

Ayudando a aprender: qué puedo estimular y cómo debo hacerlo. Los chicos y chicas de 14 a 18 años

[En la adolescencia](#), los chicos afianzan su autonomía e independencia. La figura de los padres se diluye. Importa mucho la opinión del grupo. Quieren imitar a sus ídolos. Aun así, requieren tanta atención y amor de sus padres como cuando eran más jóvenes. El [papel de los padres](#) es el de acompañarles y apoyarles en sus decisiones. Estar ahí cuando se equivoquen. Y aún es posible estimularles, motivarles y favorecer ciertas conductas que le hagan mejorar su salud, su seguridad y su inteligencia.

[A nivel general](#), sería importante tener en cuenta estos [12 pilares](#) del **DECALOGO PARA PADRES DE ADOLESCENTES** *Referencia: [Revista Guía Juvenil](#) (Guía para adolescentes y padres sobre la adolescencia)

Lo que un padre debe hacer:

- **REFORZAR LO POSITIVO.** Apreciar el comportamiento positivo de su hijo. Recompensar a su hijo cuando actúa en una manera correcta.
- **PREDICAR CON EL EJEMPLO.** Los jóvenes aprenden con el ejemplo. Ser el modelo de comportamiento que le gustaría ver en su hijo.
- **SER COHERENTE** con las reglas que se establezcan y las consecuencias pactadas si no se cumplen.
- **RECONOCER LOS PROPIOS ERRORES.** Los hijos necesitan saber que también los padres cometen errores pero que actúan de una manera responsable para corregirlos.
- **HACER PREGUNTAS.** Demostrarle interés por sus cosas y escuchar atentamente. Mantener abierta la posibilidad de comunicación.
- **ESCUCHAR ACTIVAMENTE.** Poner atención a las emociones que acompañan a las palabras.
- **SI USTED ESTÁ OCUPADO** con una actividad explicarle a su hijo que éste no es un buen momento para prestarle atención pero que tiene interés en hablar con él y dedicar más tarde tiempo a escucharle con toda su atención.
- **ESTABLECER REGLAS REALISTAS.** Considerar ser más flexible con los quehaceres de la casa. Hacerlo responsable de cumplir los acuerdos a los que llegue.

Lo que un padre NO se debe hacer

- **CRITICAR CONSTANTEMENTE.** Acordarse que todos cometen errores. Es mejor enseñarle a su hijo aceptar los errores como una experiencia de la vida. Todos deberíamos hacer lo mismo.
- **HACER LO CONTRARIO DE LO QUE DICE.** Los jóvenes piensan que es ser un hipócrita y les confunde.
- **CAMBIAR LAS REGLAS CONSTANTEMENTE.** Esto puede llegar a la manipulación.

- **IGNORAR EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO.** Puede estar ignorando un problema más grande.

Y centrándonos en objetivos más concretos....

1) Cómo motivar a un adolescente para que estudie

Algunos consejos que pueden favorecer el interés de su hijo por estudiar y aprender en la escuela son:

- Hablar frecuentemente con los hijos sobre la importancia de estudiar. Favorece que puedan tomar conciencia de la importancia que tiene el estudio para su futuro y el desarrollo de su inteligencia. Debe explicarse lo positivo de estudiar y lo negativo de no hacerlo.
- Enseñar la satisfacción de lograr estudiar lo que gusta. Hablarle de las etapas necesarias que hay que pasar aunque no sean tan atractivas. Usar ejemplos con personas cercanas a ellos.
- Mostrar interés en la vida del joven dentro de la escuela. Es conveniente hablar con sus profesores (aunque sus notas hayan sido buenas). También el participar en actividades de padres, asistir a reuniones en el colegio o instituto etc.
- También es conveniente demostrarle interés por su vida fuera del aula: amigos, gustos, expectativas, etc.
- Es beneficioso alternar el estudio con otras actividades necesarias para su desarrollo y crecimiento.
- Quizás necesite ayuda para organizar su tiempo de estudio y de ocio.
- Debe procurarse un ambiente en el hogar que propicie el estudio y aprendizaje.
- Desde el inicio del curso escolar sería bueno fijar unas metas y unos objetivos realistas. Y demostrar confianza en su logro.
- Es trascendental reconocer el esfuerzo realizado (aunque los resultados no sean sobresalientes), alabarlo y recompensarlo.
- En caso de resistencia al estudio: Siempre mostrarle que se sigue amándolo. [La presión y el autoritarismo](#) deben ser sustituidas por la comunicación y el razonamiento. Si la resistencia al estudio persiste debe buscarse ayuda con algún especialista de educación o sanitario para descartar la existencia de otros problemas (Lee en esta web: [dificultades en el aprendizaje](#), [trastornos del aprendizaje](#), [TDAH](#))

2) A mi hijo no le gusta leer. ¿Cómo puedo aficionarlo a la lectura?

- Los padres que leen tienen más fácil que sus hijos se aficionen. Es conveniente ser un modelo positivo respecto a la lectura.
- Hay que animar a leer, pero no imponer.
- El adolescente puede elegir los libros o revistas que le interesen leer o pedir consejo.
- Para padres o educadores aficionados a la lectura es fácil recomendar [libros próximos a los intereses](#) de los adolescentes. En caso de no saber aconsejar, se puede preguntar a sus profesores, en una librería o en una biblioteca. Además hoy en día también hay recursos en Internet que facilitan esta tarea.
- Lo más efectivo para engancharles a los libros, es [encontrar el libro adecuado](#) que al adolescente le divierta o le ayude a materializar sus intereses.
- En Familia y Salud: [FAMILIAS QUE LEEN: LIBROS PARA ADOLESCENTES](#)
- Puede resultar interesante crear una lectura paralela (padre-hijo). Después hablar y comentarla.
- No hay que menospreciar el poder de contagio de las lecturas que se recomiendan y pasan entre los iguales.
- La [lectura \(compartida\) en voz alta](#) también contribuye a afianzar el gusto por los libros. Puede pedirse

adolescente que lea en voz alta a sus hermanos pequeños o a familiares que ya no pueden leer. También puede haber oportunidades para leer a través del voluntariado en la comunidad.

- Es bueno que en casa haya bastante material de lectura apropiado para el adolescente. [No hace falta gastar mucho dinero](#) en ello. Pueden ser libros de segunda mano, prestados, de intercambio o de la biblioteca.
- Se puede visitar la [biblioteca más cercana](#) con frecuencia y participar en [actividades organizadas](#) en ella (taller de lectura, charlas con autores, seminarios etc.)
- En caso de adolescentes bilingües, debe fomentarse la lectura en ambos idiomas.
- Muchos jóvenes reacios a la lectura, sí acceden a usar libros electrónicos. Es otra muy buena opción que hay que tener en cuenta.
- A veces, los adolescentes no muestran interés por leer. Se centran en sus amigos, sus actividades o su trabajo escolar. No hay que preocuparse. Esto es normal. Hay que darles tiempo y mantener mucho material de lectura por toda la casa. ¡Lo usarán cuando estén listos!

3) ¿Qué puedo hacer para ayudarle a que sea activo?

Ver el [artículo ¿Qué puedo hacer para ayudarle a que sea activo?](#) En esta web

4) ¿Qué se puede hacer para que nuestros hijos tengan “don de gentes”?

¿Se puede enseñar a nuestros hijos a ser simpáticos, a caerle bien a las personas, a tener facilidad para socializar?, es decir, ¿a mejorar sus habilidades sociales?

Aunque son cualidades naturales, también son conductas que se pueden aprender. Por lo tanto, pueden ser enseñadas o mejoradas.

A continuación se exponen algunos consejos sobre cómo enseñar o mejorar las habilidades sociales de nuestros adolescentes

- Es fundamental aumentar la autoconfianza [cuidando la autoestima](#) de los hijos. Ayudarles a formar una [imagen positiva de sí mismos](#). Los elogios son esenciales. Se les puede mostrar las cosas positivas que tienen y ayudarles a que las desarrollen, o hacer elogios de su interior (generosidad, determinación...). También hay que tranquilizarlos sobre su apariencia física y alabar otros atributos físicos, como su sonrisa, fuerza, velocidad o elegancia.
- Escucharlos siempre. Les enseñará que hay que escuchar a los demás.
- Conviene enseñarles que además de escuchar tienen que demostrar que están escuchando al otro. Por ejemplo interesándose por el interlocutor al que deben dirigirse por su nombre. O parafraseando (volviendo a repetir de vez en cuando las últimas palabras de lo que acaban de decir).
- Se les debe decir cómo responder a situaciones de forma asertiva. Esto es, comunicando sus ideas sin agredir al otro y, a la vez, defendiendo sus derechos.
- Insistir en que deben siempre ser educados. Deben aceptar la derrota cuando se equivoquen y saber pedir disculpas.
- Animarles y adiestrarles en [comunicación emocional](#). Para ello deben acostumbrarse a incluir en su lenguaje verbos que transmitan emociones (ilusionar, amar, odiar, temer, envidiar, apetecer) y verbos que sirvan para expresarse de forma subjetiva (creer, sentir, pensar, opinar, parecer)

- Cuando los adolescentes pasen por alguna situación social de rechazo, el deber de los padres es guiarlos, no solucionar el problema.
- Chicos muy tímidos podrían mejorar haciendo talleres para mejorar las capacidades sociales que se organizan en ocasiones en los municipios, institutos etc. Otra opción son los libros de autoayuda.

5) Y cómo le ayudamos cuando surjan problemas?

- Hay que tratarles como los adultos responsables que esperamos que sean.
- Es bueno analizar las situaciones a las que se tengan que enfrentar. Oír la forma en la que la resolverían. Proponerle alternativas, o sugerir cambios. Pero la decisión final la deben tomar ellos. Y, aunque se equivoquen seguir apoyándoles.
- Ayudarles a aceptar sus errores de forma positiva. También de los errores se aprende.
- Y para mejorar su experiencia se debe aumentar cada vez más la participación de nuestros hijos en los problemas familiares importantes, (económicos, de salud, de pareja...). Compartir preocupaciones, y posibles soluciones.

Fecha de publicación: 6-09-2017

Última fecha de actualización: 18-06-2019

Autor/es:

- [M^a Carmen Ramos Ramos](#). Pediatra. Centro de Salud "Cerro del Aire". Majadahonda (Madrid)

