

GUÍA “LLEGÓ LA ADOLESCENCIA”

Esta guía pretende ofrecer a padres y madres una visión ajustada y realista sobre los cambios que podrán experimentar en las relaciones con sus hijos e hijas durante su adolescencia. En ella se proporciona a los progenitores estrategias y consejos para que se relacionen con sus hijos e hijas de una forma más saludable y positiva.

Ideas fundamentales

- Aunque con la llegada de la adolescencia pueden aparecer algunos problemas, la mayoría de los chicos y chicas atraviesan esta etapa sin demasiadas dificultades.
- El bienestar y el ajuste del adolescente puede favorecerse cuando padres y madres le escuchan atentamente, intentan comprenderle, le apoyan, le demuestran su cariño y estimulan su autonomía.
- El establecimiento de límites es muy importante durante la adolescencia. Padres y madres no deben olvidar esta cuestión, y establecer límites claros, razonados, coherentes y ajustados a las nuevas necesidades de sus hijos e hijas.
- Padres y madres deben evitar el empleo de técnicas de control psicológico como el chantaje emocional y la inducción de culpa.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver los conflictos que puedan surgir entre los progenitores y sus hijos e hijas.
- Las relaciones con los iguales ganan mucha importancia durante estos años. Unas buenas relaciones de amistad van a proporcionar al adolescente seguridad emocional, además de favorecer un desarrollo adecuado de sus competencias y habilidades sociales.
- Durante la Educación Secundaria puede bajar el rendimiento académico de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.