente podría interpretar un ultimátum como un desafío.
- **Sé claro y conciso.** En lugar de decirle que regrese temprano, establece un horario de regreso específico. Establece reglas breves y directas. Las consecuencias deben ser inmediatas y deben estar relacionadas con las elecciones o acciones de tu hijo.
- **Explícale tus decisiones.** Puede ser más probable que tu hijo adolescente cumpla con una regla si comprende qué objetivo tiene. Si sabe que hay un límite que se impone por su propia seguridad, es probable que sienta que ya no hay tanto contra qué rebelarse.
- **Actúa razonablemente.** Evita poner reglas que tu hijo adolescente no tenga manera de cumplir. Un adolescente que es muy desordenado podría tener problemas para mantener su habitación en perfecto orden.
- **Sé flexible.** A medida que tu hijo adolescente demuestre ser más responsable, dale más libertad. Si tu hijo adolescente demuestra que no es capaz de tomar buenas decisiones, deberás imponer más límites.

Al implementar las consecuencias, reprende el comportamiento de tu hijo, no a tu hijo. Evita sermonear a tu hijo adolescente acerca de sus errores y hablarle de consecuencias abstractas y lejanas, lo que puede motivar a tu hijo a que quiera demostrar que estás equivocado. No uses un tono sarcástico, humillante o irrespetuoso. Si avergüenzas a tu

hijo, esto puede infundirle un sentimiento de vergüenza, ponerlo en una actitud defensiva y evitar que logre reflexionar sobre lo que ha hecho mal. Antes de hablar, pregúntate si lo que estás a punto de decir es cierto, necesario y no implica un juicio de valor.

Prioriza las reglas



Si bien es importante reforzar las reglas de manera continua, ocasionalmente puedes hacer excepciones en relación con las tareas domésticas y la hora de ir a dormir. Al priorizar las reglas, tú y tu hijo adolescente tendrán la oportunidad de negociar y comprometerse.

Sin embargo, piensa con anticipación hasta qué punto estás dispuesto a ceder. Las restricciones relacionadas con la seguridad de tu hijo adolescente —como el abuso de sustancias, la actividad sexual o conducir vehículos de manera imprudente— no son negociables. Asegúrate de que tu hijo adolescente sepa que no tolerarás el consumo de tabaco, de alcohol ni de otras sustancias.

Sé un ejemplo positivo

Los adolescentes aprenden a comportarse de acuerdo con las acciones de sus padres. Por lo general, tus acciones dicen más que tus palabras. Muéstrale a tu hijo adolescente cómo afrontar el estrés en formas positivas y cómo ser resiliente. Sé un buen modelo y es posible que tu hijo adolescente siga tus pasos.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/parenting-tips-for-teens/art-20044693>