

ESCUELA DE FAMILIAS

Sigue haciendo esto con tu hijo adolescente...

Los años de la adolescencia son, sin duda, los más difíciles para los padres y adolescentes. Pero con un poco de paciencia, comprensión y mucho amor, esos años a menudo tumultuosos pueden ser más tranquilos, menos estresantes y mucho más agradables.

En lugar de adoptar una estrategia de crianza totalmente nueva, simplemente mantente en el camino y sigue haciendo algunas de las mismas cosas que hacías cuando tus hijos eran pequeños. Cosas que funcionaban. Cosas que tus hijos disfrutaban. Cosas que trajeron armonía a tu familia.

Aquí tienes algunas cosas que no debes dejar de hacer cuando tu hijo se convierte en adolescente.

Cosas que no debes dejar de hacer cuando tu hijo se convierte en adolescente

- ✚ **Guíalos.** *«Mi hijo es bastante independiente. Ahora que es un adolescente ya no me necesita».* El hecho es que, es en la adolescencia cuando vuestros hijos os necesitan más. Es un momento crítico en sus vidas en el que se están afianzando, descubriendo quiénes son y tomando grandes decisiones que alteraran el curso de sus vidas. No es el momento de poner el piloto automático en la crianza de los hijos. Eso no quiere decir que debas dirigir todos los movimientos de tu hijo, ya que necesita libertad para descubrir algunas cosas por sí mismo. Pero sus años de experiencia vital pueden ayudar a tu hijo a evitar grandes errores. Además, tu orientación e influencia tienen un enorme poder para influir positivamente en su futuro.

- ✚ **Abrázalos.** Los adolescentes son poco constantes. Un minuto están pidiendo tranquilamente un abrazo, y al siguiente corren a esconderse ante la mera idea de que te acerques para dar un rápido apretón o un beso en la mejilla. Pero eso no significa que debamos dejar de intentarlo. No te hagas ilusiones: lo más probable es que tenga que ser bajo sus condiciones, pero todos los adolescentes, por muy malhumorados o volubles que sean, necesitan las suaves caricias de su madre y su padre. Un masaje en la espalda después de un largo día, un choque de puños al salir por la puerta, un abrazo al volver a casa o chocar los cinco para mostrar elogios... con un poco de esfuerzo, no es demasiado difícil mantener el contacto físico a pesar de ser conscientes de la creciente necesidad de espacio personal del adolescente.

- ✚ **Deja que tomen la iniciativa.** Cuando tus hijos eran pequeños los animabas constantemente a tomar decisiones para ganar independencia: «¿Quieres ir al parque o jugar dentro de casa con tus juguetes?». «¿Qué película quieres ver esta tarde?» ... Tal vez porque tenemos miedo de la posible toxicidad e injusticia del mundo exterior, ponemos un escudo protector alrededor de los hijos y los empujamos suavemente para que sigan un camino predeterminado y seguro. Pero ellos necesitan descubrir su propio camino en la vida. Necesitan tropezar, caer y aprender a levantarse por sí mismos. Tienen que tomar la iniciativa y nosotros tenemos que darles las riendas de la forma más adecuada, sin presión, pero siendo conscientes de sus necesidades.

- ✚ **Arropearlos por la noche.** Arropearlos por la noche puede parecer muy diferente a lo que era cuando vuestros hijos eran niños pequeños, sobre todo teniendo en cuenta que algunos de los adolescentes suelen acostarse mucho después que vosotros. Pero, aunque vuestros hijos nunca lo admitan, les sigue encantando. Tanto si se trata de un beso en la frente, de un cálido abrazo o de pasar unos minutos en su habitación hablando de su día, tómate un momento antes de ir a la cama para asegurarte de que tu hijo cierra los ojos por la noche sintiéndose querido y apreciado.

- ✚ **Ten paciencia cuando tengan un mal día.** Esperamos que los hijos sean maduros, responsables y capaces de gestionar sus emociones. Sin embargo, un estudio tras otro confirma que aún les queda mucho por crecer. Sus cerebros no están completamente desarrollados, aún no dominan el arte de gestionar sus emociones y, si se presta, se verá que su nivel de madurez cambia como el viento. Entonces, ¿por qué les exigimos tanto? ¿Por qué les reprochamos con tanta dureza cuando dan un portazo o lanzan un suspiro o una mirada ocasional? Ningún padre quiere lidiar con el mal comportamiento de sus hijos adolescentes día tras día, pero cuando vuestros hijos, generalmente buenos, tienen un mal día, deberíamos, como mínimo, darles un tiempo libre.

- ✚ **Emociónate al verlos.** ¿Te has fijado alguna vez en la cara de un niño pequeño cuando le sonríes? Están tan increíblemente emocionados como un árbol de Navidad. Imagina lo que pasaría si trataseis a vuestros hijos de la misma manera. Independientemente de la edad que tengan, les encanta que se fijen en ellos y que les presten atención. Cuando tu hijo entre por la puerta después de las clases o de sus extraescolares, muéstrate emocionado. Muchos padres creen que cuando los hijos se convierten en adolescentes es el momento de retirarse y desentenderse. Sin embargo, los adolescentes necesitan tanta atención y amor ahora en la adolescencia, como cuando eran pequeños.
- ✚ **Mímalos (un poco).** Una de las cosas que más os gusta a los padres es sorprender a vuestros hijos. A día de hoy, sigue esforzándote por sorprenderles y empéñate en mimarlos. Incluso algo tan pequeño como prepararles su cena favorita, hacerles un recado o comprarles algo barato que te hayas encontrado durante el día puede hacer que tu hijo se sienta especial. Un poco de mimo, un poco de atención y un poco de «siempre estoy pensando en ti» pueden ayudar mucho a construir una relación sólida con tu hijo adolescente.
- ✚ **«Cógelos» cuando se caigan.** Vuestros hijos todavía están aprendiendo, creciendo, descubriendo quiénes son y, en consecuencia, cometen errores. Saber que os tienen a su disposición cuando se caen, les da una enorme confianza. Esto no quiere decir que debamos rescatarles en todas las ocasiones ni que actuemos como su firme red de seguridad cuando tomen decisiones o cometan errores. Lo que significa es que tienen que saber que pueden contar con vosotros para ayudarlos a levantarse, ayudarlos a aprender de sus errores y animarlos a seguir adelante.
- ✚ **Dale toda tu atención.** Cuando vuestros hijos eran pequeños querían toda vuestra atención las 24 horas del día. Ahora que son adolescentes, con suerte puedes conseguir una frase completa de ellos una vez cada tres días y pasan la mayor parte del tiempo en su habitación a puerta cerrada. Por eso, cuando acuden a vosotros, tenéis que estar preparados y preparados para aprovechar esos momentos. Deja el teléfono, deja de doblar la ropa. Cuando tu hijo adolescente se acerque a ti dispuesto a hablar, quiera compartir lo más destacado de su día o simplemente quiera pasar el rato. Deja todo y hazlo. No pierdas una oportunidad de oro para conectar en sus términos.
- ✚ **Id de aventuras,** Salidas al parque, días de piscina con bocadillos, un viaje corto, etc. Cuando vuestros hijos eran pequeños siempre estabais planeando mini aventuras. El afán de aventura de vuestros hijos no ha cesado simplemente porque ahora son mayores. Puede que haya que animarlos un poco para que participen, pero a la mayoría de los adolescentes les cuesta rechazar una aventura divertida. Así que ponte en modo aventurero y sal de senderismo, vete de acampada un fin de semana, al parque de atracciones más cercano o vete de vacaciones a algún lugar en el que nunca hayan estado. Vuestros hijos necesitan un

cambio de ritmo. Además, el tiempo a solas es una forma estupenda de conectar y fortalecerse como familia.

- ✚ **Haz el «tonto».** Dejad de ser tan serios. Créeme, tu hijo necesita que bajes la guardia. El hecho de que tus hijos sean adolescentes y se acerquen a la edad adulta no significa que no podáis volveros un poco locos, bailar en la cocina, contar chistes estúpidos y ver juntos vídeos tontos de YouTube, Tik Tok... Puede que tu hijo te supere en altura y que los pies de tu hija sean más grandes que los tuyos, pero siguen siendo pequeños por dentro. Les quedan muchos años de seriedad por delante. Por ahora, déjalos ser pequeños.

- ✚ **Pasad tiempo en familia.** En cuanto vuestros hijos llegan a la adolescencia, su idea de la diversión cambia. A menudo, sus amigos son el centro de atención y consideran que cualquier tiempo que pasen con la familia es más bien una agonía. Aun así, como padres, tenéis que luchar, y en algunos casos exigir, que vuestros hijos pasen tiempo con la familia. En resumen, haz que el tiempo en familia sea una prioridad. Con un poco de planificación, tus hijos pueden tener lo mejor de ambos mundos: amigos y tiempo en familia.

- ✚ **Diles que los quieres.** De todas las cosas que no debes dejar de hacer cuando tu hijo se convierte en adolescente, esta es posiblemente la más importante. Vuestros hijos nunca son demasiado mayores para escuchar estas dos pequeñas palabras. Decir «te quiero» no sólo ayuda a crear un vínculo con vuestros hijos, sino que también fomenta la confianza, les hace saber que se les valora por lo que son, y les quita el miedo a navegar solos por esos años de adolescencia llenos de hormonas. Saber que tus brazos están siempre abiertos también les ayuda a ganar confianza y eso es un motivo muy poderoso de ayuda para estos adolescentes que están pasando por la transición más grande y desafiante de sus vidas.

M.^a Inés Alonso del Rey

Orientadora IESO Puente de Domingo Flórez

