



Próxima parada, la edad adulta: consejos para los padres

Volverse un joven adulto es emocionante, difícil y produce temor, tanto para los padres como para los adolescentes. Es momento de aumentar la independencia y el cambio, no importa la situación.

Por ejemplo:

- Ir a la universidad
- Mudars
- Comenzar un trabajo
- Quedarse en casa

Enseñar independencia

Aprender a ser independiente no sucede de la noche a la mañana. Tal como obtener el carnet o licencia de conducir, es un proceso que sucede con el transcurso del tiempo y por etapas.

Permiso de aprendiz: aprender nuevas destrezas con supervisión, licencia con limitaciones: asumir algunas responsabilidades pero con apoyo de los padres

Licencia total: ser totalmente responsable de las acciones de uno mismo. Los padres deben ceder en gran medida el control sobre muchas de las decisiones de sus hijos ya como jóvenes adultos.

Pero aún así, los padres se preocupan por la seguridad, salud y éxito de su hijo. Es en ese momento que debe confiar en el trabajo que ha realizado como padre.

Déjelo libre, pero permanezca conectado

Los padres proporcionan guía y opiniones a sus hijos a cualquier edad, pero darle consejo a un joven adulto es distinto a indicarle a un niño lo que debe hacer o enseñarle a un niño a hacer algo.

Dar y recibir consejo: Los adultos jóvenes necesitan saber que todos necesitan consejo y ayuda de los demás por el resto de sus vidas. Los padres deben estar dispuestos a recibir consejo y comentarios de hijos adultos.

La comunicación eficaz forma parte importante de esta nueva relación: La comunicación abierta y honesta es clave. Aún cuando algunos temas puedan ser difíciles o hasta vergonzosos para usted, esta es la base de una relación saludable entre adultos con su hijo.

Comprenderse entre sí puede ser difícil: Puede haber momentos en que ustedes no estén de acuerdo y pueden surgir conflictos. Trate de que el hecho de haberse molestado o enojado no se convierta en una pelea. Las peleas no resuelven los problemas; causan más.

Dé el ejemplo: Solve problems and conflicts with respect for your teen. Acknowledge and apologize when you are wrong. This is an excellent way to teach your child how to peacefully solve conflicts with others. Resuelva problemas y conflictos con respeto a sus hijos adolescentes. Acepte y discúlpese cuando esté equivocado. Esta es una forma excelente de enseñarle a su hijo a resolver conflictos pacíficamente con los demás.

De la American Academy of Pediatrics. "Próxima parada, la edad adulta: consejos para los padres." healthychildren.org. <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/next-stop-adulthood-tips-for-parents.aspx> (consultado el 12 de noviembre de 2019).

Ayude a los adolescentes a aprender responsabilidad

A medida que los adolescentes obtienen los privilegios que trae la edad adulta, necesita saber las responsabilidades que estos privilegios conllevan hacia los demás y a la comunidad. Las decisiones que toman los adultos tienen consecuencias de adultos, tanto buenas como malas, con las que debemos vivir.

Haga menos: Los padres deben dejar de hacer cosas por sus adolescentes, como prepararles el almuerzo para llevar o poner la ropa en lavadora, cosas que ellos pueden hacer por sí mismos. Los padres que se quejan mucho de la irresponsabilidad de sus hijos adolescentes a menudo son los que no dejan que sus hijos hagan algo por sí mismos.

Deje que sucedan consecuencias: No hay necesidad de que surjan castigos especiales para disuadir la irresponsabilidad.

Sencillamente deje que la naturaleza tome su rumbo.

- Las asignaciones de tareas escolares olvidadas dan como resultado calificaciones más bajas o tener que hacer trabajos de recuperación.
- No poner la ropa en el canasto de ropa sucia significa que posiblemente no habrá sino ropa sucia para usar.

Desde luego, es difícil ser muy estricto y ver que su hijo sufre vergüenzas o derrotas. Es natural que un padre desee venir en su ayuda. Recuérdese que lo más útil que puede hacer es permitirle a su hijo aprender a asumir la responsabilidad; cuanto más temprano, mejor.

Dele una mesada regular, pero ningún extra: Cuando su hijo lo ve como una fuente de efectivo contante y sonante, no tiene incentivo para manejar el dinero de manera responsable. Decídase por una cantidad justa y conversen sobre cómo presupuestar el gasto un poco y ahorrar para compras mayores. Luego rehúse a pagar cualquier artículo que no necesite. Si los adolescentes no tienen dinero para algo que deseen, pronto aprenderán a presupuestar.

Enseñe formas de ser más organizado: Los adolescentes que tienen problemas para organizarse pueden parecer irresponsables. Al enseñar destrezas específicas, como siempre poner las llaves en un lugar en particular, está ayudando a su hijo a volverse un adulto responsable.

Ayude a su hijo a pensar en opciones: Los adolescentes toman grandes decisiones que les cambian la vida, tales como si van a consumir alcohol, fumar, tener relaciones sexuales o ir a la universidad. También toman decisiones menores pero aun así importantes, como practicar fútbol soccer o usar el tiempo para estudiar o para un trabajo después del horario de clases.

Una forma para ayudar a tomar decisiones es sentarse juntos y anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la dificultad?
- ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de cada solución?
- ¿Cuál de esas consecuencias es la más deseable desde un punto de vista práctico, personal, moral o legal?

Relacionarse como adultos

A medida que los hijos se vuelven adultos, debe cambiarse la forma en que hijos y padres se relacionan. La meta es respetarse a sí mismos como adultos.

Continúe compartiendo, escuchando y haciendo preguntas: Los padres desean enterarse cómo les está yendo a sus “chicos”. También es importante que los niños sepan “qué pasa” con sus padres.

Almorzar o cenar juntos es una buena forma de mantenerse al tanto de lo que le sucede a cada uno y tener al mismo tiempo un rato de diversión. No deje de interesarse en las vidas de cada uno.

Vivir en casa

Todos deben ayudar con el trabajo de la familia: Sea que los quehaceres domésticos se dividan mediante un horario formal o que cada quien simplemente cumpla con lo suyo cuando pueda, todos deben ayudar en casa. Es importante tener una reunión familiar para decidir quién hace qué. Todo se trata de ser justos.

Un lugar agradable para vivir: Los adolescentes y jóvenes adultos deben saber que pueden escuchar su música al volumen que deseen, siempre y cuando no molesten a los demás. Todos deben recoger sus prendas de vestir y otros artículos en los espacios que compartan, especialmente en pasillos o baños.

Un espacio que consideren propio: Aún en las casas pequeñas, proporcionarles a los adolescentes un espacio que consideren propio es importante. Esto les permite la libertad de expresarse y de desarrollar su propio sentido de autodisciplina. Por ejemplo, pueden decorar su cuarto como lo deseen y mantenerlo tan desordenado u ordenado como lo elijan, dentro de lo razonable. Usted tiene derecho a insistir en que limpie el cuarto, si empieza a oler mal o esto afecta al hogar.

Estar seguros: A los padres siempre se preocupan por los hijos. Pero a medida que crecen, necesitan asumir cierta responsabilidad por su propia seguridad.

Por ejemplo, cuando los padres comunican horas límite de llegada como un asunto de seguridad, es más probable que se acepten. Los adolescentes y jóvenes adultos necesitan saber que si no pueden cumplir con la hora límite de llegada, deben comunicarse con la persona que los está esperando.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.