

Decálogo para Afrontar la Adolescencia de los Hijos

Publicado en la revista semanal de El País (EPS) de 30-11-2008

Son en realidad dos decálogos, uno de cosas que deben evitar los padres de adolescentes, y otras que deben potenciar esos padres, para mejor afrontar la edad del cambio.

Evitar	Potenciar
Dar por seguro que somos buenos padres de adolescentes.	Un nuevo aprendizaje: ser padres de adolescentes
Rehuir la idea de que nuestros hijos no pueden tener problemas como drogas, trastornos de alimentación, comportamientos violentos, gastos abusivos, conducciones temerarias, relaciones sexuales de riesgo, etc.	Estar al día de los problemas reales que viven los adolescentes de la sociedad del bienestar.
Ser incoherentes: lo que hacemos como padres debe ser consecuente con lo que recomendamos	Poner límites (salidas nocturnas, horarios intempestivos, tareas domésticas, gastos abusivos, ocios paralizantes, etc.) ¡Hay que ser valientes y saber decir NO!
Precipitarnos en nuestros juicios	Estimularlos a que no se instalen permanentemente en su universo individual.
Manifestarse desde el virtuosismo	Escoger momentos adecuados para el diálogo: huir de los sermones formales.

<p>Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas</p>	<p>Utilizar frases alentadoras que pongan de manifiesto nuestro interés y faciliten el diálogo.</p>
<p>Criticar comparativamente con respecto a los propios hermanos o a otros adolescentes</p>	<p>Elogiar el esfuerzo, no sólo el éxito</p>
<p>Ridiculizar: sus valores, gustos, aficiones, estéticas, etc.</p>	<p>Ayudar a los hijos a fijarse objetivos posibles y metas realistas.</p>
<p>Tomar a la ligera sus problemas (amistades, emocionales, conflictos, etc.).</p>	<p>Ayudarlos a saber esperar: valorar el procedimiento bien hecho, no sólo el resultado</p>
<p>La habitación <i>en línea</i>: facilitar un microapartamento dentro de la casa familiar.</p>	<p>Ayudar es también darles tiempo.</p>

