

## Cuando se trata de la crianza de adolescentes, piense en estas 5 R:



### 1. Restablecer

Esta es una estrategia que puede comenzar cuando los niños son más pequeños; pensar en "tiempos de reflexión". Los tiempos de reflexión efectivos no son un castigo, sino una oportunidad para que su hijo se calme y tome una mejor decisión. La misma lógica se aplica a los adolescentes; dele a su hijo la oportunidad de calmarse si ve que una discusión se está tornando tensa. Demuestre habilidades de afrontamiento efectivas para que su hijo adolescente sepa cómo puede calmarse cuando comienza a enojarse; si necesita alejarse de una discusión para calmarse, ¡hágalo!. Permita que su hijo se aleje de usted, pero SIEMPRE búskelo después de un corto tiempo, específicamente, cuando pueda reanudar la conversación con calma.

### 2. Retirar los privilegios (pero primero establecer reglas claras)

Antes de comenzar otra discusión con su hijo, hable sobre las reglas de la casa y las consecuencias por no cumplirlas. Recuerde que los teléfonos celulares, los videojuegos, el acceso a las redes sociales, salir con amigos y conducir son privilegios y pueden retirarse si su hijo decide no seguir las reglas de la casa. Sin embargo, use el retiro de los privilegios de manera inteligente; por ejemplo, si siempre le quita el teléfono, ya no tendrá ningún valor para su hijo adolescente. Si el teléfono es la posesión máspreciada, guárdelo para algo extremo como dañar físicamente a un hermano o una falta de respeto extrema. Además, recuerde que cuando retire un privilegio, debe comenzar haciéndolo por un período corto de tiempo (de unas pocas horas a un día) para que si el comportamiento continúa, pueda aumentar la cantidad de tiempo en caso de ser necesario. NO restituya el privilegio hasta que haya transcurrido el tiempo especificado. Sea coherente y firme.

### 3. Recompensas

Recompensar el buen comportamiento puede ser convincente si tiene claro lo que su hijo tiene que hacer para ganar algo de valor. Las pequeñas recompensas también pueden ser súper efectivas. Por ejemplo, ver una película en la televisión con su hijo si termina su tarea temprano puede ser gratificante. Además, ¡recuerde elogiar! Cuando parezca que la única vez que usted le presta atención a su hijo es porque ha hecho algo mal, ¡trate de identificar algo que hace bien durante la semana y felicítelo! Posiblemente se sorprenda al ver que su hijo se siente más motivado por el refuerzo positivo y no siempre por un castigo. Recuerde, los adolescentes valoran la atención de sus padres, incluso si a menudo no lo demuestran y no lo admiten.

### 4. Respetar

Tendemos a respetar a los que nos muestran respeto. Valoramos cuando alguien considera nuestros pensamientos y sentimientos. Nos gusta cuando alguien en una posición de poder se acerca a nosotros de manera tranquila y clara cuando nos dan una orden o una tarea. Lo mismo se aplica para jóvenes y adolescentes; trate a su hijo de la manera que usted quiere que lo traten. Si pierde los estribos y le dice algo hiriente a su hijo u otra persona, discúlpese y analice lo que sucedió. Dé el ejemplo de un comportamiento respetuoso hacia los demás y muéstrelle a su adolescente la forma adecuada de manejar el conflicto. Cuando seamos ejemplo de respeto, nuestros adolescentes aprenderán a respetar.

### 5. Relacionarse

Recuerde que la crianza de los hijos NUNCA es simple y que puede necesitar un apoyo diferente o técnicas adicionales. No tenga miedo de hablar con otros padres, psicólogos escolares, el pediatra de su hijo o los profesionales de la salud mental. No tenga miedo de mostrarle a su hijo que está bien pedir ayuda. Enséñele a su hijo que está bien no tener todas las respuestas y que siempre está bien comunicarse con los demás.

---

## Recursos

McNeil, C. & Hembree-Kigin, T. (2010). *Parent-Child Interaction Therapy, 2<sup>nd</sup> Ed. (Terapia de interacción entre padres e hijos, 2da ed.)*, Springer: New York, NY

*Talking with your teen: Tips for parents. American Academy of Pediatrics. (Hablando con su hijo adolescente: consejos para padres. Academia Americana de Pediatría)*

---

## Fuentes recomendadas

<https://www.mayoclinic.org>

<https://centerforparentingeducation.org>

<https://childmind.org>