



## ¡Know! Como tener una conexión positiva con su hijo adolescente.

Todos deseamos sentir una conexión al prójimo, es un deseo universal.

Lo cual explica el éxito irrefutable que han tenido las redes sociales a lo largo de los años entre diferentes personas de todas las edades. Cuando se trata de adolescentes, casi todos tienen al menos una cuenta en una de las redes sociales para poder conectarse con sus “amigos” en cualquier momento. Las conexiones virtuales y en persona de un niño son importantes y muy influyentes en sus vidas, sin embargo, no se pueden comparar con la importancia y la influencia de la conexión entre padres e hijos, ya sea una conexión positiva o negativa.

La relación entre padre-e-hijo (o cuidador-e-hijo) sirve como el telón de fondo o base en el desarrollo de otras relaciones en el presente y el futuro, y tiene un gran impacto en la forma en que los jóvenes toman decisiones. Por eso, la relación entre padres e hijos debe cultivarse y fortalecerse para asegurar el desarrollo saludable de los adolescentes. Los niños que tienen vínculos cálidos, amables, cariñosos, consistentes y estables con sus padres son mucho más propensos a:

- iniciar interacciones sociales positivas con los demás,
- responder a situaciones con empatía,
- cooperar con los demás,
- a desarrollar un nivel más alto de autoestima
- y a tomar decisiones saludables, incluyendo la decisión de no consumir alcohol y otras drogas.

## Cómo mejorar la conexión entre padres e hijos

**Pasen tiempo juntos:** Pasar tiempo juntos y divertirse con su hijo es fundamental para crear y desarrollar un lazo cercano. Ya sea una salida a comprar un helado o pasar una tarde relajándose y viendo películas en casa, disfrute de un “tiempo para pasar el rato” con su hijo.

**Incluya amigos:** ¿Qué mejor manera de conocer a los amigos de su hijo que llevándolos a una salida familiar o invitándolos a cenar? También es importante conocer a los padres de los amigos de sus hijos.

**Escuche:** Deje los teléfonos, las computadoras y las tabletas y escuche. Nuestros hijos quieren sentirse escuchados y quieren sentir que lo que dicen es importante para sus padres. Escuche con atención y luego haga preguntas para mostrar su interés.

**Hable:** Su hijo quiere y necesita escuchar su opinión acerca de una variedad de temas, tales como el bienestar mental y el uso de drogas y sustancias nocivas. Los niños cuyos padres hablan con ellos frecuentemente y desde una temprana edad a no consumir alcohol y otras drogas tienen un 50% menos de probabilidades de fumar, beber o consumir otras sustancias.

**Establezca metas futuras:** los estudios muestran que cuando los jóvenes fijan sus miras en metas futuras, ya sea un puesto en un equipo deportivo o una beca académica, toman decisiones más cuidadosas.

**R-E-S-P-E-T-O:** Es importante dar respeto a los hijos e insistir en que ellos sean recíprocos. Esta es una situación en la que, si das, es mucho más probable que recibas.

**Explique las expectativas:** La mayoría de los hijos quieren complacer a sus padres. Los hijos cuyos padres establecen expectativas claras, explican las consecuencias y son consistentes en su aplicación tienen más probabilidades de tomar mejores decisiones.

**Cenas en familia:** No hay ningún otro requisito, puede ser una cena hecha en casa, una cena de comida rápida o una cena gourmet, los estudios muestran que **sentarse juntos para compartir una comida y una conversación fortalecen las conexiones familiares.**

La adolescencia es una época de muchos cambios y decisiones importantes. Asegúrese de hablar frecuentemente con sus hijos, permanecer involucrado en la vida cotidiana de ellos, aprender acerca de sus intereses y esforzarse continuamente por fortalecer la conexión. Una relación sólida y positiva ahora les servirá a usted y a su hijo tanto hoy como en el futuro.

## Fuentes

**MADD: Power of Parents. MissouriFamilies.org: Que pueden hacer los padres para mantener la conexión con sus adolescentes.**

## Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un rol en Prevención. Al leer esta información en los artículos de ¡Know! Momentos de enseñanza, usted está haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancia y a crear un mundo más saludable para todos. Hemos creado estas enseñanzas para empoderar a profesores y maestras como usted. Know! Le ayuda a promover la salud y bienestar y protege a sus estudiantes de comportamientos dañinos, como el uso del alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, nosotros dependemos de donaciones de personas como usted para poder continuar creando estos consejos. Si usted encontró este artículo informativo o le sirvió de alguna forma, le pedimos que considere hacer una donación a nuestra organización en la página: [preventionalliance.org/donate](http://preventionalliance.org/donate).

Know! Consejos para Padres son creados por la agencia de Prevención "Prevention Action Alliance" con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Contra la Adicción, Departamento de Educación de Ohio y el programa "¡Start Talking!"

Más ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.

Prevention  
Action Alliance

**Start Talking!**   
*Building a Drug-Free Future*

**Ohio**

**Department  
of Education**

