



“La verdad es que supone mucho para mí cuando mi papá viene a verme a la obra de teatro de la escuela”.

– chico de 15 años

“Quizás ya debería haber dejado atrás esto, pero me sigue gustando pasar tiempo con mi familia”.

– chica de 14 años



Building Resilient Youth Spanish 2011 PH1104DS086

Crear jóvenes fuertes

Consejos prácticos para ayudar a su adolescente a tomar decisiones sanas



Call **311**
toronto.ca/health



¿Cómo pueden ayudar a su adolescente a tomar buenas decisiones?

Los años de la adolescencia pueden presentar retos, tanto para los adolescentes como para sus padres.

Después de todo, esta es una época llena de cambios físicos, emocionales y sociales.

Cuando ustedes como padres apoyan la confianza de su adolescente en su propia valía, pueden ayudarlo a enfrentarse a los retos de la vida, a aprender de sus errores y a crear “resiliencia”.

¿Qué es la “resiliencia”?

La “resiliencia” es la capacidad de “recuperarse” de situaciones difíciles y elegir opciones más sanas al enfrentarse a los retos de la vida.

La investigación muestra que los jóvenes fuertes tienen menos probabilidades de tener problemas relacionados con el alcohol, el tabaco y otro consumo de drogas, la participación en pandillas, los juegos de azar u otros comportamientos potencialmente perjudiciales.

¿Cómo pueden ayudar a su adolescente a mantenerse en el buen camino?

Ustedes pueden desempeñar un papel importante al ayudar a su adolescente a hacer frente a los retos de la vida de forma positiva, por ejemplo comiendo bien, manteniéndose físicamente activo y durmiendo suficiente.

Si ustedes creen que su adolescente tiene problemas, díganle que están de su parte y que quieren apoyarlo.

“Me siento mucho mejor para enfrentarme al día si mi mamá me sonríe cuando salgo de casa”.

– chico de 15 años

“Cometo errores grandes, no pequeños. Cuando ocurre esto, necesito a mis padres para que me ayuden a aprender de mis errores, no para que me juzguen o me castiguen”.

– chica de 17 años

Tengan en cuenta estos puntos cuando hablen con su adolescente:

1. Escuchen lo que tenga que decirles su adolescente.

Ayuden a su adolescente a tener relaciones positivas manteniendo abierta la comunicación. El ser escuchados anima a los adolescentes a hablar. Inviten a su adolescente a compartir sus opiniones - incluso si son diferentes de las de ustedes. Al hacer esto, su adolescente puede estar más dispuesto a hablar con ustedes sobre cosas como con quién pasa tiempo, dónde va y cómo piensan mantenerse seguro.

2. Elogien los esfuerzos de su adolescente y respeten su individualidad.

Elogien a su adolescente por las cosas que ha intentado hacer bien; ya sea sacar una buena nota, ayudar en casa, expresarse a través del arte o disfrutar de un deporte o hobby. Cuando reconozcan las contribuciones de su adolescente a la familia, a su escuela y a la comunidad, le ayudan a crear un sentimiento positivo de sí mismo. El celebrar los logros de su adolescente también muestra que ustedes respetan y valoran su individualidad.

3. Díganle a su adolescente qué comportamiento esperan.

Los adolescentes necesitan directrices claras en cuanto al comportamiento. Hablen con ellos sobre lo que ustedes esperan. Impliquen a su adolescente al decidir qué es una consecuencia justa cuando infringen una regla.

4. Den ustedes mismos un buen ejemplo.

Su adolescente está viendo y escuchando cómo se comportan ustedes. Sean responsables en cuanto al uso que hacen del alcohol y otras drogas, así como por ejemplo de los juegos de azar. Tengan relaciones personales sanas. ¡Recuerden que nadie es perfecto! Los errores —tanto los de su adolescente como los de ustedes— pueden ofrecer valiosas oportunidades de aprendizaje.

