



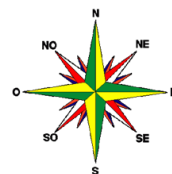
*En esta caricatura de Ana von Rebeur se expresa claramente como algunas veces los padres por distintos motivos se alejan y se convierten en un padre ausente pues ser padre no es solo estar presente físicamente sino cumplir con tu rol.*

**“LA EDUCACIÓN PARA NUESTROS HIJOS ES LA MEJOR HERENCIA QUE LES PODEMOS DEJAR”**

Elaborado por: Doris Forero, Orientadora

Ser padres no es solamente proveer, a los hijos, de lo material y satisfacer las necesidades básicas de alimentación, vestido o matricularlos en una institución educativa, en fin, es más allá de eso, es el acompañarlos, apoyarlos, estimularlos, amarlos, escucharlos, pero sin olvidar quien es la autoridad, autoridad con amor es la clave, no podemos pasar por los extremos, ni mucha autoridad que pasa a ser autoritarismo y crear miedo ni tanta permisividad que deforma el carácter.

**“En la adolescencia aumentan los conflictos porque a los padres nos cuesta reconocer y satisfacer esas nuevas necesidades de nuestros hijos (as)”**



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ, D. C.  
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL  
I. E. D .COLEGIO EL JAZMÍN  
ORIENTACION. J.M.

**LA FAMILIA**

**“SER PADRES Y MADRES DE FAMILIA EXCEPCIONALES”**

**Cómo ser buenos padres de hijos adolescentes**

No existe una “receta” específica que nos diga como ser buenos padres, y más en este momento actual en el que vivimos, sin embargo podemos revisar algunos tips que nos hacen reflexionar sobre nuestro rol como padres, principales educadores de nuestros hijos e hijas.

Los padres suelen involucrarse menos en las vidas de sus hijos cuando éstos ingresan a la Educación Secundaria y Media. Sin embargo, los jóvenes necesitan -al igual que los niños pequeños- atención, dedicación y amor. Sucede que la relación con los adolescentes tiene algunos rasgos particulares.



## Cómo ser padres eficaces

Los padres que logran establecer un buen vínculo con sus hijos adolescentes poseen cualidades en común:

**Demuestran amor.** Los jóvenes deben saber que sus padres los quieren aunque a veces no estén de acuerdo con lo que hacen ni les gusten las mismas cosas.

**Dan apoyo.** Los adolescentes necesitan el estímulo de los adultos. Los jóvenes se enfrentan con problemas que quizás los padres y las familias no consideran muy importantes, pero que para ellos son cruciales. Por eso necesitan aliento para desarrollar sus intereses.

**Dan buenos ejemplos.** Las acciones dicen mucho más que las palabras. Mientras que los adolescentes exploran en la definición de su personalidad, buscan ejemplos entre los adultos que conocen, entre sus compañeros o en personalidades famosas. Es por eso que los padres deben ejercitar el comportamiento y los valores que esperan que sus hijos desarrollen.

**Incentivan el respeto.** Relacionarse respetuosamente con un adolescente implica que se reconozcan sus elecciones y aprecien las diferencias. Los padres deben adoptar el punto de vista y considerar las necesidades y sentimientos de sus hijos, aunque no los compartan.

**“LA PALABRA ENSEÑA,  
EL EJEMPLO ARRASTRA”**

**Enseñan a asumir responsabilidad.** El sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, deben ir incorporando responsabilidades que incluyen desde hacer los deberes, limpiar el cuarto, ayudar a preparar la comida, hasta formar parte de decisiones familiares o realizar tareas comunitarias.

**Proveen una variedad de experiencias.** La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer nuevas cosas. El adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás experimente con diferentes tipos de arte, o quiera aprender de distintas culturas o tome parte en actividades comunitarias o religiosas.

Los adolescentes necesitan padres les abran puertas y presenten nuevos mundos.

**Fijan límites.** Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den un marco de contención y los supervisen de manera consistente, firme y adecuada. Los límites ayudan a mantener a los adolescentes emocionalmente seguros. Lo mejor, como siempre, es evitar los extremos: los padres con autoridad experta (que no son autoritarios ni indulgentes) fijan límites precisos y ofrecen explicaciones claras sobre las decisiones tomadas.

No es fácil ser padre de un adolescente. Muchas influencias externas los distraen y complican nuestros esfuerzos. El cansancio, la ansiedad, la falta de apoyo y los recursos limitados pueden complicar nuestras intenciones de ser todo lo que queremos ser para nuestros hijos.

Pero no importa cuales sean nuestros obstáculos, todos compartimos una gran meta: **ser los mejores padres para nuestros hijos.**

**Para lograr ser mejores padres es importante conocer a su hijo (a).**

**¿Conoce usted a su hijo (a)?**

Conteste brevemente las siguientes preguntas relacionadas con su hijo (a) y luego haga una reflexión al respecto.

1. ¿Qué color le gusta más?
2. ¿Qué alimento prefiere?
3. ¿Cómo se llama su mejor amigo?
4. ¿En que curso esta?
5. ¿Cómo se llama su director de curso?
6. ¿Qué materia le gusta más?
7. ¿Con que materia tiene más dificultad en el colegio?
8. ¿Qué carrera va a estudiar?
9. ¿Cuál es su deporte favorito?
10. ¿Practica algún deporte?  
¿En que equipo juega?
11. ¿Qué tipos de programas ve en la televisión?  
¿Cuáles?
12. ¿Qué película es la última que ha visto?
13. ¿Tu hijo fuma? ¿Qué tanto?
14. ¿Tu hijo toma alcohol? ¿Qué tipo?  
¿Qué tanto? ¿En que ocasiones?
15. ¿Conoce las amistades de su hijo?

## HIJOS ADOLESCENTES: ¿qué necesitan?



**DISPONIBILIDAD CONFIANZA**