



Por Robert Sege, MD, PhD, FAAP

La crianza de los adolescentes puede ser tan increíblemente difícil como gratificante. Se están convirtiendo en adultos jóvenes. Sus cuerpos están madurando. Sus cerebros crecen a pasos agigantados. Sus vidas emocionales se vuelven más complejas e independientes.

Estos cambios pueden atemorizar a los niños y ser difíciles para sus padres. Casi todos los adolescentes tendrán arrebatos de comportamiento con sus familias durante este periodo de la vida. Pero una relación constante y de lazos fuertes puede ayudar a los adolescentes y a sus padres en tiempos difíciles.

#### Formas para ser positivos todos los días

Aquí le ofrecemos algunas ideas que pueden crear experiencias positivas para los adolescentes y los padres de familia.

**Comer en familia.** La hora de las comidas es cuando nos ponemos al día con las actividades de todos. A veces puede ser difícil lograrlo debido a las agendas ocupadas de todos, pero es importante. La rutina ofrece una manera para que los padres y los niños compartan lo que están pensando. Une a la familia. Crea confianza y comprensión que ayuda a orientar a los niños en las dificultades que tienen en los años de adolescencia. Una relación cercana con su adolescente ayuda a fijar límites y a mantenerlos seguros a medida que exploran y adquieren mayor independencia.

**Hable con su adolescente.** A medida que los adolescentes desarrollan mayor independencia, se dificulta encontrar tiempo para hablar. Conversen en el automóvil, cuando estén lavando los platos, o en cualquier momento que tenga la oportunidad. Recuerde que independientemente de qué

tan grave les parezcan sus problemas, lo que más necesitan la mayoría de los adolescentes es amor y apoyo. Cuando un padre trata de solucionar el problema, en lugar de simplemente escuchar, su adolescente puede sentir que no es respetado y aparta a sus padres.

**Ayúdeles a conectarse con sus familias y comunidades.** Durante estos años, ayude a su adolescente a aprender que sus palabras y acciones importan. Algunos adolescentes lo aprenden participando en un deporte de equipo o participando en la creación de música. Otros pueden encontrar conexión a través de las comunidades de fe o cuando tienen más responsabilidades en el hogar. Conectarse con las familias y las comunidades también ayuda a los adolescentes a mantenerse alejados de las actividades riesgosas.

**¡Encuentre tiempo para divertirse juntos! ¿Qué disfrutan ambos? ¿Jugar baloncesto? ¿Ir de compras? ¿Visitar lugares nuevos en su localidad? ¿Servir de voluntarios en su comunidad?** Saque tiempo para divertirse y gocen de estar haciendo algo juntos. Nadie quiere que la atención de las personas que quieren se enfoque solamente en lo que no deben hacer. Esto también se aplica a los adolescentes. Los padres tienen la labor de mantener a los adolescentes seguros y ocupados. Pero relajarse juntos les ayuda a sentirse amados y valorados.

**Su médico de cabecera está listo para ayudar**

Si le preocupa la salud de su adolescente, su desarrollo o comportamiento, llame a su médico. Tenga presente que los adolescentes están desarrollando su propio sentido de la privacidad. El médico por lo general querrá estar un tiempo solo con su adolescente sin que usted esté presente, de esta manera, ellos pueden hablar sobre sus asuntos privados. Cuando la crianza se dificulta, hable con su médico. Él o ella está listo para escucharlo sin prejuicios y con comprensión.