

## ORIENTACIONES PARA PADRES CON HIJOS/AS ADOLESCENTES

Partiremos de cómo es vuestro hijo y cómo actúan los adolescentes.

- Necesitan apoyo y comprensión por parte de los padres.
- Debéis dialogar y negociar con ellos más que antes.
- Hacer entender al joven cuando sus razonamientos son sensatos y cuando no lo son. Esto no es fácil de conseguir pues solo piensan en el presente.
- Ponerlos de acuerdo en el estilo de educar, **la idea o norma debe ser la misma por parte de ambos padres.**
- **Vuestra prioridad debe ser: buscar que sea cada vez más responsable** de sus estudios (amigos y ocio) **y que cumpla los acuerdos familiares y las normas que debe conocer bien para que poco a poco sea él quien se controle y organice.** Empezando por su cuarto, estudios, horario de entrada y salida....
- Sus demandas deben ser razonables y justas, con relación a su edad y a su responsabilidad.
- **Rechazar presiones o chantajes** y no dar falsas esperanzas.
- Se puede negociar y llegar a acuerdos, pero deben ser totalmente cumplidos por ambas partes.
- No ceder a chantajes afectivos.
- Evite desacuerdos con su pareja delante de los adolescentes.
- Si se pasa y no cumple las normas establecidas deberá asumir las consecuencias. Por ejemplo, con restar “el tiempo que pase en la calle con los amigos” pero nunca quitarle todo o dejarle sin salir.
- Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando su hijo/a no quiera hablar pregúntele cuándo lo hará, no le obligue.
- Los premios se basarán en la madurez y esfuerzo de su comportamiento.
- Negociar no es malo, siempre que el chaval acepte los acuerdos y no se los salte. Debemos valorar su responsabilidad y premiarla.
- Haga que el adolescente participe en las discusiones o reflexiones familiares.
- Permita a su hijo equivocarse y rectificar.

Espero que estas orientaciones os ayuden a llevar el día a día con mayor seguridad en que las decisiones que toméis con vuestros hijos adolescentes sean las correctas.

### **ALGUNAS ORIENTACIONES PARA AYUDAR A SU HIJO/A EN LOS ESTUDIOS**

- Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario.
- Aconséjele sobre la planificación en los estudios.
- Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- Ofrezcale su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer solo.
- Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.
- Trate a cada hijo con las mismas normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- Evite proyectar sobre sus hijos sus éxitos o fracasos vitales.
- Oriéntele, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- Tenga una visión positiva de la vida, las personas y de su hijo/a.