

14 CRIANZA COVID-19

Consejos para padres de adolescentes

Puede ser que los y las adolescentes estén extrañando al colegio, a sus amigos y a las actividades sociales. Es importante proporcionarles apoyo adicional, así como el espacio para expresarse de forma independiente.

Pasa tiempo con tu hijo o hija adolescente.

Planifiquen formas creativas de cómo puede comunicarse con amigos y familiares (por ejemplo, escribir mensajes o hacer dibujos).

Cocinen una comida favorita juntos.

Hagan ejercicio juntos con su música favorita.

Hablen sobre algo que le gusta: deportes, música, celebridades, amigos.



Compartiendo responsabilidades.

A los adolescentes les gustará tener responsabilidades adicionales. Permíteles elegir un trabajo especial que sea de ayuda.

Crea un momento durante el día en el que todos cuenten una cosa que hayan disfrutado.

Comparte las responsabilidades en forma equitativa entre mujeres y hombres, y entre niñas y niños.

Creando rutinas.

Involucra a tu hijo o hija adolescente en la creación de horarios diarios.

Establezcan juntos las metas y sus recompensas.

Asegúrate de que tu hijo o hija adolescente tenga tiempo para relajarse, a la par de tener tiempo planificado para las tareas domésticas y el trabajo escolar.

Lidiando con el comportamiento o difícil.

Conversen sobre los efectos del comportamiento desafiante.

Busca alternativas con tu hijo o hija adolescente y permíteles hacer sugerencias.

Decidan juntos sobre reglas y límites claros y justos.

Elogia a tu adolescente cuando se porte bien y siga las instrucciones que le diste.

Promueve la amabilidad y la compasión.

Sé ejemplo en demostrar amabilidad y compasión por aquellos que están enfermos y aquellos que están cuidando a los enfermos.

Cuéntale a tu adolescente cómo puede marcar la diferencia, por ejemplo defender a alguien que enfrenta discriminación o ayudar a algún vecino con entregas de comida si vive sola/o.

Ayuda a tu hijo o hija adolescente a manejar el estrés.

Los adolescentes también se estresarán, a veces por cosas distintas de las que te estresan a ti.

Permíteles expresar cómo se sienten y acepta sus sentimientos.

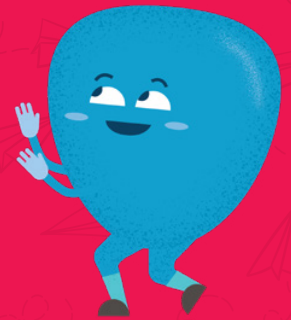
Intenta escuchar a tu hijo o hija adolescente y ve las cosas desde su perspectiva.

Hagan actividades relajantes y divertidas juntos.

Conversando acerca del COVID-19.

Involúcrales en la búsqueda de información confiable y escucha sus preguntas.

Dales la tarea de explorar un tema e informar a la familia desde un programa de radio, un artículo del diario o de internet.



Mantén a tu hijo o hija adolescente seguro en internet.

Involucra a tu adolescente en crear acuerdos familiares en cuanto a la tecnología y el uso sano de los dispositivos digitales.

Ayuda a tu adolescente a aprender cómo mantener la privacidad de su información personal, especialmente frente a extraños.

Recuérdale a tu hijo o hija adolescente que puede hablar contigo si le pasa algo en línea que le hace sentir mal.

Para más información haz clic en los links abajo:

RECOMENDACIONES DE UNICEF

OTROS IDIOMAS

BASE DE EVIDENCIA