

EL TIEMPO ENTRE ESPERAR QUE TODO ESTÉ BIEN Y SABER QUE SI LO ESTA..



Monitoreo de las actividades de su hijo adolescente

Los años de la adolescencia son un momento de rápido crecimiento, exploración y toma de riesgos. Tomar riesgos ofrece a los jóvenes la oportunidad de poner a prueba sus habilidades y descubrir quiénes son. Pero algunos riesgos, como el consumo de alcohol, pueden tener efectos dañinos y duraderos en la salud y el bienestar de un adolescente.

Los padres son una poderosa influencia en la vida de sus adolescentes. Cuando los padres tienen el hábito de saber acerca de sus adolescentes —lo que están haciendo, con quién están y dónde están y establecen expectativas claras de comportamiento con chequeos regulares para asegurarse de que estas expectativas se están cumpliendo —pueden reducir los riesgos de que sus adolescentes se lastimen y consuman alcohol. Estos padres están monitoreando las actividades y el comportamiento de sus adolescentes.

¿Qué es el monitoreo parental?

Monitoreo parental incluye 1) las expectativas que los padres tienen para el comportamiento de su adolescente; 2) las acciones que los padres toman para estar al tanto de su adolescente; y 3) las formas en que los padres responden cuando su adolescente rompe las reglas.

Está utilizando el monitoreo parental cuando le pregunta a su hijo adolescente:

- ¿Dónde estarás?
- ¿Con quién estarás?
- ¿Cuándo estarás en casa?

También está monitoreando cuando:

- Consulte con su hijo adolescente por teléfono.
- Conozca a sus amigos y a sus padres.
- Hable con su hijo adolescente acerca de cómo pasa tiempo o si está tomando decisiones seguras.
- Establece y haga cumplir las reglas para el comportamiento de su adolescente explicando claramente las reglas y consecuencias y siguiendo adelante con las consecuencias apropiadas cuando se rompen las reglas.

¿El monitoreo parental hace una diferencia?

Sí. Los estudios muestran que los adolescentes cuyos padres usan prácticas de monitoreo efectivas son menos propensos a tomar malas decisiones, como fumar cigarrillos, beber alcohol, ser físicamente agresivos o no ir a la escuela.²⁻⁶ La comunicación clara sobre sus expectativas es especialmente importante. Los estudios también muestran que los adolescentes que creen que sus padres desapruueban de comportamientos riesgosos son menos propensos a elegir esos comportamientos¹.

¿Cómo pueden los padres ocupados monitorear a sus adolescentes?

Como padre, se enfrenta a muchas demandas de la competencia en su tiempo. El trabajo u otras actividades pueden mantenerlo lejos de casa y limitar el monitoreo de su hijo adolescente. Para ayudar a cerrar esta brecha, puede usar correos electrónicos, mensajes de texto y llamadas telefónicas para registrarse con su hijo adolescente. También puede buscar el apoyo de otros miembros de la familia, amigos y personal de la escuela para ayudar a monitorear las actividades y el comportamiento de su hijo adolescente.



Usted puede promover una relación bondadosa con su adolescente al escuchar, hacer preguntas, pedir opiniones, ofrecer apoyo y elogios, y manteniéndose involucrado en la vida de su adolescente.

Recursos

¿Dónde pueden los padres obtener más información?

- **CDC Parent Portal—Raising Healthy Teens** www.cdc.gov/parents/teens/healthy_children.html
- **KidsHealth** <https://kidshealth.org/en/parents/positive/>
- **Partnership for Drug-Free Kids** <https://drugfree.org/>

Este artículo se reimprime en parte de la CDC:

Monitoring Your Teen's Activities: What Parents and Families Should Know (Division of Adolescent and School Health; CS239403)

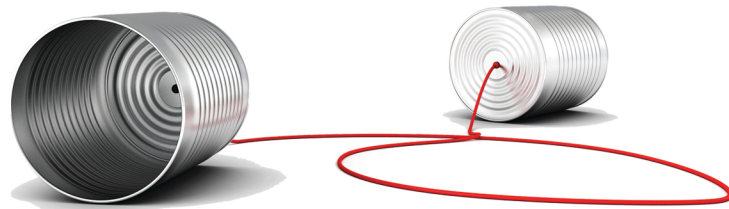
Monitoreo de las actividades de su adolescente: Lo que los padres y las familias deben saber (División de Salud Adolescente y Escolar; CS239403)

1. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P. Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners. New York: Columbia University Press; 2010.
2. Brendgen M, Vitaro R, Tremblay RE, et al. Reactive and proactive aggression: predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2001;29(4):293–304.
3. Choquet M, Hassler C, Morin D, et al. Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism* 2008;43(1):73–80.
4. Cota-Robles S, Gamble W. Parent-adolescent processes and reduced risk for delinquency the effect of gender for Mexican American adolescents. *Youth & Society* 2006;37(4):375–392.
5. Li X, Feigelman S, Stanton B. Perceived parental monitoring and health risk behaviors among urban low-income African-American children and adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2000;27(1):43–48. 6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *Journal of Adolescent Health* 2010;46(3 Suppl1):S23–S41.

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Uso de Sustancias y Recuperación a través de una subvención de la Administración Salud Mental y Abuso de Sustancias.



EL TIEMPO ENTRE OIR LO QUE QUIERE Y ESCUCHAR.



Consejos para Comunicarse con su Adolescenten

Cómo mantener sólida la relación padre-hijo durante una edad difícil

Rachel Ehmke

Con el permiso de [The Child Mind Institute](https://childmind.org/) (<https://childmind.org/>)

Los años de la adolescencia tienen mucho en común con los terribles dos. Durante ambas etapas, nuestros niños están haciendo cosas nuevas y emocionantes, pero también están empujando los límites (y la paciencia) y teniendo rabietas. La tarea principal de desarrollo que enfrentan ambos grupos de edad, también es la misma: los niños deben alejarse de los padres y comenzar a afirmar su propia independencia. Con razón, a veces actúan como si pensarán que son el centro del universo.

Esto hace que la crianza sea complicada, especialmente porque los adolescentes comienzan a tomar decisiones sobre cosas que tienen consecuencias reales, como la escuela y los amigos y conducir, por no hablar del uso de sustancias y el sexo. Sin embargo, todavía no son expertos en regular sus emociones, por lo que los adolescentes son propensos a tomar riesgos y decisiones impulsivas.

Esto significa que tener una relación sana y de confianza entre padres e hijos durante la adolescencia es más importante que nunca. Sin embargo, mantenerse cerca no es fácil. A menudo, los adolescentes no son muy amables cuando rechazan lo que perciben como la interferencia de los padres. Aunque sean un libro abierto para sus amigos, con quienes hablan constantemente a través de mensajes de texto y por las redes sociales, pueden quedarse en silencio cuando la mamá les pregunta cómo les fue en el día. Una solicitud que parecía razonable para papá puede ser recibida como una indignación grave.

Si esto le suena familiar, respire profundo y recuerde que su hijo está pasando por sus terribles años adolescentes. Es una fase que pasará, y su trabajo como padre aún es de vital importancia, sólo que el rol puede haber cambiado ligeramente. Aquí hay algunos consejos para navegar por ese nuevo terreno:

1. Escuche.

Si tiene curiosidad acerca de lo que está sucediendo en la vida de su adolescente, hacer preguntas directas puede no ser tan efectivo como simplemente sentarse y escuchar. Es más probable que los niños estén abiertos con sus padres si no se sienten presionados a compartir información. Recuerde que incluso un comentario imprevisto sobre algo que sucedió durante el día es su manera de comunicarse, y es probable que escuche más si permanece abierto e interesado, pero sin pasar por entrometido.

2. Valide sus sentimientos.

A menudo nuestra tendencia es tratar de resolver los problemas de nuestros hijos o minimizar sus decepciones. Pero decir algo como “Ella no era adecuada para ti de todos modos” después de una decepción romántica, puede sentirte desdeñoso. En su lugar, muéstrele a los niños que los entiende y que siente empatía por medio de un comentario: “Guao, eso suena difícil”.

3. Muestre confianza.

Los adolescentes quieren ser tomados en serio, especialmente por sus padres. Busque formas de demostrar que confía en su adolescente. Pedirle un favor demuestra que confía en él. Ofrecerle un privilegio de manera voluntaria demuestra que usted cree que él puede manejarlo. Dejarle saber que usted tiene fe en él aumentará su confianza y hará que se comporte a la altura de la ocasión.

4. No sea un dictador.

Aunque todavía puede establecer las reglas, prepárese para explicarlas. Aunque empujar los límites es algo natural para los adolescentes, escuchar su explicación cuidadosa acerca de por qué no se permiten las fiestas en las noches escolares hará que la regla parezca más razonable.

6. Controle sus emociones.

Es fácil para su temperamento enfurecerse cuando su adolescente está siendo grosero, pero no responda de la misma manera. Recuerde que usted es el adulto y él es menos capaz de controlar sus emociones o de pensar lógicamente cuando está molesto. Cuente hasta diez o respire profundo antes de responder. Si ambos están demasiado molestos para hablar, tome una pausa hasta que haya tenido la oportunidad de calmarse.

7. Hagan cosas juntos.

Hablar no es la única forma de comunicarse, y durante estos años es genial si puede dedicar tiempo a hacer cosas que ambos disfrutan, ya sea cocinar, ir de excursión o ir al cine, sin hablar de nada personal. Es importante que los niños sepan que pueden estar cerca de usted y que compartan experiencias positivas, sin tener que preocuparse de que usted hará preguntas intrusivas o les llamará la atención por alguna razón.

8. Comparta las comidas regulares.

Sentarse a comer juntos como familia es otra excelente manera de estar cerca. Las conversaciones durante la cena le dan a cada miembro de la familia la oportunidad de chequear cómo están y hablar informalmente sobre deportes, televisión o política. Los niños que se sienten cómodos hablando con los padres acerca de las cosas de la vida cotidiana es son mas probable a ser abiertos cuando surgen cosas más difíciles. Una regla: no se permiten los teléfonos.

9. Sea observador.

Es normal que los niños experimenten algunos cambios a medida que maduran, pero preste atención si nota cambios en su estado de ánimo, comportamiento, nivel de energía o apetito. Del mismo modo, tome nota si deja de querer hacer cosas que lo hacían feliz o si nota que se está aislando. Si ve un cambio en su desempeño diario, pregúntele sobre ello y brinda apoyo (sin juzgar). Es posible que necesite su ayuda y podría ser una señal de que necesita hablar con un profesional de salud mental.



EL TIEMPO ENTRE OIR LA EXCUSA Y DISCUTIR HONESTAMENTE.



Cómo hablar con su adolescente sobre el uso de sustancias

Estudios muestran que las reglas claras ayudan a mantener a los niños seguros

Rae Jacobson

Con el permiso de The Child Mind Institute (<https://childmind.org/>).

La adolescencia es una época difícil. Los adolescentes apenas están comenzando a establecer sus identidades y esto a menudo significa probar los límites del control parental. Cuando se trata de drogas y alcohol, empujar los límites puede llevar a un territorio peligroso.

Establecer reglas claras sobre el uso de sustancias ayuda a dar a los adolescentes la estructura que necesitan para mantenerse seguros. Seamos realistas: No puedes garantizar que sus reglas no se rompan. Pero los estudios demuestran que los niños que tienen reglas claras son menos propensos a meterse en problemas graves comparado a los niños que no los tienen. Incluso cuando se rompen las reglas, los adolescentes cuyos padres han expresado claramente lo que es y no es aceptable tienen menos probabilidades de llegar a los extremos y son más propensos a tomar decisiones más seguras.

Así que usted necesita tener la charla, pero para muchos de los padres iniciar una conversación potencialmente difícil es desalentador. Unos cuantos consejos pueden ayudar a romper el hielo y haga que la experiencia sea más ligera y productiva para todos.

Planee tener la charla

Iniciar abruptamente una conversación seria con su adolescente puede hacerla sentir acorralada y que se ponga a la defensiva. Dele un aviso antes y asegúrese de ser claro sobre lo que la conversación implicará, para que todos estén preparados mentalmente. “Mañana por la noche vamos a tener una charla sobre la bebida. No estás en problemas. Sólo quiero hablar de lo que pensamos sobre el tema y escuchar cualquier preocupación que puedas tener.”

Deje claras las reglas

Explique claramente sus reglas y las consecuencias específicas de romperlas. Evitar la ambigüedad le permite a su adolescente saber lo que usted espera, y los estudios muestran que los niños tienden a ser más seguros cuando los padres establecen límites. Y para los niños que están siendo presionados a hacer algo con lo que no se sienten cómodos, puede ser más fácil para ellos si saben que pueden usar a sus padres como excusa para decir que no.

Explique sus razones

Sea muy claro acerca de sus razones para prohibir el uso de sustancias. A menudo se les ordena a los adolescentes que hagan las cosas sin que se les dé una razón clara y al darles explicaciones, usted los está invitando a tener una conversación más abierta y adulta.

Las consecuencias potenciales de beber y usar drogas son reales. Cualquier tipo de experimentación es ilegal cuando eres adolescente y es peligroso.

Sea honesto y racional. Obviamente, algunas sustancias ilegales son más peligrosas que otras. La heroína es más peligrosa que la marihuana. Pero cualquier sustancia puede ser perjudicial: una cerveza es intoxicante pero 10 cervezas podrían ser mortales.

Y cualquier consumo de sustancias disminuye la capacidad de pensar claramente y los niños son más propensos a encontrarse en situaciones problemáticas y potencialmente peligrosas como conducir borracho o tener encuentros sexuales no deseados o riesgosos. También puede afectarlos en la escuela. Si los agarran las autoridades eso podría quedarse en su récord, algo que no querrán cuando apliquen a las universidades, y si practican deportes podrían ser expulsados del equipo.

Obedezca la regla de oro

Hable con sus hijos de la forma en que le gustaría que le hablen a usted. Los adolescentes son extremadamente sensibles a la condescendencia, y es importante recordar que al final del día son ellos los que tomarán las decisiones finales. Trátelos como los adultos que quiere que se conviertan. Al mostrar respeto, usted esta modelando un buen comportamiento y esta dejándoles saber que usted espera que actúen responsablemente, no sólo por su bien, sino por el de ellos suyo propio también.

Déjelos hablar

Dele a los niños la oportunidad de expresar sus preocupaciones y sentimientos. Es posible que hayan estado esperando una oportunidad para hacer preguntas o para informarse sobre algo preocupante. Abrir un diálogo igualitario y activo aumentará las posibilidades de que su hijo se sienta cómodo siendo honesto con usted en el futuro.

El dilema de, “Lo aprendí de ti, papá”

Los padres a veces se sienten hipócritas ocultando sus propias experiencias. Si su hija le pregunta si alguna vez ha probado drogas, puede optar por mantener sus experiencias privadas (no todo en su historia necesita estar disponible para sus hijos) u optar por compartirlas, pero no sea nostálgico al recordarlo ni haga lucir glamorosas sus experiencias. También puede explicar que como padre, es su trabajo ayudarles a evitar las cosas de las que luego se arrepentirán, y el uso de sustancias definitivamente aumenta las posibilidades de hacer algo de lo que se arrepentirá.

Amnistía condicional

Lo que queremos, en primer lugar, es que los niños estén seguros. Ser abierto y honesto con sus hijos acerca de las drogas los alienta a corresponder. Una forma de crear salvaguardias para su adolescente es tener una “política de amnistía.”

En una situación de amnistía, su hijo puede llamar y pedir ayuda sin incurrir en las repercusiones regulares que pudiera tener si hubiera intentado ocultar su comportamiento. Las políticas de amnistía mantienen a los niños seguros y los alientan a tomar las decisiones apropiadas sin quitarles responsabilidad.

Por ejemplo: Si su hija (o su chofer designado) está borracha en una fiesta y ella quiere irse, ella puede llamarle y pedirle que la vaya a buscar o que le llame un taxi en lugar de ponerse en riesgo. A ella se le permitiría volver a casa e irse a la cama sin gritar ni castigar. Por la mañana usted y ella podrían tener una charla sobre el consumo de alcohol y la seguridad.

Una conversación constante

Hablar con su adolescente sobre el abuso de sustancias debe ser un proceso, no un solo evento. Los factores de riesgo para el consumo de sustancias pueden cambiar y multiplicarse a medida que los adolescentes superan las pruebas y presiones de la adolescencia. Manténgase alerta de los cambios en el estado de ánimo y el comportamiento de su niño, si cambia sus grupos de compañeros, y otras señales de que podría ser el momento de volver a hablar sobre su seguridad y sus expectativas.

Asegúrese de que sepan que su conversación es una conversación abierta y que es una calle de dos vías. “Voy a estar hablando contigo sobre esto a veces, y si tienes alguna pregunta o inquietud puedes siempre preguntarme, también.” Mantener las líneas de comunicación abiertas le ayudará a usted y a su adolescente a sentirse comprometidos y seguros durante un tiempo potencialmente turbulento.



EL TIEMPO ENTRE SERVIR LA CENA Y GUARDAR LOS PLATOS.



Cena familiar: ¿Importa?

El arte de mantenerse en contacto con los adolescentes

Harold S. Koplewicz, MD

Con el permiso de [The Child Mind Institute](https://childmind.org/) (<https://childmind.org/>).

Desde hace algunos años, nos han dicho que los adolescentes que se sientan a cenar en familia todos los días son más propensos a hacer bien en la escuela y menos propensos a abusar de las drogas y el alcohol o tener problemas con la ley. ☒

Es una pieza de sabiduría de crianza convencional que ha sido honrada, culpablemente, en la brecha en muchos hogares con dos padres y niños que trabajan con intensos horarios de actividades.

Ha sido respaldado por docenas de estudios que refuerzan la importancia de las cenas regulares en la mesa para mantener a los niños firmemente en el orbito parental. Hay libros y sitios web enteros dedicados a promover la cercanía y compartir los valores familiares sobre las comidas caseras, en lugar de alimentos preparados apresuradamente.

Pero un estudio reciente pretende mostrar que esas cenas serias pueden haber sido sobrevaloradas.

Un par de investigadores de Cornell y la Universidad de Minnesota examinaron de cerca los datos de entrevistas con unos 18,000 adolescentes, y sus padres, durante un período de varios años, sobre sus vidas en casa y su bienestar. Resulta que la importancia promocionada por tanto tiempo de las cenas familiares se desvanece si se tienen en cuenta otros aspectos de la vida de las familias en el hogar: si habían dos padres en el hogar, si los padres y los niños hacían cosas juntos como ir al cine, si los padres ayudaron a los niños con la tarea, si hubo monitoreo de los padres en forma de reglas y toques de queda.

Como escriben en el *New York Times*:

(www.nytimes.com/2012/07/01/opinion/sunday/is-the-family-dinner-overrated.html?_r=1&hpw)

Para dar un ejemplo: sin controlar tales factores, encontramos que el 73 por ciento de los adolescentes que rara vez comían con sus familias (dos veces por semana) reportaron consumo de drogas y alcohol, en comparación con el 55 por ciento de los que comieron con sus familias regularmente (siete días a la semana). Pero controlando estos factores, la diferencia se redujo a la mitad, de 18 puntos porcentuales a 9.

Además, cuando los investigadores compararon los datos de entrevistas con los mismos niños un año después y luego de nuevo cuando eran adultos jóvenes, los efectos simplemente no persistieron.

¿Entonces, cuál es el veredicto sobre la cena familiar? Nada de esto cambia el hecho de que es una buena manera para que los padres le den atención indivisa a los niños y sintonicen lo que están haciendo y pensando. Las comidas regulares juntos mantienen a todos en el hábito de actualizarse y compartir información, incluso si no todo el mundo está de humor para hacerlo. Pero no es de ninguna manera la única hora o lugar para hacer esas cosas.

El artículo del Times también mencionaba una encuesta reciente que preguntaba a los adolescentes cuando, aparte de la cena, hablaban con sus padres sobre sus vidas. La gran mayoría dijo en el coche. No puedo decirte el número de veces que mi esposa o yo nos hemos sorprendido al escuchar (o escuchar) algo importante de uno de mis hijos mientras los conducimos a algún lugar. Hablar en el coche es informal y no planeado, lo que elimina la presión al reducir las expectativas, y, hasta que los teléfonos inteligentes se volvieron omnipresentes, tendía a ser ininterrumpido por intrusiones de otras partes.

El punto es que no es el ritual particular de la cena familiar lo que tiene una influencia tan importante en los niños, sino el hábito de mantenerse conectado, y tanto hablar con y escuchar a sus hijos a diario. Incluso si no hace una cena familiar, aún debe esperar que sus hijos hablen con usted. Prepárese para saber acerca de sus vidas, quiénes son sus amigos, que los hace contentos y qué les molesta. Espere que ellos sigan haciendo cosas con usted: vayan al cine, compartan una comida en un restaurante, tomen una excursión, vayan de compras, jueguen tenis - todo lo que a usted (y a ellos) le guste hacer. Aquellas expectativas ayudarán a guardar a niños en su orbito.

Los adolescentes están desgarrados por su necesidad de independencia y su necesidad de figuras de autoridad claras y cercanas, incluso si no parecen tan ansiosos por la cercanía, o la autoridad. La cena puede estar sobrevalorada, pero la atención no lo es: los padres que rara vez se ralentizan lo suficiente para escuchar, o se distraen crónicamente cuando están en casa, envían un mensaje a los niños de que no son una prioridad alta. Así que, ya sea rompiendo el pan juntos o viendo un programa de televisión juntos (otro pasatiempo compartido cada vez más raro), encuentre una actividad regular que sea una buena manera para que su familia comience la conversación y que la continúe.

