



Sugerencias prácticas para padres, madres y guardianes manejar los retos en la fase con adolescentes

- Busque comunicar para comprender su punto de vista
 - Como adulto, modelar autorregulación – estar calmado(a) para conversar con el adolescente
 - Como adulto, modelar la búsqueda de soluciones de manera amigable
- Usar habilidades de comunicación positiva (mirar sugerencia de libros abajo):
 - Validar experiencias y emociones del adolescente
 - Mostrar comprensión: no hay necesidad de estar de acuerdo con su opinión, solo demuestre que entiende la perspectiva del adolescente.
 - Ayude al niño a pensar y probar soluciones. Evite de dar las respuestas o su opinión, hágale preguntas para ayudarlo a buscar sus ideas y opiniones.
- Buscar entender, sin juzgar. No necesita estar de acuerdo con sus pensamientos, pero puede enseñar que puede entenderle.
- Estar disponible, para responder a cualquier confidencia que quieren hacer – sin juzgamiento.
- Elogiar y reconocer comportamientos positivos y deseados. Especialmente cuando enseña buenas elecciones y responsabilidad.
- Motivar la exploración positiva y las interacciones con deportes, artes, trabajo, amistades positivas y programas de tutoría.
- Dar espacio para desarrollar personalidad y preferencias, considerando su seguridad.
- Buscar servicios de consejeros y otros profesionales si es necesario - para su hijo y / o para usted mismo(a).

El estilo de paternidad que parece brindar un buen equilibrio, es el democrático, que se caracteriza por **la voluntad de escuchar, explicar y negociar, otorgándoles progresivamente autonomía psicológica y animándoles a formar sus propias opiniones.** Los libros abajo pueden ayudar a desarrollar una mejor comunicación con sus hijos.

