

8 CONSEJOS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS DE TUS HIJOS ADOLESCENTES

La adolescencia comprende una etapa en la que el niño ya no es pequeño pero tampoco adulto y los cambios en la apariencia (el cuerpo, los rasgos, la voz...) van acompañados de modificaciones en los comportamientos, emociones y conductas, que mezclan actitudes infantiles y juveniles.

Estas **8** pautas pueden ayudarte a ayudarlo:

1. Mantén la calma y apóyale

El adolescente necesita del respaldo de las personas que le rodean y le quieren.

3. Fomenta el razonamiento y la lógica

Ayúdale a desarrollar el pensamiento razonado y crítico y el respeto mutuo.

5. Involúcrate en su educación

Apoya su esfuerzo y ayúdale a marcar rutinas y hábitos y prepáralo para las decisiones que deberá tomar en su futuro laboral y académico.

7. Cuida su salud

Durante esta etapa es muy recomendable cuidar la alimentación, el descanso y el ejercicio físico.

2. Escucha y pregunta

Haz que se sienta escuchado cuando se decida a contarte algo sin juzgarlo.

4. Trabaja la responsabilidad

Tratarlo como un adulto y otorgarle responsabilidades contribuye a su desarrollo psicológico, madurez y a la adquisición de valores.

6. Mantén unas normas

Unas reglas le ayudarán a establecer la estructura de seguridad que necesita; dale la oportunidad de negociación en algunas normas.

8. Vigila sus comportamientos y ante problemas serios, busca ayuda

Permanece atento a los acercamientos al alcohol, las drogas, amistades poco recomendables, trastornos alimenticios o adicción a las tecnologías y demuéstrale que no está solo.

