

Recomendaciones para padres de adolescentes

Los padres y las familias tienen un gran impacto en la vida de los adolescentes, los tienen que acompañar en esa etapa de la vida para que transcurra en buenas condiciones de salud y para que ellos logren ingresar a la juventud sanos y bien preparados para su futuro.

Se han realizado investigaciones sobre el poder que tienen los padres, y queremos ayudarlos desde nuestro lugar en la Sociedad Uruguaya de Pediatría. Este artículo se basa en un informe preparado por el Centro para la Comunicación de Salud en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

Proyecto: **Ser Padres de Adolescentes** (En este link se baja el libro en PDF: <http://hrweb.mit.edu/worklife/raising-teens/pdfs/serpadresadol.pdf>).

A continuación, nos vamos a centrar en los 5 conceptos básicos para ser padres de adolescentes, cómo influir favorablemente en su desarrollo, y cómo llevarlo a cabo.

Concepto 1: Amor y conexión

Los adolescentes necesitan que sus padres los acepten tal como son, como han sido educados hasta este momento, y los apoyen mientras van creciendo y madurando. Necesitan ser queridos, que se los escuche y que se pase tiempo junto a ellos, en familia, disfrutando y compartiendo la vida. Los adolescentes cambian mucho en esta etapa, el amor de los padres y la familia por ellos no debe cambiar, se debe tener mucha tolerancia.

Concepto 2: Controlar y observar

Los adolescentes necesitan que sus padres sepan dónde y con quién están, cómo les va en el liceo, quiénes son sus amigos y las familias de sus amigos, qué hacen en su tiempo libre, cómo les va en los deportes. Estar atentos a señales de alarma como pueden ser: tristeza, apatía, problemas para comer o dormir, separación de los amigos de siempre, faltas al lugar de estudio o disminución del rendimiento escolar u otro elemento que llame la atención. Si ocurre, consultar al médico. Los padres deben vigilar las actividades de los hijos, ellos lo necesitan.

Concepto 3: Guiar y limitar

Los adolescentes necesitan límites claros, que mantengan las reglas y valores familiares, que se vayan soltando lentamente para permitirles madurar. Los valores que se han ido transmitiendo durante la infancia son fuertes y los protegen. Hay reglas familiares de seguridad que no se pueden negociar, pero otras sí se puede, por ejemplo la hora de llegada a la casa, sabiendo con quién llega y de dónde viene, o irlo a buscar a una hora predeterminada. Dar la libertad lentamente, pero sin soltarlos, cuidándolos.

Concepto 4: Dar ejemplo y consultar

El ejemplo y el diálogo continuo enseñan, los padres son una pieza clave en el desarrollo de los adolescentes y ellos lo aceptan. Hable mucho de la exposición a riesgos, del cuidado de la salud, del consumo de drogas, sus valores y lo que usted diga es importante para su hijo. Ayúdelo en su proyecto de vida y en su educación.

Concepto 5: Proveer y abogar

Además de casa, alimento, vestimenta, estudio, los adolescentes necesitan que se les ofrezca un ambiente familiar que les dé apoyo y una red de adultos que los cuiden. Crear redes de apoyo entre la escuela o el liceo, el barrio, la comunidad, el club deportivo, las familias de los amigos, etc. Buscar programas de apoyo a los adolescentes y ayudarlos a participar, grupos de líderes en liceos o clubes, ayudarlos a comprometerse y ser responsables, esto es muy bueno para ellos.

Estas breves recomendaciones pueden ayudar a transitar esta etapa de la vida, un poco más difícil que la de la infancia, pero muy disfrutable y de gran importancia para la preparación del hijo como joven y luego adulto, sano, responsable y bien preparado para la vida.

No dude en consultar con su pediatra de cabecera, aproveche el control de salud para tener ese encuentro de padres, hijo y pediatra, o concurra frente a cualquier duda. La Sociedad Uruguaya de Pediatría cuida a los niños, niñas y adolescentes de todo el país y apoya a los padres en sus cuidados.

Dra. Ana María Piccone
Comité de Adolescencia