

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 2 DE MAYO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

COMPORTAMIENTOS QUE NO PUEDES DEJAR PASAR A TU HIJO ADOLESCENTE

La adolescencia es un momento complicado para los chicos y las chicas. Es en ese tiempo cuando están formando su identidad futura. Es también un momento de rebeldía, en el que se separan de la familia y comienzan a vivir de forma mucho más autónoma.

La diferencia con la niñez es tan grande que muchos adolescentes creen que ya son adultos, que ya lo saben todo y que pueden decidir por sí mismos en cualquier aspecto de la vida. Pero la realidad no es así.

Es cierto que cada vez se conocen mejor a sí mismos y entienden mejor la sociedad en la que viven, pero aún no están preparados para tomar ellos solos todas las decisiones.

Además la rebeldía y el ansia por ser independientes les puede llevar a cometer errores, pero no pasa nada, es normal que los cometan, todos los hemos cometido, los cometemos y los cometeremos.

Los adolescentes y todos aprendemos de esos errores. Pero hay algunos comportamientos que no pueden dejarse pasar para nada. No se trata de errores sino de comportamientos que no pueden admitirse.

Los comportamientos que no debes permitir son:

Que maltrate a otros.

Nunca, bajo ningún concepto, debes permitir que tu hijo o hija adolescente maltrate a otras personas. Con frecuencia este tipo de comportamiento se produce con otros chicos o chicas de su edad. **Y puede hacerse de distintas formas: como acoso escolar, como acoso por internet o como maltrato a la pareja.**

En algunas ocasiones, los padres de los maltratadores se enteran de que sus hijos tienen este comportamiento y no le dan la importancia que tiene, lo dejan pasar porque creen que sus hijos se corregirán ellos solos. Pero hacer eso es correr un gran riesgo. Es mucho más efectivo tomar inmediatamente cartas en el asunto. **Lo primero es hablar con él o la adolescente y explicarle perfectamente claro que no se le va a permitir nunca más un comportamiento como ese.**

Además, **es recomendable que el adolescente acuda a terapia especializada en acoso para que profesionales en psicología le ayuden a superar ese tipo de comportamiento.** Los padres que se toman esto muy en serio son los que pueden conseguir que sus hijos cambien un comportamiento tan dañino, para los demás y para ellos mismos.

Que falte al respeto.

Algunos padres también dejan pasar ese tipo de comportamientos. Sus hijos no son maltratadores, piensan esos padres y madres, porque no golpean a nadie. Lo único que hacen esos chicos o chicas es burlarse de los demás o faltarles al respeto. En ocasiones su actitud está dirigida hacia las personas de edad avanzada, en otras

hacia personas de otras razas, otro sexo, otra orientación sexual, otro país u otra cultura. **Hay veces que esas faltas de respeto se producen hacia los propios padres de los adolescentes. Los comportamientos típicos de estos chicos o chicas son que gritan a otras personas, las insultan, se ríen de ellas o las menosprecian de otras formas.**

Tampoco debes permitir nunca este comportamiento.

Ni siquiera las primeras veces. Sea la época que sea de la vida de tu hijo en la que te des cuenta por primera vez esto, durante la niñez, en la pre-adolescencia o en la adolescencia, debes actuar de inmediato. Como en el caso anterior, lo primero que debes hacer es explicarle muy claramente que no le vas a tolerar ese tipo de comportamiento. **También en este caso, puedes buscar ayuda psicológica que ayude a tu adolescente**, en el manejo de la ira que son muy útiles en estos casos.

Que tenga baja autoestima.

El resto de los comportamientos que debes vigilar se deben a la relación de tu adolescente con los demás pero en este caso, a lo que debes estar atento es a la relación que tiene tu hijo o hija consigo mismo. **La autoestima es fundamental para construir una personalidad fuerte y sana.**

Los adolescentes con baja autoestima tienen mayor riesgo de caer en comportamientos peligrosos y de padecer trastornos psicológicos que son más frecuentes durante la adolescencia, como los trastornos alimenticios, por ejemplo. Por eso debes observar si tu hijo o hija adolescente no tiene confianza en sí mismo, duda mucho de su capacidad para hacer cualquier cosa, si piensa que no puede conseguir nada que se proponga.

Si es así lo más probable es que tenga una baja autoestima. La buena noticia es que eso se puede corregir. No es fácil ni inmediato pero puede hacerse. **Una fórmula es hablar con algún psicoterapeuta experto en adolescencia pero también con la ayuda de los consejeros de la escuela puedes elaborar una estrategia que ayude a tu hijo o hija a mejorar en ese aspecto.**

No olvides que estas son conductas que no debes dejar pasar. No debes permitir que tu hija o hijo adolescente maltrate o falte el respeto a nadie. No debes permitirlo ni una sola vez para que entiendan la importancia que tiene un comportamiento de ese tipo. Como también tienes que vigilar lo que piensa sobre sí mismo/a.

Hay una buena fórmula para combatir todo esto. Ama a tu adolescente, si le quieres y estás próximo a él o ella será mucho más probable que tu hijo o hija no demuestre ninguno de estos comportamientos.

Si ves que tu adolescente tiene alguno de estos comportamientos harás bien en actuar de inmediato. Si tu hijo o hija no quieren corregirse es muy importante que busques la ayuda de un especialista en psicología, no puedes dejarlo pasar porque si se convirtieran en hábitos, la personalidad, la vida y el futuro de tu hijo o hija podrían resultar muy dañados es muy importante hacer las cosas a tiempo, ya que de otra forma, vienen los arrepentimientos y el hubiera hecho, pero ya no se puede dar vuelta atrás.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Sitio Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted.

A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.