

Preparando a los Adolescentes para Tomar Control



Un componente importante de guiar a nuestros adolescentes hacia la independencia es ayudarlos a tomar control de sus vidas. A veces, por medio de intentar a protegerlos y mostrarlos cuanto los aman, los padres toman control de sus vidas. Estas acciones pueden interferir con la capacidad de nuestros hij@s de tomar control de sus propias vidas y decisiones futuras. Esta falta del control puede causar una mentalidad de víctima, es decir, ellos creen que son las víctimas de circunstancias, en cambio de creer que las circunstancias son el resultado de sus acciones. Cuando individuos reconocen que tienen control interno, empiezan a darse cuenta de que las decisiones que toman determinan lo que pasa en la vida, y no el contrario.

Los adolescentes necesitan aprender cómo controlar sus circunstancias. Cuando ellos se dan cuenta de que pueden tomar control de las decisiones que toman, es más probable que perseveren por situaciones difíciles y se recuperen aún más fuerte. Es más probable que prueben cosas nuevas y desarrollen un sentido de control más sólido.

Estudios recientes demuestran que muchos estudiantes universitarios no saben cómo manejar su tiempo. En la escuela secundaria, los papás los recuerdan a entregar las tareas y estudiar para los exámenes. Nunca tenían que preocuparse por como pasar tiempo libre, porque alguien siempre llenaba sus calendarios con actividades. Cuando tienen que estar responsables para sus hábitos de estudiar, muchos no sabían dónde empezar. Cuando nuestros hij@s no aprenden como encontrar maneras productivas de pasar su tiempo libre, son más vulnerables a actividades insalubres e influencias negativas.

Recién hablamos con trabajadores sociales y consejeros escolares. Les preguntamos: “Como pueden ayudarlos los papás a sus adolescentes a tomar control de sus vidas?” Nos dijeron el siguiente:

⇒ **La responsabilidad** – Mientras los adolescentes maduran, ofrecerlos a ellos algunas oportunidades (apropiadas para la edad) para practicar toma de decisiones responsable, como: preparar su propio almuerzo, cumplir con las tareas SIN recordatorios, cuidar a hermanos menores, extender las fronteras de donde pueden viajar sin supervisión. Expandir esas responsabilidades cuando demuestren la capacidad de manejar control aumentado.

- ⇒ **Tomando decisiones** – Ellos están en control de las decisiones que toman. Deben usar ese control para tomar decisiones que los llevan hacia sus metas.
- ⇒ **Talentos y dones individuos** – Ayudarlos a descubrir maneras en que pueden utilizar sus dones y talentos individuos y únicos para marcar una diferencia en su familia, escuela, o comunidad.
- ⇒ **Asesar los problemas de forma realista** – A veces, los adolescentes sobreestiman la gravedad de un problema. Podemos ayudarlos a ellos a examinar sus problemas de forma realista y encontrar maneras a resolverlos.

Puede ser muy difícil soltar el control y darnos cuenta de que nuestros hij@s se están volviendo muy independientes. La independencia es una parte natural de crecer, y por enseñarlos a nuestros hij@s a tomar control de sus vidas de una manera responsable, podemos equiparlos a alcanzar el éxito y la felicidad en camino.

Consejos de tecnología: La supervisión de padres en línea

A través de su búsqueda de independencia, los adolescentes empiezan a pasar más tiempo afuera de la supervisión de sus papás. Es importante recordar que es nuestra responsabilidad de mantenerlos seguros... no importa donde vayan. Incluye los lugares virtuales que “visitan” cuando están en línea. Aun los papas con el más conocimiento tecnológico pueden encontrarse sorprendidos por la capacidad de sus hij@s de acceder sitios y apps de que sus papás no saben nada.

Repase estos consejos importantes:

*Instalar [software de monitoreo y utilizar controles parentales](#) en las computadoras y los dispositivos electrónicos que sus hij@s usan. No es una invasión de su privacidad, es un asunto de seguridad.

*[Chequear los dispositivos y pruebe las apps](#). Si no sabe para qué es una app o como funciona, pedir que su hij@ se lo demuestre.

*Eliminar cualquieras apps que tienen el potencial de poner a su hij@ en una situación peligrosa.

*[Mantenerse al día con las tendencias de las apps](#). Los creadores de las apps son inteligentes. Parece que tan pronto como los padres aprenden y eliminan una app problemática, un peligro nuevo aparece.

*Utilizar controles parentales disponibles por su [servicio de telefonía celular](#).

Conversaciones Importantes

La adolescencia es un tiempo para a explorar la individualidad. Los padres tienen la responsabilidad de proveer seguridad y límites para sus hijos mientras mueven hacia la independencia. Utilice la actividad de PowerTalk de este mes para ayudar su adolescente a [Move Toward Independence](#) (Moverse Hacia la Independencia) por medio de involucrarle a él o ella en el proceso.



ThePowerofChoice.info