

# Sugerencias para **Criar Hijos Adolescentes**

*(Suggestions for Parenting Teenagers)*

- 1. Establezca reglas realistas acerca de la hora límite, el paradero, y el comportamiento aceptable. Asegúrese de que las reglas sean claras, sean repetidas consistentemente y atégase estrictamente a los hechos.*
- 2. Ejecutar las reglas irá mucho mejor si usted puede asegurarse de que otro miembro adulto de la familia esté de acuerdo con las reglas y las apoye si es necesario.*
- 3. Involucre a sus hijos adolescentes en las decisiones acerca de las reglas conforme van creciendo. Aliente su participación siempre que sea posible.*
- 4. Determine las consecuencias específicas / el castigo específico cuando se rompen las reglas de la familia, por ejemplo: no dejarles salir, no transportarlos o dejar que usen el carro, negarles privilegios especiales, llamadas telefónicas, estar con amigos, etc.*
- 5. Haga que las consecuencias “se ajusten a la acción”. Algunas veces una consecuencia pequeña que sea fácilmente ejecutada es mejor que una gran consecuencia que puede ser difícil de llevar a cabo.*
- 6. Equilibre su disciplina con igual atención al elogio y el afecto, incluso durante los momentos para establecer límites. Los adolescentes necesitan que se les demuestre que se les ama, inclusive cuando ellos actúan como si no les importara (¡pero definitivamente no les corrija en frente de otros!).*
- 7. Establezca un objetivo para manejar sus propias emociones en situaciones difíciles. Muestre a su hijo/a adolescente que usted puede evitar gritarles, insultarles o actuar impulsivamente hacia ellos, aún cuando esté muy frustrado/a con ellos.*
- 8. Tenga un plan para cuidarse a usted mismo(a), de manera que su nivel de tensión no llegue a ser agobiante. Si usted está “hasta el tope,” es muy probable que intente “desahogarse” con su hijo/a adolescente.*
- 9. Celebre el progreso que usted y su hijo/a hagan. El cambio se da en pequeños pasos y puede ser pasado por alto si usted no se detiene a notar las pequeñas formas en las que ellos y usted están mejorando.*