

UN HIJO ADOLESCENTE EN CASA ***¿Qué hacer como padres de un adolescente?***

Fomenta la seguridad en sí mismos:

Aceptarlo como es, reconocer sus características particulares, las que son propias de él, y valorarlas. **Valorar sus avances y logros. Manifestar nuestra aceptación y cariño**, es importante sentirse amado, y necesario para el desarrollo de la personalidad.

Crear expectativas ajustadas a sus capacidades, no debemos esperar de un hijo más de lo que él pueda dar, pero tampoco menos.

Ayudándole a madurar:

Dejarles la oportunidad de tomar decisiones, hay muchas cosas que los hijos pueden decidir. **Darles tareas**, es importante que el hijo tenga la responsabilidad. **No hacer las cosas en lugar de ellos**, tenemos que correr el riesgo de que nuestros hijos se equivoquen.

Enseñar el autocontrol:

Estableciendo límites y normas, los límites y normas deben estar claros para los hijos, y también las consecuencias de no cumplir una norma.

Establecer lazos sociales y familiares:

Las personas que se sienten vinculadas a la sociedad o a algún grupo dentro de la comunidad, sienten que forman parte de un proyecto común, y quieren vivir de acuerdo a las normas de ese proyecto.

Comunicarnos con nuestros hijos es importante para ellos y para nosotros. Sólo dentro de una buena comunicación es posible una relación de ayuda mutua y es cuando realmente podremos ejercer una verdadera acción educativa.



Mª Carmen Soliveres Tomás
Psicóloga, Co-Directora Psicoactúa
Unidad de Psicología y Medicina de la Salud
Vithas Hospital Medimar Alicante