

## La adolescencia: Cómo hacerla más fácil para los padres y jóvenes

"A veces, miro a mi hija y no puedo creer que seamos ahora tan buenas amigas Lilliana dijo. "Teníamos peleas tan grandes cuando ella era adolescente que ya pensaba que terminaríamos odiándonos mutuamente.

La experiencia de Lilliana no es única. Para muchas familias los años de adolescencia pueden ser difíciles y llenos de conflictos; hasta cierto punto, eso es normal; después de todo es la época en que los adolescentes están pasando por cambios emocionales y físicos que a menudo hacen que se pongan temperamentales y rebeldes.

Pero para Lilliana, esos años fueron particularmente difíciles porque, al igual que muchos padres que vienen a Canadá desde el extranjero, ella deseaba educar a sus hijos de acuerdo a las tradiciones de su país de origen; pero esas costumbres eran a menudo muy distintas de las costumbres canadienses. En su país las familias eran más estrictas, en tanto que en Canadá hay más libertad. La hija de Lilliana, Sabiendo que otras muchachas de su curso podían salir los fines de semana y pasar la noche en las casas de sus amigas, deseaba hacer lo mismo.

"Mi hija discutía conmigo cada vez que yo le decía que no podía salir," Lilliana recuerda. "Lo que empeoraba las cosas era que mis propios padres estaban viviendo con nosotros y yo podía sentir su desaprobación. Desaprobaban que mi hija discutiera conmigo y me desaprobaban a mí porque pensaban que no podía controlarla."

Esta historia es común y no es sorprendente que los padres que frecuentemente tienen que trabajar muchas horas para dar una vida mejor a sus hijos sientan que estos son irrespetuosos. Pero los padres y jóvenes tienen algo en común; ambos están luchando por adaptarse a una vida con valores de dos culturas diferentes. En la casa, tal vez se espera que los adolescentes obedezcan reglas sin tener derecho a discusión, mientras que afuera de la casa están creciendo en una sociedad donde no se considera necesariamente irrespetuoso que los jóvenes tengan opiniones propias fuertes y que piensen por sí mismos. Los adolescentes quizás deseen agradar a sus padres, pero también desean sentirse aceptados por sus amigos canadienses.

Aunque es normal que los jóvenes tengan a veces un humor cambiante, esto no significa que los padres deban tolerar un comportamiento inaceptable, pero ayuda si los padres pueden demostrar paciencia y comprensión.

Los adolescentes no tienen quizás las mismas responsabilidades que sus padres, pero pueden tener siempre motivos de preocupación. Pueden sentir que están bajo la presión de tener éxito en sus estudios y bajo la presión de asimilarse con los demás jóvenes.

## The Teenage Years: Making Them Easier for Parents and Young People Spanish

También pueden estar preocupados por asuntos como el desempleo y el medio ambiente, lo que les hace sentirse inseguros con respecto a su futuro. A menudo sienten también que están siendo criticados injustamente por los adultos. Cuando leemos y escuchamos noticias sobre los jóvenes en los medios de comunicación, las noticias son probablemente sobre cosas malas que hacen, y no sobre las cosas buenas que ellos hacen. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los jóvenes no son elementos perturbadores.

Qué pueden hacer los padres para evitar problemas con los adolescentes? A veces es una tentación ser muy estrictos pero la disciplina firme puede empeorar el comportamiento del adolescente. Por otra parte, los adolescentes que tienen una buena relación por lo menos con uno de los padres, tienen un riesgo menor de meterse en problemas serios. Los siguientes son algunos buenos consejos para los padres para mejorar la relación con sus hijos:

- Demuéstreles que usted los quiere(aún cuando se portan terriblemente mal.)
- Interésese en ellos y en las cosas que hacen
- Dedique tiempo regularmente para poder estar tranquilo con ellos (aunque usted esté ocupado) y encuentre cosas que puedan hacer y disfrutar juntos.
- Hágalos saber que nota las cosas buenas que hacen.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.  
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)

Canadian Mental Association – Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Center for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone:(780)414-6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Phone:(780) 424-7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Phone(780) 423-1973