



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Apoyar a los adolescentes

Han crecido tan rápido... pero tus hijos/as todavía necesitan sentirse queridos y apoyados. Te damos algunos consejos sobre cómo pasar tiempo de calidad con tu hijo/a adolescente, enseñarles buenos hábitos y mantenerlos seguros y felices mientras hacen su transición hacia la edad adulta.

### ● Actividades para disfrutar juntos

- Hacer unas fotos o un vídeo divertidos para enviarlos a amigos o familiares.
- Elegir una receta de cocina y prepararla juntos.
- Hacer ejercicio juntos. Podrías ir a correr o jugar a algún juego.
- Deporte, música, películas – hálales de cosas que realmente les interesan.

### ● Demuestra que confías en ellos

- Los adolescentes aprecian tener responsabilidades adicionales. Permíteles asumir una tarea importante para demostrarles que confías en ellos y valoras su ayuda.
- Dar a todos la oportunidad de involucrarse en las tareas diarias del hogar. Dará a los adolescentes la oportunidad de aprender nuevas habilidades y sentir que están contribuyendo.

### ● Ayúdalos a alcanzar sus metas

- ¿Qué quiere hacer tu hijo/a adolescente? Ya sea una meta a corto o a largo plazo, podéis elaborar un calendario juntos para ayudarle a conseguirlo.
- Recompensar cada paso que lo acerque a alcanzar su objetivo.
- Incluir tiempo para relajarse y divertirse, así como tiempo para realizar tareas importantes, como los deberes y las tareas domésticas.

### ● Ofrécele siempre tu apoyo

- Un comportamiento difícil puede ser una señal de que algo va mal, así que pregúntale cómo está y trata de entender sus acciones.

- Explorar maneras de lidiar con situaciones que podrían estar haciéndoles sentir infelices o estresados.
- Establecer expectativas claras para su comportamiento y llegar a un conjunto de reglas y límites que ambos consideráis justos.
- Elogiar a tu hijo/a adolescente cuando se porte bien y reconocer cuando haga algo positivo.

### ● Promueve la bondad y la compasión

- Dar un ejemplo al mostrar empatía y animarle a considerar cómo los amigos, familiares y extraños podrían verse afectados por situaciones difíciles.
- Explicar que puede marcar la diferencia al defender a alguien que está siendo acosado.

### ● Ayúdalos a controlar el estrés

- Preguntar cómo se sienten y escuchar su respuesta.
- Tratar de ver las cosas desde su perspectiva para entender cómo se sienten.
- Ayudarlos a relajarse mediante métodos para lidiar con el estrés, como ejercicios de respiración.
- Realizar alguna actividad juntos que le ayude a relajarse y calmarse.

### ● Mantenerlos seguros en internet

- Involúcrale en la creación de acuerdos de tecnología familiar sobre el uso saludable de dispositivos.
- Explicar lo importante que es mantener la información personal privada, especialmente frente a extraños.
- Recordarle que puede hablar contigo si ha visto algo o experimentado algo molesto mientras está conectado.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.