**Construyendo relaciones familiares positivas con los adolescentes: consejos**

Muchas personas piensan que las familias se vuelven menos importantes para los chicos a medida que avanzan en la adolescencia. Pero sus hijos necesitan a su familia y el apoyo que ofrece tanto como cuando eran más pequeños.

Es cierto que las relaciones familiares cambian durante la adolescencia. Cuando sus hijos eran pequeños, su papel era nutrirlos y guiarlos. Ahora es posible que descubran que su relación con sus hijos se está volviendo más complicada.

La mayoría de los jóvenes y sus familias tienen algunos altibajos durante estos años, pero las cosas generalmente mejoran al final de la adolescencia a medida que los chicos maduran así como que las relaciones familiares tienden a mantenerse fuertes hasta el final.

Para los adolescentes, los padres y la familia son una fuente de cuidado y apoyo emocional. La familia brinda a los adolescentes ayuda práctica, emocional y material. La mayoría de los adolescentes todavía quieren pasar tiempo con sus familias, compartir ideas y divertirse.

Es normal que los adolescentes estén malhumorados o que parezcan poco comunicativos, pero aún los necesitan. Sus hijos aún los aman y quieren que se involucren en sus vidas, aunque a veces su actitud, comportamiento o lenguaje corporal parezca decir que no lo hace.

Las relaciones familiares cercanas y de apoyo protegen a sus hijos de conductas riesgosas como el consumo de alcohol y otras drogas así como de problemas similares a la depresión. Su apoyo e interés en lo que sus hijos están haciendo en la escuela puede aumentar su deseo de tener éxito académico también.

Las fuertes relaciones familiares pueden ayudar mucho a que sus hijos crezcan y se conviertan en adultos bien adaptados, considerados y afectuosos.

Las cosas cotidianas comunes que las familias hacen juntas pueden ayudar a construir y mantener relaciones sólidas con los adolescentes. Estos consejos pueden ayudarlo a usted y a su familia.

* **Comidas familiares:** Las comidas familiares regulares son una gran oportunidad para que todos hablen sobre su día o sobre cosas interesantes que están sucediendo o que están por venir. Si alienta a todos a expresar su opinión, nadie sentirá que se los pone en el lugar para hablar. Además, muchas familias encuentran que las comidas son más agradables cuando el televisor no está invitado y cuando los teléfonos celulares y las tabletas están apagados.
* **Salidas familiares:** Trate de reservar tiempo para salidas familiares recreativas: todos los miembros de la familia pueden turnarse para elegir actividades. Unas vacaciones relajantes o un fin de semana juntos como familia también pueden fortalecer los lazos.
* **Tiempo uno a uno:** El tiempo individualizado con sus hijos les brinda la oportunidad de mantenerse conectados y disfrutar de la compañía de los demás. También puede ser una oportunidad para compartir pensamientos y sentimientos. Si puede, trate de encontrar oportunidades para que cada padre tenga tiempo con cada hijo.
* **Celebra los logros de tu hijo:** Celebrar los logros de sus hijos, compartir sus decepciones y apoyar sus pasatiempos ayuda a sus hijos a saber que usted está interesado en ellos. No tiene que preocuparse demasiado por esto; a veces solo es cuestión de presentarse para ver a sus hijos jugar deportes o su actuación musical o darle un impulso a las actividades extracurriculares.
* **Tradiciones familiares:** Las tradiciones familiares, las rutinas y los rituales pueden ayudarlo a usted y a sus hijos a reservar fechas regulares y momentos especiales. Por ejemplo, puede tener una noche de cine juntos cada dos meses, una comida favorita o una sesión de cocina en una noche en particular, una tarde de juegos familiares o una caminata nocturna.
* **Responsabilidades del hogar:** Las responsabilidades domésticas acordadas les dan a los niños y adolescentes la sensación de que están haciendo una contribución importante a la vida familiar. Estas pueden ser cosas como tareas domésticas, ir de compras o ayudar a miembros mayores o más jóvenes de la familia. El tener responsabilidades en casa aumenta su sentido de valía y autoestima pues se sienten útiles para sus contextos.
* **Reglas familiares:** Las reglas, los límites y las consecuencias acordados brindan a los adolescentes una sensación de seguridad, estructura y previsibilidad. Ayude a sus hijos a saber qué normas se aplican en su familia, y qué sucederá si ellos superan los límites. Esto genera un sentido de justicia.
* **Reuniones familiares para resolución de conflictos:** Las reuniones familiares pueden ayudar a resolver problemas porque les dan a todos la oportunidad de ser escuchados y ser parte de encontrar una solución.
* **Soporte adicional:** Si cree que su familia no se está conectando, es posible que sea necesario una terapia de apoyo familiar.

**Fuente:** <http://raisingchildren.net.au/articles/family_relationships_teenagers.html>

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ