



Aprendiendo juntos en familia:

Adolescencia y Desarrollo del Cerebro

Los adolescentes a menudo desconciertan a los adultos, pero nueva evidencia científica ayuda a entenderlos mejor a medida que se convierten en adultos jóvenes.

Por Karen DeBord, Ph.D. especialista en familia y desarrollo Humano de Extensión Cooperativa de Virginia



Consejos para los padres

- Los adolescentes aún están desarrollando el autocontrol. Ellos buscan estímulos inmediatos.
- Los adolescentes se arriesgan más cuando sus amigos los están viendo. La gratificación les parece más importante que el riesgo. El riesgo para los jóvenes es mayor cuando están en grupo.
- “Impulsividad” significa hacer las cosas sin pensar lo que conlleva a la búsqueda de emociones. Este comportamiento llega a su punto máximo entre los 10 y 15 años. A medida que los adolescentes maduran, tienen un mejor criterio y mayor control.
- Los adolescentes se portan mal porque todavía están creciendo. Para ayudarles a tener autocontrol, los padres deben poner límites. Establezca una hora de llegada a casa para los jóvenes y para salir a caminar en las mañanas. Permítalos hacer actividades especiales cuando terminen sus quehaceres en casa.

Tiempo para compartir

Conozca en que está interesado su adolescente. Hablen acerca de sus

gustos. ¡Esté dispuesto a ESCUCHAR!

Comparta los gustos e intereses del adolescente. Escuchen música juntos (que ellos escojan) y hablen al respecto. Vean películas que les gusten a ellos. Vayan de compras juntos e incluso planeen juntos una fiesta. Tenga cuidado de no criticar demasiado.

Ponga límites al tiempo que pasan usando el computador y otros aparatos electrónicos. Ayúdelos a crear las contraseñas. Ayúdelos a entender el uso seguro de internet.

Tiempo para aprender

En la adolescencia, el cambio es emocionante. A los jóvenes les gustan las cosas nuevas. Los amigos les parecen más interesantes que los familiares más cercanos.

- Busque maneras de conocer nuevas familias o llévelos a nuevos lugares. Observen personas de profesiones distintas o que practiquen pasatiempos diferentes.
- El cerebro funciona de maneras más complejas a medida que pasan los años. Los adolescentes empiezan a sentir más emociones y a pensar de manera más reflexiva.

Tiempo para observar

Los adolescentes tienden a buscar emociones porque todavía hay partes de su cerebro que se están desarrollando. Los jóvenes deben aprender a tomar decisiones acertadas. Deben aprender a auto controlarse. **La paciencia es fundamental.** Los adultos deben dar buen ejemplo en la toma de decisiones acertadas y en la resolución de problemas.

- Sea consecuente con las reglas. Sea firme pero afectuoso y justo.
- Siga de cerca los planes de los adolescentes. Por ejemplo, asegúrese de que es verdad que hay un baile en la escuela o que un padre de un amigo estará en casa cuando un joven dice que sí estará.
- Conozca a sus amigos. Invítelos a la casa. Conozca a los padres de sus amigos. Anote sus números telefónicos para que pueda dar un seguimiento con ellos. Compruebe las salidas de sus niños.