

# Consejos para afrontar la adolescencia

La adolescencia es una etapa en la que los chicos no son niños pero tampoco son adultos. Empiezan los cambios físicos, cambios de humor, de forma de ser. Su actitudes mezclan comportamientos infantiles y expectativas de juventud.

## CALMA Y PACIENCIA

Ser papá de un adolescente implica mucha paciencia y también requiere mantener la calma en los momentos complicados. Brinda apoyo y confianza.

## ESCUCHA ANTES DE HABLAR

Sentirse escuchados facilita que se abran contigo. Escucha y asiente. Puedes reformular lo que dice y afirmar: Entiendo y eso te hace sentir....

## ASIGNA RESPONSABILIDADES

Trátalo acorde a su edad. Dale responsabilidades y vigila que las cumpla. Lo ayuda a madurar y demuestra que confías en ellos.

## CUIDA TU SALUD

Enfatiza su alimentación y las horas de descanso. Promueve el ejercicio y establece horas para dormir y desconectarse de internet.

## PARTICIPA EN SU EDUCACIÓN

Motívalo a dar su mejor esfuerzo. Apóyalo a descubrir que cada paso es importante para su presente y su futuro. Enfatiza que siempre se puede mejorar.

## RESPETA SUS TIEMPOS

El adolescente tiene momentos de mucha emoción y plática desbordante pero también hay momentos de silencio. Respeta y valora cada momento.

## ANALIZA SUS COMPORTAMIENTOS

Los adolescentes tienen sus primeros acercamientos con el alcohol, la velocidad, la sexualidad y las drogas. Promueve el diálogo, no te escandalices, escucha lo que le interesa saber y observa su comportamiento.