

pueden aprovecharse y causarle daño físico o psicológico.

2. Uso de teléfonos celulares: Monitorear el uso del celular, puede ser complicado.

Tal vez fuiste tú el de la idea de darle un teléfono para poder estar en contacto con tu hijo(a) todo el tiempo, y no pensaste que puede también ser un instrumento para que los jóvenes no se comporten de la mejor manera. Mi consejo es que desde el principio le digas a tu hijo(a) que revisarás con frecuencia a quién llama y sus mensajes de texto. Puedes ver los números con los que se comunica en la cuenta de cobro de tu proveedor, y si tu hijo(a) está involucrado en actividades sospechosas o irresponsables, que le causen peligro, o que te generen algún tipo de desconfianza.

Puedes establecer controles para los padres que están disponibles en los diferentes proveedores de celular.

Mantén una lista de los nº de sus amigos para ponerte en contacto con ellos en caso de que sea necesario.

3. Uso de alcohol y drogas: Lo 1º que debes hacer es informarte acerca de las tendencias en cuanto al uso de drogas y alcohol entre los adolescentes. En los EE.UU. existe un sitio web que es muy útil pero la información está en inglés (www.drugfree.org). Puedes averiguar en tu país si hay algo similar para que sepas cuáles son las señales de alerta que pueden indicar que [tu hijo\(a\) está abusando de las drogas y/o el alcohol](#). Si sospechas que ya está sucediendo, revisa su teléfono y otras pertenencias. Mantente alerta de sus actividades, llama a los padres de sus amigos. El uso de drogas y alcohol es bastante delicado, puesto que afecta su comportamiento físico y emocional, y puede tener graves consecuencias si no actúas a tiempo. [Si descubres que tu hijo usa estas](#)

[sustancias](#), lo mejor es asesorarte con un profesional especializado. Puede que la solución sea restringirle el dinero y los privilegios.

4. Conoce a los amigos de tu hijo(a):

Motiva a tu hijo(a) para que invite a sus amigos a tu casa de vez en cuando. Esto te permitirá conocerlos y saber de cerca si hay alguna dinámica que no te parezca adecuada. Puedes observar cómo actúa tu hijo adolescente cuando están sus amigos, si es diferente, si es líder o si hace lo que los demás le dicen.

Si consideras que alguna de sus amistades es una mala influencia, habla abiertamente sobre el tema para lograr un acuerdo en cuanto a cómo actuar.

Esto puede incluir limitar el tiempo que pasa con esa persona, o incluso, hablar con los padres del amigo en cuestión.

Ser padres es una tarea de constante aprendizaje. Si tienes dudas sobre cómo establecer una buena comunicación con tu hijo(a) adolescente, asesórate, busca consejo y apoyo.

Lo mejor es que establecer una relación de confianza y que tus hijos(as) no te vean como un enemigo, sino como un aliado en el que siempre pueden confiar.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!

SER PADRE CON HIJ@S ADOLESCENTES

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84'00 €** Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta Bancaria

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado:

4 áreas importantes para supervisar en la vida de los adolescentes

por [Doctora Aliza](#) • 19.02.2013

Ser padres de un adolescente no es tarea fácil. Es muy probable que en algún momento te hayas preguntado cómo manejar la relación para que tu hijo o hija adolescente no se aleje, te tenga confianza y no te guarde secretos importantes. Pero hay una línea muy estrecha entre los padres que intervienen cuando deben y aquellos que invaden la privacidad de los jóvenes. Aquí hablamos de 4 áreas en la vida de tus hijos jóvenes que pueden necesitar atención y buen manejo.

Posibles Situaciones:

- a.- Querer controlar la vida de las hijas es una obsesión porque tiene miedo al mundo y no quiere que les pase nada. [Las redes sociales](#), los teléfonos inteligentes, las fiestas clandestinas, los códigos que no entiendes, las drogas, el alcohol, las personas malintencionadas... son muchas cosas que pueden hacerte sentir agobiado y temer por la seguridad y el bienestar de tus hijos adolescentes.
 - b.- Muchos padres se exceden en sus esfuerzos por querer cuidar a sus hijos adolescentes y terminan creando una relación tensa, pues los jóvenes se sienten invadidos.
 - c.- Algunos padres, por el contrario, dejan que sus hijos adolescentes hagan lo que quieran hasta que sucede algo que los alarma y hace que les presten más atención e intervengan.
- ¿Cuál es tu estilo?** Lo ideal es llegar a un término medio. No ser unos padres demasiado entrometidos para permitirles cierta independencia, pero tampoco ser tan liberados que no haya ningún tipo de control.

Lo ideal **es poner límites**, estar pendiente de su comportamiento (dependiendo de sus antecedentes en cuanto a "no seguir las reglas" y a tener un comportamiento malo), ayudarlos a que sean responsables y enseñarles a tomar decisiones en situaciones difíciles. En resumidas cuentas, estar involucrados como padres en la vida de sus hijos estableciendo con ellos un canal de comunicación claro y amoroso. Hay 4 áreas en las que te debes enfocar especialmente:



1. Internet: El espacio cibernético es un universo infinito de posibilidades en donde fácilmente se puede caer en comportamientos inapropiados y peligrosos. Es importante revisar la actividad de tus hijos y poner controles en donde sea necesario (las páginas que visitan, si pueden o no [tener un perfil en las redes sociales como Facebook](#), el uso de identidades falsas). Puedes ser un padre activo y hacerte "amigo" de tu hijo(a) en Facebook para saber cuál es la actividad que tiene en su perfil. Si tu hijo(a) decide que no quiere que veas su perfil, entonces debes establecer límites: puedes decirle que la única forma de que esté en esa red social es si tú también tienes una contraseña para poder entrar y ver su historial. Te aseguro que va a preferir que seas su amigo en la red social. También es importante que vigiles la actividad de tu hijo(a) adolescente en la red cuando sucede a altas horas de la noche o cuando no hay nadie en casa. Háblale claramente de los peligros de poner toda su vida a disposición del público, pues hay personas que