



Está Bien Encontrar a tu Adolescente Haciendo Algo Bien

Por Jim Fay

Puede ser una sorpresa para algunos padres saber que la mayoría de los adolescentes están sufriendo un fuerte caso de duda. De hecho, el autoconcepto de una persona suele ser más bajo durante la adolescencia que en cualquier otro momento de la vida.

La duda en el adolescente es normal. Por lo general, se debe a la enorme agitación social, emocional, física y hormonal por la cual están pasando. Durante un período de tiempo, los padres pueden ayudar a convertir estos sentimientos de duda en un saludable sentimiento de autoestima.

No solo deberíamos ver a nuestros adolescentes sino escucharlos

Diciéndoles a los adolescentes que son buenos no los ayudará a desarrollar confianza en sí mismos. Siempre descartarán lo que decimos.

Es mejor que tu adolescente haga algo bien. Luego dices: "Noté lo bueno que estás manejando la computadora" o "Me di cuenta de que realmente has mejorado en softball."

Luego, escucha a tu hijo adolescente. Pregúntale por qué piensa que las cosas están saliendo tan bien. Cuando los adolescentes realmente dicen lo que hicieron para lograr el éxito, les ayuda a construir una imagen de sí mismo más fuerte.

Siempre que sea posible, mira a la escuela, las tareas y otras actividades de tu hijo adolescente. Dile: "¡Te estás poniendo bien con esto! Apuesto a que te sientes bien." El problema del autoconcepto desaparecerá, eventualmente.

Concéntrate en lo que está correcto, no en lo que está mal

Muchos de nosotros estamos programados para reaccionar en lugar de pensar, por lo que terminamos siendo demasiado críticos con nuestros adolescentes. Esto contribuye a su duda de sí mismo, al centrarse en lo negativo. Pregúntate: "¿Cómo puedo dar la impresión de una manera más positiva?"

Una forma es hacer preguntas en lugar de dar órdenes. Eso no significa interrogación. Hazle una pregunta y luego dices: "¿Esto es lo que quieres decir?" O "Gracias por compartir eso."

Largos períodos de silencio entre las preguntas y hacer preguntas incompletas que le dan a su hijo la oportunidad de completar los espacios en blanco, también pueden ser útiles.



Nunca quites lo que un adolescente puede hacer bien

Quizás tu hijo adolescente no es un gran estudiante, pero tiene mucho talento en el deporte. Los padres sabios alientan a sus hijos adolescentes a buscar lo que más les conviene con todo lo que tienen. Esto recarga sus baterías y les da fuerza para probar cosas en las que no son tan buenas.

Trata a su adolescente como un buen amigo

Es increíble cómo tratamos a nuestra familia y seres queridos a veces. A menudo les mostramos a nuestros amigos mucha más consideración y respeto. Cuando tengas dudas sobre cómo le estás respondiendo a tu hijo, pregunta: "¿Cómo trataría a un buen amigo en esta misma situación?"

Adopta una "mentalidad abierta"

Si desarrollamos la mentalidad de que los adolescentes son difíciles con los cuales trabajar, probablemente perderemos todas las alegrías que ofrecen: ¡su creatividad, sentido del humor y el hecho de que cada día es un poco diferente!

Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compra [Love and Logic Solutions \(Soluciones de Amor y Lógica\)](#).

