

KidsHealth.org

The most-visited site devoted to children's health and development



Comprendiendo a su hijo(a) preadolescente

A medida que su hijo(a) se acerca a la adolescencia y adquiere más independencia, mantenerse emocionalmente cercano a él o ella puede parecer un reto. Pero es tan importante como lo ha sido siempre, o quizás más importante que nunca.

En la medida en que las actividades en la escuela, los nuevos intereses y una vida social exitosa se vuelven más importantes a medida que su hijo(a) crece, usted todavía representa su base como hogar, proporcionándole amor, guía y apoyo.

Y esa conexión proporcionarán a su hijo(a) una sensación de seguridad que fortalecerá la entereza que él o ella necesitarán para lidiar con los altibajos de la vida.

Lo que puede esperar

Su hijo(a) preadolescente puede actuar como si sus deseos de guiarle no fueran bienvenidos o necesarios, e incluso, al percibirlos, puede sentirse avergonzado(a) de vez en cuando. Este es el momento en el que los niños(as) comienzan a confiar más en sus compañeros y solicitan tener su espacio y privacidad – por ello, puede esperar que la puerta de su habitación permanezca cerrada más a menudo.

Tan difícil como puede ser asimilar estos cambios, intente no tomarlos de forma personal. Estos son signos de la creciente independencia de su hijo(a). Usted va a tener que ceder un poco los lazos emocionales que ha mantenido con su hijo(a) y permitirle mayor espacio personal para su crecimiento. Pero esto no significa que deberá perder su conexión emocional completamente. Usted todavía tiene una poderosa influencia – simplemente su preadolescente puede incrementar su reacción al ejemplo que usted dé en lugar de las instrucciones que usted imparta. Así que predique con el ejemplo e intente predicar un poco menos durante esta temporada.

Impartir con su ejemplo las cualidades que usted quiere que su preadolescente aprenda y practique –comunicación respetuosa, gentileza, alimentación sana y cumplimiento de sus responsabilidades diarias sin quejas— incrementará las posibilidades de que su hijo(a) cumpla con ellas.

Lo que usted debe hacer

Los detalles pequeños y simples pueden reforzar la comunicación. Incluya en sus actividades el suficiente tiempo para compartir momentos especiales, la rutina de la que ya forman parte juntos y demuéstrole que le importa.

A continuación le damos algunos datos para lograrlo:

- **Sentarse en la mesa para comer con la familia:** Puede que a usted se canse tan solo de pensar que tiene que preparar una comida para la familia después de un día muy ocupado. Pero compartir una comida con la familia significa disfrutar juntos de momentos valiosos. Por ello, planéela y organícela tal y como haría otro tipo de actividad. Incluso si tiene que recoger alguna comida preparada, siéntense juntos en la mesa para comerla. Apague la televisión e intente no hacer caso al teléfono. Es imposible hacerlo cada noche, pero usted puede planear una cena a la semana que le venga bien a la agenda de su hijo(a). Planee algo divertido e involucre a todos en la preparación y en la posterior recogida y limpieza de la mesa. Compartir esta actividad ayuda a fortalecer los lazos afectivos familiares y el hecho de que todos colaboren refuerza el sentido de responsabilidad y trabajo en equipo.
- **La hora de irse a la cama y las buenas noches:** Puede que su niño(a) ya no necesite que usted lo lleve a la cama, pero mantener un horario consistente para irse a la dormir ayuda a que su preadolescente obtenga

el sueño que necesita para crecer saludable y fuerte. Por ello, cree un momento de tranquilidad juntos justamente antes de irse a dormir. Lean juntos. Conversen sobre los momentos importantes del día y sobre los planes para el día siguiente. Incluso si su preadolescente ya ha crecido demasiado como para que usted pueda acostarlo en su cama, todavía hay tiempo para un abrazo o un beso de buenas noches. Si su gesto no es bienvenido, intente una caricia suave en la espalda o en el hombro a medida que usted le dice buenas noches.

- **Comparta los momentos cotidianos:** Encuentre las pequeñas cosas que les permiten estar juntos. Invite a su preadolescente a que le ayude a pasear al perro. Invítese usted mismo(a) a acompañarlo(a) cuando sale a correr. Lavar el carro, hornear galletas, rentar películas, ver un programa de televisión favorito – todas son oportunidades para que disfruten estando juntos. Y también son oportunidades para que su hijo(a) le hable sobre lo que le pasa por la mente. Incluso cuando van en el carro es un buen momento para que establezcan lazos de comunicación. Cuando usted esté manejando probablemente su preadolescente se sentirá más inclinado a mencionar algo que le moleste. Ya que usted estará concentrado en la carretera, él o ella no tendrán que establecer contacto visual, lo cual puede aliviar la incomodidad de expresar lo que se siente.
- **Cree momentos especiales:** Comience la tradición de celebrar ocasiones familiares significativas más allá de los cumpleaños y de las fiestas. Celebrar ocasiones especiales como las buenas calificaciones escolares o haber ganado un partido de fútbol ayuda a reforzar los lazos familiares.
- **Demuestre afecto:** No subestime la importancia de decir y demostrar cuánto quiere a su preadolescente. Hacerlo asegurará que su hijo(a) se sienta seguro y amado. Y usted estará demostrando formas sanas de demostrar afecto. Con esto en mente, su hijo o hija pueden comenzar a sentirse un poco intimidados al ver muestras de cariño, especialmente en público. Puede que su hijo(a) rechace su abrazo o beso, pero no tiene nada que ver con usted. Simplemente reserve ese tipo de demostración de cariño para los momentos cuando los amigos de su hijo(a) no estén presentes. Y en público, encuentre otras formas de demostrar que su hijo(a) le importa. Una sonrisa o una expresión de saludo pueden comunicar un mensaje cariñoso y al mismo tiempo respetar los límites físicos. Reconozca en alto las maravillosas cualidades de su hijo así como las habilidades que desarrolla en cuanto ocurran. Usted puede decir algo como "Qué bonito dibujo –realmente tienes una gran facilidad para el arte" o "Estuviste fabuloso jugando hoy al fútbol – Me encantó verte jugando en el campo."
- **Permanezca integrado:** Sea parte de los intereses crecientes de su preadolescente. Integrarse significa permanecer más tiempo juntos y compartir experiencias. Usted no tiene que ser el líder de los Boy Scouts, voluntario(a) en su salón de clases o entrenador(a) de fútbol para demostrar interés en las actividades de su preadolescente. Puede que su hijo(a) quiera formar parte de actividades en las que usted no forme parte, lo cual no tiene nada de malo. Asista a juegos y a las prácticas cuando pueda; cuando no pueda, pregunte cómo han ido las cosas y escuche atentamente. Ayude a que su hijo(a) hable sobre sus decepciones y demuestre comprensión cuando él o ella hable de la pelota cuyo alcance hizo ganar al equipo contrario. Su actitud de cara a algún revés enseñará a su preadolescente a aceptarlos, a sentirse bien respecto a ellos, y a construir la valentía para intentarlo de nuevo.
- **Permanezca interesado(a):** Manténgase interesado y curioso acerca de las ideas de su preadolescente, sus sentimientos y experiencias. Si usted escucha lo que él o ella están diciendo, tendrá un mejor entendimiento de la guía, perspectiva y soporte necesarios. Y responder de formas que no emitan juicios hará que su hijo(a) se sienta más inclinado a compartir con usted sus sentimientos en tiempos difíciles.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: enero de 2013

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® tiene propósitos educativos solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2017 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionado por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com