

## **ALGUNAS ORIENTACIONES GENERALES PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES**

- Una buena relación familiar es el mejor punto de partida para facilitar la integración escolar, social y laboral de nuestros hijos/as.
- Cuidelo sin sobreprotegerlo. Dele poco a poco mayor autonomía pero con los límites adecuados a cada edad.
- El afecto incondicional acompañado siempre de unas normas claras, razonables y razonadas son los cimientos para que se desarrollen y se sientan seguros.
- Manténgase al tanto de la vida de su hijo/a adolescente dentro y fuera del Instituto. Escuche a su hijo/a. Hable de los temas importantes en la vida y no evite los temas delicados o difíciles, pero no lo agobie con interrogatorios innecesarios o a deshoras. Conozca a sus amistades y a sus familias.
- Márquele metas altas pero realistas. Es tan dañino el exceso de expectativas como la falta de ellas frente a las aptitudes de nuestros hijos/as. No lo compare con nadie. Ayúdele a descubrir sus fortalezas y elógielo por lo que hace bien. No se centre sólo en lo que ha hecho mal.
- Valore en todo momento la educación y la cultura como motores de movilidad social y de crecimiento personal. Nunca descalifique la educación, el instituto o el profesorado delante de su hijo/a.
- Mantenga el contacto con el profesorado, y supervise la evolución académica de su hijo/a..
- No le deje solo frente a los medios de comunicación, las redes sociales y la publicidad. Converse sobre las películas, los video-juegos, las redes sociales y la música que escucha.
- Los valores que usted desea inculcar hay que vivirlos en la familia para luego ponerlos en práctica. El ejemplo es tan importante como la palabra. Nuestros hijos van a detectar enseguida las contradicciones entre nuestros actos y las conductas que les exigimos a ellos/as.
- Algunos valores imprescindibles que es necesario transmitir: la empatía (ponerse en el lugar del otro), la asertividad (saber expresar con corrección lo que pensamos), el esfuerzo y la constancia, el aplazamiento de las recompensas, etc.
- Esté alerta ante los problemas que pueden surgir durante la adolescencia. Muchos no serán graves y se solucionarán con el tiempo y en el ámbito familiar. Sólo algunos requerirán la ayuda de profesionales. Cuidado con las etiquetas: muchos problemas o características de su hijo/a no son necesariamente enfermedades. A menudo las etiquetas desincentivan la mentalidad de crecimiento e impiden el cambio.
- No se desanime ante las dificultades, la mayoría de adolescentes las superan con éxito si la familia no se rinde y está disponible para ayudarles.
- Recuerde algo que siempre funciona. Las tres CCC: cariño, comunicación y control.