**Privacidad, monitoreo y confianza: la adolescencia**

El deseo de tener más privacidad es una parte natural de la adolescencia. Al mismo tiempo, los adolescentes aún necesitan el apoyo parental para tomar buenas decisiones. La confianza es la clave para encontrar un equilibrio entre estos dos puntos.

**Privacidad adolescente y confianza de los padres**

Intimidad

A medida que su hijo crece, necesita más privacidad y más espacio personal y psicológico. Esto se debe a que su hijo lidia con grandes desafíos adolescentes, cómo averiguar qué tipo de persona es. También está adquiriendo nuevas habilidades físicas y de pensamiento, y está desarrollando nuevos intereses sociales. Parte de convertirse en un adulto es aprender a manejar estos desafíos con independencia y responsabilidad.

Secreto

Querer más privacidad y tiempo solo no significa necesariamente que su hijo tenga algo que esconder. El secreto es parte del desarrollo de la independencia: es una parte natural de la adolescencia. Sin embargo, el secreto extremo a veces puede ser una señal de advertencia.

Si un adolescente pasa muchas horas en su habitación, no quiere hablar nunca o parece muy retraído, incluso cuando intenta mantener abiertas las líneas de comunicación, podría ser una señal de advertencia de depresión, ansiedad, tabaquismo, alcohol, u otro uso de drogas u otras actividades problemáticas. También podría ser que su hijo pase demasiado tiempo solo en la computadora o en Internet.

Supervisión

Los adolescentes no siempre están listos para lidiar con el mundo de los adultos. Por ejemplo, el cerebro adolescente todavía está en desarrollo y esto significa que los adolescentes a veces toman decisiones rápidas y no siempre piensan en las consecuencias del comportamiento. Esto podría ponerlos en riesgo. Entonces, su hijo todavía necesita su consejo y apoyo. Él/Ella necesita que se mantenga en contacto con él/ella y lo que hace, esto se llama monitoreo. Pero, debido a que los adolescentes también necesitan intimidad e independencia, debe controlar a su hijo de forma diferente en comparación a cómo lo hacía cuando era más joven. Es posible que necesite usar más tino y discreción.

**Respetando la privacidad de su hijo**

Preguntarse lo que realmente necesita saber podría ayudarlo a determinar dónde se encuentra el límite cuando se trata de la privacidad de su hijo.

Hay algunas cosas que debe saber, como dónde estará su hijo el sábado por la noche, cómo va y viene y si habrá alcohol o supervisión de un adulto. Otras cosas se pueden dejar en privado entre su hijo y sus amigos, por ejemplo, de lo que hablaron en una fiesta o con quién bailaron.

Las formas prácticas en que puede respetar la privacidad de su hijo incluyen:

* Golpeando antes de entrar a su habitación
* Preguntando antes de mirar o sacar cosas de su mochila escolar
* Verificar si su hijo quiere que esté allí cuando va al médico.
* También puede ayudar a discutir la privacidad con su hijo, establecer algunas reglas básicas y resolver algunos límites. Estos pueden cambiarse a medida que su hijo crezca o se muestre o no responsable.
* También es posible que desee hablar sobre situaciones en las que tendría que cruzar los límites acordados. Por ejemplo, esto podría ser cuando realmente le preocupa que algo no esté bien con tu hijo.

Para enviar el mensaje de que respetas la privacidad de tu hijo, puedes evitar cosas como:

* Escuchar sus conversaciones telefónicas
* Mirar cosas en su habitación o en sus cajones
* Leer su diario o revisar su cuenta de correo electrónico
* 'Ser amigos' o comunicándose con él en las redes sociales si él no quiere que lo haga
* Llamar a su móvil para controlarlo todo el tiempo.

**Monitoreo exitoso de su hijo**

El mejor control es de bajo perfil y se basa en la confianza y en mantenerse conectado con su hijo. Cuando tiene buenas conexiones y comunicación todos los días, es más probable que su hijo comparta lo que está tramando.

**Reglas y rutinas familiares**

* Si usted o su pareja no pueden estar allí cuando su hijo llegue a casa de la escuela, pídale que lo llame para informarle que está en casa. Esta es una solicitud razonable.
* Establezca algunas reglas básicas sobre lo que su hijo puede hacer en el tiempo libre. Esto significa que no tendrá que mirar por encima del hombro de su hijo todo el tiempo. Algunos ejemplos de reglas básicas podrían ser los límites en el tiempo de pantallas. Tenga en cuenta lo que su hijo lee, mira en la televisión y lo hace en la computadora o en Internet.
* Establezca algunas expectativas sobre lo que necesita saber en los primeros años de la adolescencia. Será más probable que su hijo tenga estas expectativas a medida que crezca. Por ejemplo, será más probable que acepte que necesita saber a dónde va y cuándo estará en casa si adquiere el hábito de compartir esta información cuando es más joven.

**Mantenerse en contacto con su hijo**

* Cuando su hijo comience una conversación, detenga lo que está haciendo y escuche activamente a su hijo. Esto envía el mensaje de que estás interesado en lo que está sucediendo en su vida.
* Siéntate a una cena familiar tan a menudo como sea posible. Esta puede ser una buena oportunidad para que todos hablen sobre el día y lo que viene.
* Intente saber qué está haciendo su hijo y cómo se comporta. Esto podría hacer que sea más fácil detectar cualquier cambio en su comportamiento que pueda señalar un problema.
* Mantenga un ojo general sobre el progreso escolar, las tareas y los plazos sin administrarle microgestión a su hijo. Esto es más fácil de hacer cuando tienes una buena relación con la escuela y los maestros de tu hijo.
* Conozca a los amigos de su hijo y bríndeles un espacio en su hogar. Esto lo ayuda a mantenerse en contacto con las amistades y relaciones de su hijo sin tener que preguntar siempre. Comunicarse con los padres de los amigos de su hijo también puede ayudarlo a hacer un seguimiento de su hijo y sus amigos.
* Intente evitar romper la confianza de su hijo o invadir su privacidad. Pero puede haber momentos en los que necesite pedir información con firmeza, por ejemplo, "¿Dónde estabas?" O "¿A dónde vas?"

Muy poco seguimiento, puede dejar a los adolescentes sin el apoyo que necesitan para tomar decisiones seguras sobre el comportamiento y las relaciones. Pero un control excesivo puede enviar el mensaje de que no confías en tu hijo. Cuando supervisa a su hijo en un entorno de confianza, le está dando lo que necesita para aprender cómo tomar buenas decisiones y comportarse de manera responsable.

**Manejo de infracciones de confianza**

Su hijo puede romper su confianza o abusar de su privacidad. Por una violación única, puede retirar un privilegio, por ejemplo, quitar tiempo de televisión o computadora, o no llevar a su hijo a una actividad. También es posible que necesite supervisar a su hijo más de cerca durante un tiempo mientras reconstruye la confianza. Para infracciones importantes de la confianza o infracciones que continúan ocurriendo, usted y su hijo deberán reconstruir la confianza con el tiempo. Es posible que necesite usar estrategias como:

* 'Grounding' (prohibir las actividades sociales por un período de tiempo)
* retirar privilegios
* retener bienes no esenciales
* detener el dinero de bolsillo de su hijo.

Puede tratar de negociar formas prácticas en que su hijo pueda recuperar su confianza, por ejemplo, mostrándole que puede ser responsable de ciertas tareas durante un período de tiempo. Permitir que su hijo sepa que aún lo ama, aunque esté decepcionado con su comportamiento lo ayudará a recuperarse y aprender de sus errores.

**Beneficios del monitoreo**

Monitorear a su hijo vale la pena y el esfuerzo. Adolescentes cuyos padres los controlan bien:

* son menos propensos a involucrarse en conductas antisociales, por ejemplo, el robo o la violencia.
* Participan con menos frecuencia en el consumo de alcohol o el consumo de drogas,
* Evitan que comience a tener relaciones sexuales de manera prematura.
* Son menos propensos a estar deprimidos
* Tienen más probabilidades de tener una alta autoestima
* Tienen mejores resultados escolares y menores tasas de absentismo escolar y suspensión
* Son más propensos a recuperarse de los tiempos difíciles.

Fuente: http://raisingchildren.net.au/articles/privacy\_teenagers.html/context/2021