

- ✓ **Enseñe seguridad de internet** - La mayor parte de la vida de su hijo adolescente puede girar en torno a internet. Por lo tanto, es fundamental familiarizarse con la tecnología que utiliza su hijo y los sitios de red que frecuentan. Enseñarles que nunca compartan información personal en línea o dar a conocer sus contraseñas. Modelar comportamiento seguro como no hablar o enviar mensajes de texto mientras se conduce. Siempre animarles a ser un buen par y nunca un peleón a través de texto o internet.
- ✓ **Establezca fronteras y límites** - Cada hijo es diferente. Si el de usted hace bien con responsabilidades, ser un poco más flexible con sus límites. Sin embargo, otros requieren más límites. Esfuérzate a ser claro, conciso y consistente con las expectativas. Evite el uso de ultimátum, y hacer cumplir las consecuencias.

TENED EN CUENTA

Tan difícil como la adolescencia potencialmente puede ser, recuerde que no está solo en el proceso de crianza de los hijos. Busque para modelar la madurez y la conducta positiva de los adultos. Abstenerse de ceder al drama de los adolescentes. Enséñele a su hijo cómo comunicarse como un adulto sin gritar y / o haciendo pucheros. Esfuérzate por ser el ejemplo que usted quiere que sus adolescentes vean.

¿Qué medidas va a tomar hoy para fomentar la comunicación entre su hijo adolescente y usted mismo?



Criar a un adolescente
Salud y Bienestar

Criar a un Adolescente

Los años de la adolescencia vienen con muchos retos, pero también **GRANDES OPORTUNIDADES.**

Imagínese afrentarse a las dinámicas de las relaciones entre padres y adolescentes con sabiduría y confianza.

La adolescencia puede ser un momento difícil, tanto para los adolescentes y los padres. Las hormonas y el mundo siempre cambiante puede dejar a un adolescente sintiéndose aislado y que nadie los entiende, sobre todo sus padres. En consecuencia, su hijo adolescente puede llegar a enojarse o confundido mientras se enfrenta a cuestiones complicadas sobre su identidad, los compañeros, el comportamiento sexual, la bebida y el consumo de drogas.

Los padres también se enfrentan a desafíos durante estos años. De repente, un niño que una vez respondió bien a la patria potestad ya no parece importarle. Métodos disciplinarios que trabajaron anteriormente ya no son eficaces. Los padres pueden sentirse asustados o impotentes acerca de las opciones de su adolescente, dejando la unidad familiar preparada para posibles problemas.

CONFLICTO DE PADRES Y ADOLESCENTES

Retos surgirán en cualquier relación de padre- hijo, y algunos conflictos es normal. El conflicto puede surgir en torno a temas como la desaprobación de sus amigos, equilibrio de los amigos y el tiempo en familia, noviazgo y sexo. Otros puntos calientes incluyen su funcionamiento académico, frustraciones sobre toque de queda o privilegio de conducir, y

problemas de dinero. Los adolescentes también pueden utilizar estos años de experimentar con el pelo, ropa, beber, fumar o el consumo de drogas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ADOLESCENTES

Mientras que algunos conflictos son típicos, si su hijo está involucrado en cualquiera de los siguientes, es el momento de buscar ayuda adicional.

- Comportamiento violento
- El abuso de drogas o alcohol
- Comportamiento sexual de riesgo
- Ausencias escolares inexplicables
- La depresión o ansiedad

PASOS DE ACCION

- ✓ **Imponer atención positiva** – Mientras que su hijo no puede estar interesado en la unión, es importante seguir intentándolo. Las comidas regulares de la familia son una gran manera de cerrar la brecha entre padres y adolescentes. Pase tiempo sin distracciones con su hijo adolescente. Escuche sus pensamientos y respete sus emociones. Es importante reconocer las acciones positivas, en lugar de solamente reprender o criticar.
- ✓ **Aprecié su identidad** – La adolescencia se caracteriza por la expresión. Comprenda que su hijo puede explorar diferentes prendas de vestir y peinados. Ellos probablemente no querrán ser exactamente como eras tú cuando eras un adolescente. Anticipar rebelión y dejar espacio para errores.