

# Cómo relacionarse con su hijo adolescente



## Lo que está pasando

Muchos adolescentes comparten menos tiempo con sus familias que cuando eran menores. Conforme se hacen más independientes y aprenden a pensar por sí mismos, las relaciones con sus amigos se hacen más importantes. A veces puede parecer que su hijo adolescente ya no lo necesita. Pero en realidad los adolescentes siguen necesitando el amor, el apoyo y los consejos de sus padres.

## Lo que usted podría estar observando

Los adolescentes normales:

- Desean independizarse
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- Pueden ser impulsivos
- A veces toman decisiones maduras, y otras veces toman decisiones infantiles

## Lo que usted puede hacer

Actividades cotidianas simples pueden reforzar la conexión entre usted y su hijo adolescente. Dedique tiempo para compartir ocasiones especiales con su hijo siempre que pueda, pero también aproveche las actividades rutinarias para demostrarle que le interesa.

Algunos consejos a tener en mente:

- **Coma con la familia.** Si no pueden comer juntos todos los días, aparte un día de la semana para la cena familiar que tome en cuenta el calendario de su hijo.
- **Compartan tiempo “ordinario”.** Busque oportunidades diarias para acercarse a su hijo adolescente. Aun el tiempo que pasan juntos en el auto o sacando a caminar al perro ofrece oportunidades para que su hijo adolescente hable sobre lo que piensa y siente.

- **Participe y manténgase involucrado en la vida de su hijo.** Asista a los juegos y las prácticas deportivas cada vez que pueda. Pregúntele sobre las tareas y los proyectos escolares. Aprenda acerca de los sitios web y las aplicaciones favoritas de su hijo. Busque oportunidades para enterarse sobre y participar en la última actividad favorita de su hijo.
- **Conozca a los amigos de su hijo.** Saber quiénes son sus amigos es una forma importante de conectarse con su hijo adolescente. Haga que su hogar sea un sitio acogedor para su hijo adolescente y sus amigos.
- **Demuestre interés.** Demuestre claramente que se interesa por las ideas, los sentimientos y las experiencias de su hijo. Si pone atención a lo que su hijo le dice, tendrá una mejor idea de la orientación y apoyo que necesita. Conozca a los amigos de su hijo y, de ser posible, también a sus padres.
- **Establezca límites claros.** Los adolescentes aún necesitan de su orientación, pero usted puede involucrar a su hijo a la hora de establecer las reglas y las consecuencias por no seguirlas. Asegúrese de que las consecuencias tengan que ver con el comportamiento, y sea consecuente a la hora de aplicarlas. Escoja sus batallas. Ofrezca varias opciones cuando se trate de situaciones de menor importancia.

---

**Recuerde:** Sus palabras y sus acciones ayudan a que su hijo adolescente se sienta seguro. ¡No se olvide de decir y demostrarle a su hijo adolescente cuánto lo quiere!

---

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.