

Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor, Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

Mi hijo(a) adolescente ya no pasa tiempo conmigo.

A medida que su hijo(a) crece y se hace adolescente, comenzará a pasar mucho más tiempo con sus amigos o amigas y menos tiempo con usted. Esto es normal. Los adolescentes que tienen amigos o amigas son más saludables físicamente y emocionalmente que los que no tienen amigos. Los amigos pueden ayudar a resolver los problemas que puedan tener.

Me preocupa que los amigos de mi hijo(a) sean una mala influencia.

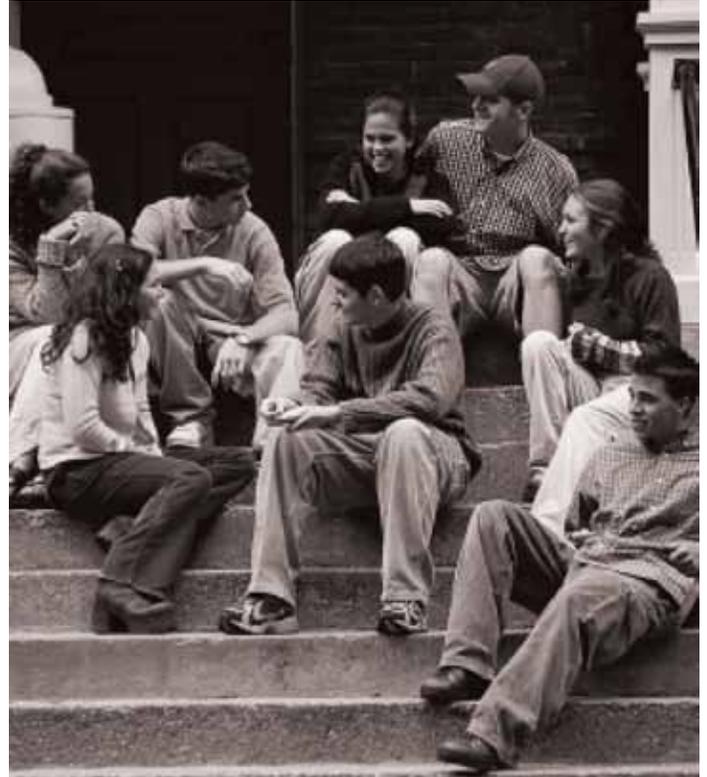
Los adolescentes no consumen alcohol o usan drogas simplemente porque sus amigos lo hacen. El abuso del alcohol o de las drogas es una señal que indica que el problema es más serio que la influencia de los amigos. Hay maneras en que los padres pueden ayudar a prevenir que su adolescente consuma alcohol o use drogas. Los estudios demuestran que cuando los padres controlan el comportamiento de su adolescente, es menos factible que demuestre comportamientos problemáticos y más probable que elija amigos o amigas que se comporten de la manera que sus padres aprueban.

¿Qué ve en sus amigos o amigas?

Durante la adolescencia los amigos demuestran cuidado, respeto y confianza. Los adolescentes eligen sus amigos porque les interesan las mismas cosas o los hace más populares. Los amigos o amigas de su hijo(a) están pasando por las mismas cosas que sus hijos. Entre ellos se entienden, entonces pueden hablar acerca de sus problemas y ver la manera de resolverlos juntos.

¿Qué los lleva a hacer eso?

Los adolescentes toman decisiones basándose en dos preguntas importantes: ¿Qué piensan mis amigos o amigas? ¿Será divertido? El comportamiento que los padres consideran como un problema son aquellos que a lo mejor a su hijo(a) le parece divertidos o atractivos, como quedarse despiertos pasada la hora de llegar a la casa o probar una vez las drogas. Según el entender de su hijo(a) adolescente, la diversión y su percepción del nivel de riesgo en el que se va a ver envuelto, determinará si va a participar



o no en esos comportamientos riesgosos. Por ejemplo, su joven adolescente está probablemente consciente que emborracharse trae muchos riesgos. Pero para un adolescente, el divertirse y estar con sus amigos en la fiesta más divertida un Sábado por la noche es más importante que los riesgos. Debe haber un término medio entre hacer lo que uno sabe que está bien y ser aceptado por los compañeros o compañeras. A pesar de que su adolescente a lo mejor se emborrachó una vez o se tiñó el pelo de color azul, tenga en cuenta ¡lo que podría estar haciendo y escogió no hacerlo!

¿Debería alejarme y dejarlo que tome decisiones tontas?

- Puede pasar que las decisiones que toman los adolescentes no sean absurdas o tontas. Posiblemente su hijo esté considerando diferentes opciones en las cuales usted pudiera tomar en una situación similar.
- Usted y su adolescente pueden hablar acerca de las diferentes consecuencias en un comportamiento. Por

ejemplo, el tener relaciones sexuales sin protegerse puede llevar a un embarazo o a una enfermedad, mientras que su adolescente puede pensar que si no tiene relaciones sexuales con su novio(a) puede llegar a perderlo.

- Puede ser que su adolescente tenga valores diferentes a los suyos en cuanto a las posibles consecuencias. La pérdida del novio, del cual está perdidamente enamorada(o) parecer lo peor que le puede suceder.
- Los adolescentes pueden llegar a tener una interpretación diferente a la suya acerca de una consecuencia en particular. Generalmente, los adolescentes están muy seguros de que “eso no me va a pasar a mí.”

Consejos para tener en cuenta cuando hable con su adolescente acerca de los riesgos que está tomando:

- Hable acerca de los riesgos que son razonables. Puede ser que usted y su adolescente tengan ideas diferentes en cuanto a lo que es razonable. Hable de lo que puede llegar a pasar si su adolescente decide tomar una cerveza en una fiesta.
- Pregúntele a su hijo lo siguiente: “¿Cuáles son los beneficios y las posibles consecuencias de tener este comportamiento?” Dramatice las diferentes posibilidades identificando los puntos de vista de los padres y de los hijos. Por ejemplo, usted puede considerar que no hay ningún beneficio con el hecho de tener relaciones sexuales en la adolescencia mientras que su hija(o) no ve las horas que su novio(o) le diga que está enamorado de ella (el.)
- Debe tener en cuenta que el arriesgarse puede ser algo positivo. Esto hace que su adolescente se sienta seguro, confíe en sus propias decisiones y aprenda a enfrentarse al fracaso y la frustración.

¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a tomar mejores decisiones?

En un momento determinado los adolescentes tienen que tomar decisiones respecto a tener relaciones sexuales, consumir alcohol y usar drogas. Al hablar con su adolescente, él o ella sienten que usted se preocupa por estos temas y hay más posibilidad de que comparta sus valores. También es una manera de ayudarlo o ayudarla a comprender cuáles son las consecuencias de sus actos y entender que estas consecuencias son reales. Escuche a su adolescente. Ella o él tienen preguntas y preocupaciones diferentes a las suyas. El conversar hace que los dos hablen de sus preocupaciones y ayuda a evitar las peleas.

¿Se puede enseñar a tomar decisiones?

Usted puede enseñarle a su adolescente a tomar buenas decisiones por sí mismo dándole responsabilidades, información y guía necesaria para hacerlo. El primer paso es reconocer cómo usted resuelve los problemas y recordar que todos aprendemos a resolver los problemas cometiendo errores. Aquí se indica una manera de aprender a resolver los problemas que usted puede considerar:

- Identifique el problema.
- Identifique el origen del problema.
- Decida cuál es su objetivo.
- Identifique los recursos que puede usar para alcanzar su objetivo.
- Identifique todas las soluciones a las que pueda llegar. Haga una lista de los beneficios y consecuencias de cada una de ellas.
- Elija llevar a cabo la mejor solución.
- Piense en el resultado y revise su plan para la próxima vez.

A dónde puede ir para obtener más información:

Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/

Children, Youth & Family Consortium – University of Minnesota (disponible solamente en inglés)

www.cyfc.umn.edu

Cómo cuidar de su hijo adolescente – OneToughJob.org

<http://espanol.onetoughjob.org/salud-y-seguridad/especialmente-para-adolescentes/como-cuidar-de-su-hijo-adolescente>

Kids Health (disponible solamente en inglés)

www.kidshealth.org

La comunicación: Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia – U.S. Department of Education

www.ed.gov/espanol/parents/academic/adolencencia/part6.html

También pueden interesarle las siguientes publicaciones:

Bempechat, J. (2000). *Getting our kids back on track: Educating children for the future*. San Francisco: Jossey-Bass.

Adaptación extraída de hojas informativas de la Universidad de Illinois escritas por el autor.