

GUIÁNDOSE A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES



Algunos puntos para recordar...

Ame y relaciones



- detecte los momentos en que pueda expresar genuinamente afecto, respeto y apreciación por su adolescente;
- reconozca las ocasiones en que la personalidad y el crecimiento de su adolescente hicieron posible pasarla bien;
- espere que los debates y las críticas aumenten y fortalezca las habilidades de usted para compartir ideas cuando los desacuerdos se presenten;
- trate a su adolescente como un individuo único, distinto de sus hermanos y de estereotipos;
- aprecie y reconozca aquello que recientemente le interesa a su adolescente: sus destrezas, sus logros y aquello en lo cual se desempeña bien;
- bríndele papeles significativos que sean genuinamente útiles e importantes al bienestar de la familia;
- pasen tiempo juntos individualmente y en familia, continuando con lo que habitualmente hace la familia, a la vez que se da cabida a nuevas actividades.

Fuente adaptada de: Simpson AR (2001). *Raising teens: A Synthesis of research and a foundation for action*. [Criando a los adolescentes: Una síntesis de investigaciones y una base para acciones a tomar]. Center for Health Communication, Harvard School of Public Health
(www.hsph.harvard.edu/chc/raising-teens)

Promueva una percepción positiva del Yo



cultivando en su adolescente:

- **El Yo único**, observándole y escuchándole sin juzgar; pasando tiempo con su adolescente, escuchando sus pensamientos, sus sentimientos, sus preocupaciones, lo que le interesa, sus ideas y sus perspectivas; estando presente, reconociéndole sus características individuales y absteniéndose de criticarle y evaluarle;
- **El Yo positivo**, ayudándole a su adolescente a que identifique positivamente sus características y sus logros, ayudándole a desarrollar estos atributos mediante refuerzos, oportunidades y reconocimientos;
- **El futuro Yo**, ofreciéndose usted como modelo y ofreciendo apoyo a un comportamiento con miras a una meta; a su adolescente permítale que identifique sus propias metas; alíentelo a que imagine su futuro y que conecte lo que actualmente hace con los resultados en el futuro;
- **El yo coherente**, fomentando un sentido de vínculo con la comunidad y dándole opciones centradas en este principio; ayude a su adolescente a integrar múltiples aspectos del Yo (en diferentes escenarios – pasados y presentes).

Fuente adaptada de Blaustein, M.E., & Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating traumatic stress in children and adolescents: How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency*. [Atendiendo el estrés traumático en niños y adolescentes: cómo fomentar la resistencia mediante el cariño, la autorregulación y la capacidad. New York, NY: Guilford Press. [Nueva York, NY: Editorial Guilford]