

# PARENTING

## Through the Teen Years

*"I'm taking the car now. See you later."*

*High school students love their independence! Here are tips to foster that independence in your teen, while still setting limits and helping him grow into a responsible adult.*



### Allow options

Let your teen make his own decisions, within boundaries. For example, rather than assigning chores, you can post a job board on the refrigerator and ask him to sign up for at least two a week. Instead of dictating homework time, have him decide whether after school or after dinner works best for him. Allowing him to make his own choices will build his confidence and teach him responsibility, too.



### Know her friends

You may know your child's schedule, but not all her friends. Let her invite several to dinner, or suggest that she throw a pizza party over the weekend. You'll get to see who your teen is hanging out with and also how she interacts with other kids.

### Choose your battles

Try to focus on the major issues that are important to your high schooler's well-being. Before getting into a fight with him, ask yourself, "Is there a good reason to be upset about this?" While his wild new haircut may surprise you, you probably want to concentrate more on his overall behavior and attitude toward school.

### Attend events

They may not always show it, but teens still want you by their side at important events. Add your high schooler's activities (band concerts, theater performances, games, award ceremonies) to your calendar, and attend when you can. These events provide the chance for you to take pride in his accomplishments and let him know you care.

### Communicate creatively

Think about new ways to talk with your teenager. Consider going on a day trip to a favorite place or setting aside weekend time to plan a summer vacation together. Take extra time to chat at the dinner table, after a game, or on the way to activities. Through casual conversations, you'll learn about your child's interests and goals—and perhaps get an opportunity to help with her daily challenges.

### Set limits

Teenagers need limits to balance against their increasing freedoms. You'll want to set guidelines for curfew,

driving privileges, and dating. Discuss your rules, and lay out consequences ahead of time for breaking them. Try to make the consequence fit the rule. *Example:* Your teen loses use of the car for bringing it home late.

### Encourage safe dating

Your high schooler seems to be spending all her free time with her boyfriend. You're concerned that they're spending too much time together. Instead of a lecture, try a different approach.

Encourage your teenager to include her boyfriend in family events, such as game night. She'll see that having a boyfriend doesn't mean she can't also enjoy family—and you'll be providing a safe way for them to be together.

### Listen carefully

If your teen opens up about school or friends, try not to cast judgment or react negatively. Be glad he's talking to you! As he speaks, make eye contact, and avoid distractions like the phone, computer, or kitchen chores. Focus on listening to his words and following up on what he says, rather than using his talk time to plan what you want to say next.



## High School Years

*continued*



**Help with study skills**

High school means more projects and papers, which may be overwhelming to your teenager. Show her how to break down a long-term project into smaller parts. Let her practice making an oral presentation in front of you at home. You might look for a study skills course at your local library or community center to help her improve her work.

**Watch the web**

Although the Internet has wonderful resources, it raises a potential red flag for teenagers. Teach your child to protect his privacy if he uses social networking sites such as Twitter or Facebook. Check on sites he's visiting, and make sure he doesn't give out any identifying information (name, age, school, address, city). Consider purchasing an inexpensive software program, such as CyberPatrol or Safe Eyes, that can block your teen's access to inappropriate websites.

And make rules about the amount of time your child is allowed to spend on the Internet.



**Discuss risky behavior**

Talk to your high schooler regularly about alcohol and drugs. Together, look up information (a good place to start is <http://teens.drugabuse.gov>). Discuss the peer pressure she may face ("Oh, come on. Just try it!"), and brainstorm ways to respond (say, "No, thanks," and walk away). Let your child know she can talk to you about this anytime. Also, consider offering her a way out: If she's at a party with drugs or alcohol, tell her she can call you for a ride home at any time, no questions asked.

**Give guidance**

Disagreements between parents and adolescents are normal, but when conflicts arise, it's a good idea to stay calm and think before you speak. Ask your child specific questions about his friends or his weekend plans, and express concern about unsupervised events. Teens are developing their own identities, but they still need your guidance.

**Lessen stress**

Sports, rigorous classes, jobs, and social activities make for a busy schedule for most teens. Look for signs of too much stress (headaches, irritability), and offer to help your teenager balance her schedule. Encourage her to leave time for fun activities or just relaxing. Have her chart her time for a week and see where she can make changes.

**DECLARING INDEPENDENCE**

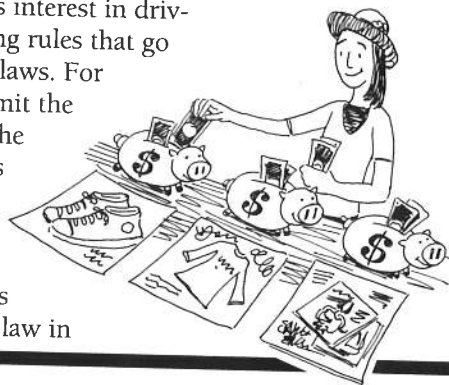
Teens may act as if they're ready to take on the world, but you still have lots to teach them. Here are strategies that will help your child with the transition from high school to life on her own:

- Pass along money-management skills, such as how to balance a check-book, pay bills, and start a savings account. Also, with credit cards being offered to more young adults, teens need to know the benefits as well as the consequences of establishing credit.
- Support your child's interest in driving, but consider setting rules that go beyond motor vehicle laws. For example, you might limit the number of passengers he can take or place limits on night driving. Let him know that he can't talk on his cell phone or text while he's driving (it's against the law in

some states). Also, you can teach responsibility and safety by having your teen fill the tank regularly, take the car for tune-ups, and learn to change a tire.

- Suggest that your teenager get a part-time job. Working will improve her self-esteem and give her experience for the future. Help her find a good match, and make sure the job does not take away from schoolwork and time with friends.

- Encourage your teen to stay involved in sports, volunteer work, and after-school clubs. These activities can keep him interested in school and the community, build good character traits, and help him maintain healthy behaviors.



**High School Years**

# PADRES

## para adolescentes

“Me voy a llevar el auto. ¡Hasta luego!”

¡A los estudiantes de secundaria les encanta su independencia! He aquí ideas para fomentar esa independencia en sus hijos estableciendo los límites necesarios y ayudándolos a madurar y a ser responsables.



### Dé opciones

Que su hijo tome sus propias decisiones dentro de ciertos límites. Por ejemplo, en vez de asignarle tareas, podría colocar una lista en el refrigerador y pedirle que marque en ella por lo menos las dos tareas que quiera hacer cada semana. En vez de imponerle la hora de hacer los deberes, que sea él quien decida si le va mejor después de la escuela o después de cenar. Permitirle que elija fortalecerá su confianza y también le enseñará responsabilidad.



### Conozca a sus amigos

Quizá se sepa el horario de su hija pero no conozca a todos sus amigos. Sugíerale que invite a cenar a un grupo de amigos o una fiesta con pizza el fin de semana. Usted verá con quién se junta su hija y cómo se relaciona con otros niños.

### Elija sus batallas

Procure concentrarse en los asuntos más importantes para el bienestar de su hijo. Antes de reñir con él, pregúntese: “¿Es realmente necesario que me disguste por esto?” Aunque el nuevo corte de pelo sea extravagante quizá, sea preferible concentrarse en su comportamiento general y su actitud hacia la escuela.

### Asista a eventos

Tal vez no lo manifiesten, pero los adolescentes todavía quieren ver a los mayores en acontecimientos importantes para ellos. Anote en su calendario las actividades de su hijo (conciertos de banda, representaciones teatrales, partidos, entregas de premios) y asista cuando pueda. Estos acontecimientos le dan la ocasión de enorgullecerse de los triunfos de su hijo y de expresar a su hijo lo que le importa él a usted.

### Comuniqué sus ideas con creatividad

Imagine nuevos modos de hablar con su hija. Dedique algo de tiempo un fin de semana para planear con ella las vacaciones del verano o vayan de excursión un día a uno de sus lugares favoritos. Hablen durante la cena, después de un partido o cuando la lleve a sus actividades. Mediante estas conversaciones se enterará de los intereses y objetivos de su hija y quizá encuentre la ocasión de ayudarla en sus asuntos cotidianos.



### Ponga límites

Los adolescentes necesitan límites para equilibrar sus crecientes libertades. Es conveniente dar directrices claras para

la hora de entrada por la noche, uso del auto y salidas en pareja. Explique sus normas y establezca las consecuencias si no se obedecen. Procure que las consecuencias se relacionen con la norma. *Ejemplo:* Su hijo pierde el derecho al auto si lo trae tarde a casa.

### Facilite las citas sin riesgos

Su hija pasa cada minuto libre con su amigo. A usted le preocupa que pasen demasiado tiempo juntos. En vez de sermonearla, emplee otra estrategia.

Anime a su hija a incluir a su novio en actividades familiares como una noche de juegos. Su hija se dará cuenta de que tener un amigo especial no excluye que disfrute de la familia y usted les proporcionará un ambiente seguro para estar juntos.

### Escuche con atención

Si su hijo se le sincera sobre asuntos de la escuela o los amigos, procure no juzgar o reaccionar negativamente. ¡Agradezca que se lo esté contando! Cuando su hijo hable, mírelo a los ojos y evite distraerse con el teléfono, la computadora o cosas de la casa. Concéntrese en escuchar sus palabras y en entender lo que dice en vez de planear mientras él habla lo que le va a decir usted.

continúa



**Sugiera técnicas de estudio**

En la secundaria se asignan más proyectos y trabajos que pueden terminar abrumando a su hija. Enséñele cómo dividir un proyecto a largo plazo en partes más pequeñas. Que practique las presentaciones orales frente a usted en casa. Podría localizar un curso sobre técnicas de estudio en su biblioteca o centro comunitario para ayudarla a mejorar su trabajo.

**Vigile la web**

Aunque Internet tiene recursos maravillosos también presenta posibles peligros para los adolescentes. Enseñe a su hijo a proteger su privacidad en sitios de relaciones sociales como Twitter o Facebook. Eche un vistazo a los sitios que él visite y cerciórese de que no da información personal (nombre, edad, escuela, dirección, ciudad). Considere comprar un programa barato de software que bloquee el acceso a sitios web inadecuados como CyberPatrol o Safe Eyes. Y dé normas sobre el tiempo que su hijo puede pasar en Internet.



**Comente los comportamientos arriesgados**

Hable con su hija regularmente sobre el alcohol y las drogas. Busquen juntos información (un buen punto de partida es <http://teens.drug.abuse.gov>). Explíquele que quizá se enfrente a la presión de los compañeros (“Vamos, ¡pruébalo sólo un poco!”) y piensen en cómo resistirla (que diga “No, gracias” y se marche). Déjele bien claro a su hija que puede hablar con usted de esto en cualquier momento. Y

considere ofrecerle una vía de escape: Si se encuentra en una fiesta con drogas o alcohol, dígame que puede llamarla a usted para que se la lleve a casa, sin que usted le haga preguntas.

**Aconseje**

Las discusiones entre padres e hijos adolescentes son normales pero cuando surge un conflicto es bueno mantener la calma y pensar antes de hablar. Haga preguntas específicas a su hijo sobre sus amigos o sus planes para el fin de semana y exprese su preocupación sobre la asistencia a eventos que excluyen la vigilancia de mayores. Los adolescentes están desarrollando su propia identidad pero todavía necesitan dirección.

**Disminuya el estrés**

Los deportes, las clases difíciles, los trabajos y las actividades sociales llenan el horario de la mayoría de los adolescentes. Preste atención a síntomas de excesivo estrés (dolores de cabeza, irritabilidad), y ofrezca ayuda a su hija para equilibrar su horario. Anímela a dejar tiempo para actividades divertidas o simplemente para relajarse. Que anote lo que hace durante una semana y vea dónde puede cambiar algo.

**DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA**

Los adolescentes a veces actúan como si fueran a conquistar el mundo pero usted tiene mucho que enseñarles aún. He aquí algunas estrategias que ayudarán a su hija en la transición del instituto al futuro:

- Enseñe a su hija técnicas para administrar el dinero como hacer balance de la chequera, pagar facturas y abrir una cuenta de ahorros. Ahora que se ofrecen tarjetas de crédito a más jóvenes adultos, los adolescentes necesitan conocer las ventajas y las consecuencias del crédito.
- Apoye el interés de su hija en conducir el auto pero establezca normas que vayan más allá de las leyes de tráfico. Por ejemplo, podría limitar el número de pasajeros que puede llevar o poner condiciones sobre conducir de noche. Explíquele que no puede hablar por el celular o enviar mensajes de textos mientras maneja (es ilegal en algunos estados). También podría enseñar responsabilidad a su hija haciendo que llene regularmente el depósito de gasolina, lleve el auto a revisión y aprenda a cambiar una llanta.



- Sugiera a su hija que consiga un trabajo a tiempo parcial. Trabajar mejorará su autoestima y le dará experiencia para el futuro. Ayúdela a encontrar algo adecuado y asegúrese de que el trabajo no le quita demasiado tiempo a la escuela y le deja tiempo para sus amistades.
- Anime a su hija a participar activamente en deportes, voluntariado y clubs después de la escuela. Estas actividades la mantendrán interesada en la escuela y en la comunidad, le formarán el carácter y la ayudarán a mantener comportamientos sanos.

**High School Years**