

**Escribe los siguientes consejos sobre el párrafo que corresponda:**

**Trasmitirles cosas con ejemplos de su vida y no con palabras**

**Mayor flexibilidad en los horarios**

**Que se les quiera más a ellos que a sus resultados**

**Sentirse importantes**

**Mayor confianza**

**Más interés por sus gustos y aficiones**

**Sentirse valorados**

**Aunque ellos no lo digan, pasar más tiempo con sus padres**

**Que celebren sus aciertos, igual que les enfatizan sus fallos**

**Ser empáticos con ellos, que se sientan escuchados**

## Su hijo adolescente le reprocha estas 10 cosas

¿Por qué a los padres, les cuesta tanto comprender esta fase de la vida?  
¿Por qué hay tantos conflictos?

Los chicos han crecido, su cuerpo se ha desarrollado, pero aún no son adultos y necesitan que sus padres se preocupen por ellos con la misma paciencia que antes. Necesitan nuestra atención, como cuando eran bebés, pero de otro modo. Por eso, reclaman de ellos estas 10 cosas.

1.

Todos queremos que nos aprecien y, cuando el jefe nos felicita, nos hace felices. Con los adolescentes pasa lo mismo: "Al sentirse reconocidos mejora su autoestima, se fortalece su personalidad y aumenta la seguridad en sí mismos", señala Delgado.

2.

Cuando el adolescente siente que se confía en él, asume sus responsabilidades, en cambio, "cuando esto no sucede, se genera tirantez, indecisión e inseguridad", sostiene.

3.

Al adolescente le gusta contar para los asuntos de casa, quiere participar también en las dinámicas familiares y que cuenten con su opinión. En ocasiones, si no se involucran más es porque no les preguntan, porque se da por hecho que no les importa, cuando realmente no es así. El joven no debe sentirse un mero espectador de las cosas que ocurren en casa aunque, eso sí, las decisiones finales corresponden a los padres.

4.

La estrella de los reclamos. Ahora bien, tan perniciosa es la rigidez normativa como la falta de límites. Los chicos aborrecen tanto la imposición como la dejadez. Lo aconsejable es que, sobre la base de las normas que los padres consideren adecuadas, exista un margen de negociación", apunta Delgado.

Los adolescentes quieren que las normas sean claras, pues lo que más les molesta es la incongruencia.

5.

Aunque no lo pida, al adolescente le gusta que sus padres se interesen por sus aficiones, que le pregunten por la música que escuchan o las series que ven, pero sin hacer juicios de valor ni ridiculizarles por lo que escuchan.

6.

No se trata de hacer lo que ellos quieran, sino de buscar intereses y espacios comunes.

7.

Si el adolescente se siente tenido en cuenta por sus padres, cuando tenga un problema acudirá a ellos, y no a personas de fuera.

8.

Es decir, "trasmitirles con historias reales, propias o ajenas, cómo se puede lograr lo que le piden", añade Alberca.

9.

Estamos en una sociedad en la que se valora únicamente el resultado en vez del proceso, pero es importante que los chicos aprendan que el esfuerzo y el proceso a veces es más importante que los resultados.

10.

Todos estos puntos podrían resumirse en uno: que sus padres les aporten seguridad y confianza, la que necesitan para crecer y seguir madurando.

La adolescencia es una época muy marcada por los cambios físicos que ya comenzaron en la pubertad y todos los adolescentes, sean más o menos atractivos, tienen complejos. Y eso es, asegura Alberca, porque **aún no han experimentado el éxito con esos defectos**. Aunque parezcan seguros, en realidad no lo son.