

	PREGUNTA	CONSEJO
1	¿Le explicas las razones que tienes para oponerte a algo o castigarle?	Explícale siempre las razones que tienes para oponerte a algo o castigarle. Hazlo con paciencia y sin alterarte. Ahora bien, cuando tengas constancia de que las ha entendido, no entres en el juego agotador para ti que supone el repetir indefinidamente lo ya sabido. Corta la conversación con alguna expresión como “eso es todo” o “ya sabes lo que tienes que hacer”.
2	¿Cuándo te pide algo, tienes la paciencia de escucharlo cuidadosamente antes de decidir tu contestación?	Si te pide algo, no respondas de forma superficial ni mucho menos alterada, piensa bien tu contestación antes de hablar y sobre todo el tono y expresiones que vas a utilizar.
3	¿Insistes y le enseñas para que tenga responsabilidades en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto)?.	No podemos pretender que nuestro hijo sea responsable en un ámbito concreto de su vida como pueden ser los estudios si no hemos potenciado esa responsabilidad en todos los demás ámbitos, tales como tareas de ayuda en casa en relación a toda la familia ( poner la mesa, sacar la basura, hacer la cama, barrer, etc. )y a él mismo y sus cosas ( ducharse, vestirse adecuadamente, comer con corrección, ordenar su cuarto etc.)
4	¿Analiza más QUÉ hace, que POR QUÉ lo hace? siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles... es mejor saber qué hace el adolescente para apoyar o desalentar una conducta concreta.	Muchas veces nuestros hijos adolescentes tienen conductas o actitudes incomprensibles, pero, lo cierto es que en muchas ocasiones ni ellos mismos saben por qué lo hacen, no vale la pena obsesionarse en encontrar un motivo, límitate a analizar qué hace y a actuar en consecuencia aconsejándole en la dirección correcta o prohibiéndole tajantemente si corre algún riesgo.

5	<p>¿Eres positivo, haces que la responsabilidad que le pides quede planteada en términos de educación, sensibilidad, organización y sensatez y no de forma negativa como mala educación, insensibilidad, desorganización e insensatez?</p>	<p>Cuando te diriges a él para corregirle algo o indicarle cómo debe actuar en alguna cuestión, nunca debes hacerlo resaltando los calificativos negativos de la conducta que quieres evitar, sino los positivos de la que quieres fomentar. Por ejemplo : no le digas que tiene que organizar su cuarto porque es un desastre que no tiene arreglo, dile que ha de organizar su cuarto porque eso es una característica de persona organizada y equilibrada).</p>
6	<p>¿Te preocupas más, o al menos igual, por elogiar sus aspectos positivos que por recriminar y castigar los negativos?</p>	<p>Solemos tener tendencia, tanto los profesores como los padres a resaltar mucho más la recriminación de aspectos negativos de nuestros hijos o alumnos que de alabar aquello positivo que siempre hay en ellos. Es un error. Si gastamos la mayor energía en alabar las conductas adecuadas, haremos que poco a poco vayan sustituyendo las incorrectas. Ello no significa que no indiquemos aquello que no es aceptable, pero, no nos limitemos a ello.</p>
7	<p>¿Eres constante en tus decisiones con respecto a su educación o te rindes fácilmente y concluyes que lo que estabas haciendo no sirve para nada y que con tu hijo no hay nada que funcione?.</p>	<p>Tu hijo te conoce perfectamente, es más, conoce lo vulnerable que eres desde el punto de vista emocional con relación a él, sabe que hay ciertas estrategias por su parte que te sacan de quicio y que si es insistente, acabarás por ceder. No lo hagas. Cualquier procedimiento que establezcamos con el objeto de reformar una conducta incorrecta requiere reflexión previa, claridad en los objetivos y determinación a no ceder o abandonar fácilmente. Puede ocurrir que los resultados no se vean a corto plazo, pero eso no significa que nuestra actuación es inválida, ten paciencia, sé persistente y observa las conductas de tu hijo intentando analizar qué hace y con qué objetivo. Si lo necesitas consulta con tu pareja, familiar, orientador etc.</p>
8	<p>¿Formulas tus peticiones de forma CLARA, FIRME Y SEGURA?. Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando tu hijo/a no quiera hablar pregúntale ¿Cuándo podrás hablar con él/ella? No le obligues.</p>	<p>No te precipites a la hora de pedirle que haga algo o que rectifique alguna conducta, reflexiona previamente y hazlo de forma clara, y segura. Sé firme y demuestra que lo que le estas pidiendo es algo que has meditado y no producto de un momento de acaloramiento. Si no quiere atenderte en ese momento, no insistas, pero, exígele que te diga cuando estará dispuesto a hablar contigo, pues lo que tienes que decirle es importante y no admite dilación indefinida.</p>

9	¿Evitas caer en comentarios hirientes o irónicos con respecto a su conducta y no das importancia a esos comentarios de tu hijo/a, a no ser que sean graves?	Ten en cuenta que los adolescentes suelen ser muy susceptibles no ironices sobre su conducta, no te burles, no seas irónico y lo ridiculices, simplemente aclárale aquello que a tu juicio es incorrecto, cuál debería de ser su conducta y por qué.
10	Cuando te equivocas, ¿lo reconoces rápidamente y sin tapujos?	A veces, igual que todo el mundo, cometemos errores, hacemos o decimos algo que posteriormente se demuestra incorrecto. Es necesario y muy positivo para la educación de nuestro hijo, el ser capaces de disculparnos, demostrándole al mismo tiempo que las consecuencias de nuestros errores son menores si a posteriori somos capaces de rectificar y enderezar nuestra conducta en la buena dirección.
11	¿Evitas desacuerdos con tu pareja delante de tu hijo adolescente?	No hay nada más lesivo para nuestro objetivo educativo en relación a nuestro hijo adolescente que la incoherencia entre los padres. Provocaremos en él confusión acerca de lo que es correcto e incorrecto y además le enseñaremos un camino perfecto para minar nuestra labor educativa al ofrecerle la posibilidad de aliarse con una de las partes para doblegar a la otra, variando esta posición en función de sus intereses. Provocando en el mejor de los casos discusiones de pareja nada positivas.
12	¿Le dices a tu hijo/a exactamente lo que debe hacer cuando le pides algo?	Por muy evidente y claro que parezca para nosotros como adultos aquello que es correcto, no debemos perder la paciencia y explicitarlo muy claramente cuando nos dirijamos a él. (Por ejemplo: En lugar de decirle que se comporte como es debido en clase, debemos decirle que sea puntual, ordenado, que trate correctamente a los compañeros y al profesor, que esté atento a las explicaciones..etc.)
13	¿Delegas en él/ella responsabilidades de la casa?	Es conveniente, y necesario para fomentar su responsabilidad, que nuestro hijo, tenga tareas asignadas entre las labores cotidianas de la casa que son de su responsabilidad. Debemos ser pacientes y no dejarnos llevar por un excesivo perfeccionismo que nos lleve al consabido: "déjalo, vaya desastre, ya lo hago yo".
14	¿Haces que el adolescente participe en las discusiones o reflexiones familiares?	Debes hacer que tu hijo adolescente participe de los problemas y decisiones familiares, es necesario explicarle las situaciones positivas o negativas por las que pasa la familia o alguno de sus miembros, pedirle su opinión y su ayuda. Lógicamente todo esto será gradual en función de la edad y madurez de nuestro hijo.

15	¿Hablas a tu hijo/a adolescente sobre cómo se siente ante los sucesos de la vida, de sus preocupaciones y de cómo les van las cosas?	<p>Recuerda que tu hijo está en una etapa de su vida complicada, llena de incertidumbres, de inestabilidad, de inseguridades. Debes intentar hablar con él de los acontecimientos que van sucediendo en su vida, de sus preocupaciones, de sus puntos de vista. En este punto debemos armarnos de paciencia, no es extraño que se niegue a hablar con nosotros, que se cierre en si mismo y sobre todo en su grupo de amigos, pero, eso no significa que no debemos insistir en compartir con él sus preocupaciones, tal vez hoy no quiera hablar, pero sabe que estamos ahí, que nos hemos ofrecido y que lo volveremos a hacer en otro momento.</p>
16	¿Evitas poner etiquetas a tu hijos (“mi hijo es un/a.....”)?	<p>A menudo cometemos el error de catalogar a las personas, nuestros hijos incluidos, de una forma global, etiquetando toda su persona ( porque ha perdido el móvil le decimos que es un irresponsable, que es un desastre). Esto es un gran error, nunca demos catalogar globalmente a nadie por su acciones. Él no es esa acción, él es una persona que al igual que todas comete equivocaciones o no actúa correctamente en más o menos ocasiones. Debemos catalogar la acción (está claro que ayer estabas muy despistado, nunca debes dejar el móvil encima de una mesa y irte al aseo, eso es una irresponsabilidad, no debes volver a hacerlo)</p>
17	¿Le exiges corrección en aspectos morales o sociales?	<p>Frecuentemente estamos muy pendientes de que nuestros hijos, estudien, coman adecuadamente, no se pongan en peligro con lo que hacen, etc. y también frecuentemente, olvidamos ocuparnos de sus actuaciones en relación a aquello que está bien o está mal en sus relaciones con los otros, con los más débiles, con los diferentes (sexo, capacidad, origen,...). Al mismo tiempo olvidamos ocuparnos de aspectos de las relaciones sociales que siempre hemos catalogado en el ámbito de la buena educación (saludar, dar las gracias, despedirse, esperar tu turno, pedir por favor...). Estos olvidos no son intencionados, o antes al contrario, son bien intencionados, porque de una forma inconsciente pensamos que nuestros hijos, precisamente y por el simple hecho de serlos, van a actuar con corrección en estos aspectos. Tal vez tengamos razón, pero no podemos olvidar la influencia de factores ajenos, compañías, televisión, etc, por lo tanto hemos de educarlos conscientemente también aquí.</p>

18	<p>¿Valoras la escuela y el esfuerzo que supone para tu hijo, no sólo en el aspecto de notas o el hecho de aprobar, sino como medio para aprender para la vida.</p>	<p>Recuerda que la labor más importante de tu hijo en estos años es su formación. En la escuela no sólo se aprenden contenidos curriculares de matemáticas, lenguas, etc., en la escuela también se aprenden formas de relación entre las personas, actitudes positivas hacia el valor del esfuerzo, la responsabilidad, la independencia, la colaboración etc. Allí está aprendiendo para integrarse como adulto en la vida social. Todo no son las notas que muchas veces acaparan toda nuestra atención. Potenciamos y hagámosle ver que nos damos cuenta del valor que tienen todas esas actitudes mencionadas, animémosle a seguir por el camino correcto, corrigiendo aquello que no haya funcionado bien. Que se dé cuenta de que sabemos que los resultados pueden no ser todo lo positivos que esperábamos pero valoramos su esfuerzo y estamos allí para ayudarlo a mejorar y no para criticarlo por lo que no ha logrado.</p>
19	<p>¿Valoras en tu hijo/a la idea del compromiso con familiares, amigos, causas justas etc?</p>	<p>Es importante que tu hijo/a aprenda a comprometerse con causas justas, que respete su palabra, que tome partido por aquello que es más humano, que no tolere los abusos en su entorno sin rebelarse. Analiza con él temas de este tipo, anímale a decidirse por lo más correcto, trata estos asuntos y reflexiona y pídele que lo haga él cada vez que se presente la ocasión ante hechos ocurridos en su entorno o que nos llegan a través de los medios de comunicación, etc como que sea capaz de comprometerse con causas justas, que respete su palabra, que tome partido por aquello que es más humano, que no tolere los abusos en su entorno sin rebelarse. Analiza con él temas de este tipo, anímale a decidirse por lo más correcto, trata estos asuntos y reflexiona y pídele que lo haga él cada vez que se presente la ocasión ante hechos ocurridos en su entorno o que nos llegan a través de los medios de comunicación, etc</p>
20	<p>¿Animas a tu hijo al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio...? (qué es posible y qué no)</p>	<p>Tienes que ayudar a tu hijo a reflexionar sobre todos aquellos “privilegios” que tiene, que por el hecho de haberse conseguido sin esfuerzo alguno, incluso muchas veces, antes de que haya surgido en él la necesidad, no son considerados como tal privilegios sino como derechos innatos, merecidos por el simple hecho de existir, de forma natural (me dan una paga, me hacen regalos, veo la televisión, tengo móvil, juego con las videoconsolas, salgo con mis amigos etc.). Se trata de que comprenda, como adolescente incipiente o ya consolidado que es, que todo eso, y muchas otras cosas en su vida futura, ha de ser consecuencia del esfuerzo personal, que para poder seguir disfrutándolo tengo que moderar su uso y compaginarlo con mis obligaciones personales y escolares, que tendré derecho a esos “privilegios” si a cambio cumplo con mis tareas y obligaciones y si no, de forma natural, al igual que un trabajador que no trabaja no cobra su sueldo, yo no podré disfrutarlos. Se trata de fomentar la responsabilidad e inculcarle la cultura del esfuerzo que tan necesaria será en su vida adulta. Reflexionarás con él para que lo comprenda, establecerás pactos de uso y disfrute y deberás ser consecuente con lo que hayáis pactado.</p>

21	¿Estas atento a los cambios bruscos? Todo cambio fuerte tiene una causa.	El adolescente es propicio a altibajos emocionales sin causa aparente, no será extraño verlo alegre una mañana y deprimido y malhumorado a la siguiente sin encontrar explicación aparente. Esto entra dentro de la normalidad en su proceso de maduración. Ahora bien, debéis estar atentos a cambios más persistentes o intensos, a cambios que os sorprenden por lo inhabitual. Cuando esto ocurra es preciso indagar, observar, preguntar y si no se encuentra motivo y la situación persiste o consideráis que es peligrosa, pedir ayuda.
22	¿Haces siempre lo que puedes por tu hijo/a? El esfuerzo y el cariño siempre tienen recompensa.	La labor de padre es dura, está llena de sacrificios y dedicación, también de recompensas y alegrías. No dejes que el no actuar a tiempo, el no dedicar la atención y el esfuerzo necesario a tu hijo haga que después te arrepientas o te sientas culpable. Atiéndelo, habla con él, preocúpate por sus “cosas”, ten paciencia, ayúdale o búscale ayuda cuando lo necesite.
23	¿Permites a tu hijo equivocarse y rectificar?	No has de olvidar que tu hijo adolescente es un principiante en múltiples aspectos, está aprendiendo a conocerse a sí mismo en primer lugar, y al mismo tiempo a conocer el mundo, las relaciones sociales, las estrategias adecuadas para conseguir objetivos, etc. Digo todo esto porque en muchas ocasiones, se equivocará y cada equivocación será una posibilidad de aprendizaje y mejora si le ayudamos a reflexionar sobre las causas del fracaso y le estimulamos a seguir intentándolo y a mejorar. Nada hay más nocivo que bloquear ese proceso de mejora infundiéndole la idea de que el fracaso de cualquier actividad es el fracaso de él mismo como persona o de que fracasar es algo vergonzoso e insuperable. Podemos provocar el bloqueo, la inacción, e incluso peor, desmoronar su autoestima. No caigamos nunca en el error de proyectar en nuestros hijos nuestras antiguas frustraciones .
24	¿Evitas sentirte decepcionado/a ante el primer fracaso?	Nunca verbalices, ni tampoco demuestres con gestos, sensación de decepción ante los fracasos de tu hijo. Debes de creer en él (siempre desde un punto de vista realista, siendo consciente de sus verdaderas posibilidades). Anímale y ayúdale a plantearse metas conseguibles y a utilizar estrategias adecuadas para llegar a ellas.
25	¿Eres capaz de pensar que sois un buen padre y una buena madre? La perfección no existe.	Cuídate a ti mismo. No desesperes ante las dificultades. No creas que lo estas haciendo mal. Has de ser crítico contigo mismo para mejorar en las relaciones con tu hijo, pero, siempre desde el autoconvencimiento de que te puedes equivocar, educar a un adolescente es muy complicado, no hay pautas seguras ni “reglas de uso en el prospecto”. Actúa, analiza, rectifica, pide ayuda, pero siéntete bien contigo mismo.

26	¿Procuras que tu hijo/a lleve una vida ordenada y descansa el tiempo necesario?	El trabajo principal de tu hijo es la formación y el estudio; es un trabajo en el que intervienen básicamente las habilidades y capacidades mentales. Para estar en buenas condiciones mentales para el aprendizaje, tu hijo necesita una vida planificada en todos los aspectos y el del descanso a su tiempo y en la duración necesaria es de gran importancia. El orden en cuestiones de higiene, alimentación, momentos de estudio, momentos de ocio...es también fundamental.
27	¿Le aconsejas sobre la planificación en los estudios?	No des por sentado que, dado que ya es adolescente, tiene autonomía para tomar decisiones certeras sobre aspectos relacionados con el estudio. Necesita que le des tus consejos de adulto derivados de tu visión madura de las situaciones.
28	¿Antes de buscar ayuda para tu hijo/a en los estudios analizas si se esfuerza lo suficiente y valoras sus problemas concretos?	En cualquier problemática que afecte a tu hijo, es lógica como padres la tendencia a considerar como externas al chico la base de dichos problemas y por consiguiente también las posibles soluciones. Pero antes de buscar ayudas externas o explicaciones ajenas a la propia actuación de tu hijo, analiza su actitud, su nivel de implicación en lo que hace, su organización, esfuerzo etc.. Analiza también si verdaderamente es un problema para cuya solución él no tiene recursos (compara su capacidad y habilidades en otros campos que tu conoces bien como padre/madre).
29	¿Le ofreces tu colaboración, pero no hasta el punto de hacer por él aquello que pueda hacer sólo?	El adolescente requiere ayuda, orientación, apoyo..., pero también autonomía, posibilidades de ensayar su potencial y de mostrar responsabilidad. Colabora con él però no hagas nunca nada que él pueda hacer solo y aún en este caso, límtate a darle orientaciones que le ayuden a actuar por sí mismo.
30	¿Le motivas elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones?	El estudio, pero también el crecer, el hacerse adulto, el construir su propia personalidad, el encontrar su lugar social etc. requiere un gran esfuerzo y está saturado de inseguridad, de dudas sobre sí mismo, sobre su propia valía. No te limites a valorar a tu hijo en función de los logros, observa sobre todo los esfuerzos, los intentos; demuéstrale que te das cuenta de los mismos, anímale aunque no haya conseguido los objetivos si ha demostrado esfuerzo para alcanzarlos.
31	¿Le propones metas y esfuerzos realistas?	Nunca plantees para tu hijo metas generales o ajenas a sus posibilidades reales. No te fijes en hermanos, familiares o conocidos, céntrate en él. No lances mensajes como "tu puedes igual que cualquier otro" si no estás convencido de lo mismo basándote en su historial personal y en el conocimiento de sus capacidades que tú como padre tienes.

32	¿Das al tutor información veraz sobre tu hijo?	Si te entrevistas con el tutor de tu hijo o con cualquier otro profesor, recuerda siempre que el trabajo conjunto y en la misma dirección de padres y educadores es fundamental para lograr el éxito de tu hijo. Para ello es necesario que ambas partes cuenten con toda la información relevante que permita el dirigir y ayudar al chico de forma efectiva. Da esa información y no describas ante el profesorado al hijo que te gustaría tener, sino al que tienes.
33	¿Analizas la información que el tutor y los profesores te dan?	Es muy importante que hagas un proceso de reflexión sobre la información que te ofrecen los profesores sobre tu hijo. Aunque te choque, aunque te resulte extraña. Ten en cuenta que el mundo familiar y el escolar son muy diferentes y por tanto los roles que puede desempeñar tu hijo en ambos no tienen por qué ser idénticos. De esa información obtendrás materia para conversar con tu hijo, para orientarle o para buscar las ayudas que requiera.
34	¿Tratas a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser?	Es necesario que en casa existan unas normas claras que regulan las relaciones entre todos los miembros de la familia, pero siempre con el suficiente grado de flexibilidad que permita la adaptación a la personalidad de cada hijo; a su carácter, a su sensibilidad, a su capacidad de control de las emociones...etc.
35	¿Evitas comparar a tu hijo/a con otras personas o familiares?	Nunca compares a tu hijo/a con nadie en ningún aspecto. Cada persona tiene sus cualidades, sus potencialidades y sus necesidades. Trata cualquier tema con tu hijo, pero céntrate siempre el dicho tema y no en la valoración o cualificación de la persona que interviene en el mismo. No compares notas, habilidades, éxitos o fracasos entre hermanos, familiares o conocidos. Compara todas esas temáticas con tu hijo mismo, con su trayectoria previa, con su grado de organización, planificación o esfuerzo, con sus posibilidades futuras.
36	¿Te preocupas por él/ella como persona, no sólo como estudiante?	No inviertas nunca los términos y pongas delante los resultados escolares de la valía personal. El estudio es tan solo una actividad más de la vida de tu hijo, y es una actividad que tendrá más o menos éxito en función de que toda una serie de cuestiones ajenas a la misma se desarrollen de forma adecuada. Su vida social, su estabilidad emocional, sus características de personalidad, sus inquietudes e inseguridades, tendrán un peso fundamental y el atenderlas adecuadamente es una obligación de padres.

37	¿Criticas o corriges sus fallos (lo concreto, por ejemplo debes estudiar los exámenes), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un vago”).	Has de tener mucho cuidado con poner etiquetas a tu hijo como persona. Elimina el “eres un...” o “estas...” cuando tiene fracasos de cualquier tipo y por supuesto en los estudios. Cambia por: “Eso que has hecho está mal por...”, “No me gusta esa nota por que tu podrías haber...” etc.
38	¿Evitas proyectar sobre tus hijos tus éxitos o fracasos vitales?	Analiza bien cuando te planteas objetivos con respecto a tu hijo, o cuando lo valoras en cualquier aspecto si estás siendo justo y teniendo en cuenta verdaderamente sus capacidades, gustos, intereses etc. o te estás basando en tus propias expectativas, deseos u objetivos como padre...
39	¿Le orientas pero evitas imponerte en las opciones académicas de tu hijo/a? (optativas, estudios,...)	Como padre tienes la obligación y la responsabilidad de orientar a tu hijo. Tu experiencia vital de adulto te ha dotado de una visión mucho más completa que la suya sobre las consecuencias de determinadas elecciones. Ahora bien, si impones tu opinión sin más a tu hijo, estás perjudicando aspectos fundamentales como la responsabilidad, el compromiso con lo que hace, la motivación por su trabajo diario... o incluso estás corriendo el riesgo de fracaso absoluto por abandono. Orienta a tu hijo en la toma de decisiones, razona con él consecuencias de cada una de ellas, orienta sobre las posibilidades futuras,...pero no decidas por él. Trabaja para que él sea quien decide en la medida de lo posible aquello que tu consideras más conveniente.
40	¿Tienes una visión positiva de la vida, de las personas y de tu hijo/a?	El optimismo es un motor vital muy potente. Transmíteselo a tu hijo. Valora todo lo positivo que haya en tu hijo, comunícale tu confianza en sus posibilidades ( sin presionarlo hacia metas inalcanzables). Muestra confianza en su futuro y en el tuyo mismo.