

PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO EN ADOLESCENTES



Los adolescentes se encuentran en una etapa del desarrollo en la que desean ser más independientes.

Como padre, es posible que se sorprenda cuando a veces su hijo adolescente comience a discutir con usted o rompa las reglas.

Los cambios en el comportamiento de su hijo adolescente suelen ser una parte normal del crecimiento. Si los comportamientos parecen extremos, hay profesionales que pueden ayudar a su hijo.

¿Por qué los adolescentes tienen problemas de comportamiento?

No siempre son capaces de tomar decisiones maduras.

Los adolescentes comienzan a pasar más tiempo con sus amigos y menos tiempo con los adultos que los cuidan. En consecuencia, toman más decisiones por su cuenta sin la participación de un adulto. Dado que su cerebro aún se está desarrollando, esto puede conducir a decisiones y comportamientos riesgosos.

Tienen estrés. El estrés se convierte en un reto diario para muchos adolescentes. Se enfrentan a la presión social (presión de sus pares, como amigos y compañeros de clase). También se enfrentan a la presión de tener éxito en la escuela, en los deportes o en otras actividades. Los acontecimientos importantes de la vida, como una enfermedad grave, el divorcio de los padres o la mudanza a otra ciudad, también pueden generar estrés. El estrés puede provocar cambios en el comportamiento, incluidos los siguientes:

- Ataques de ira (enojarse de forma repentina)
- Episodios de llanto
- Abuso de drogas o alcohol
- Agresión física
- Ausencia a la escuela
- Abandono de actividades que solía disfrutar



CONSEJOS PARA PADRES

¿cómo puedo fomentar un comportamiento saludable?

Entable una relación positiva. Escuche a su hijo y déjelo hablar sin interrumpirlo. Muestre interés por lo que sucede en su vida. Pase tiempo con su hijo, tanto solos como en familia. Sienta curiosidad por sus sentimientos y perspectivas.

Esté disponible cuando acuda a usted. A veces, un adolescente está listo para hablar cuando uno menos se lo espera, como en el automóvil o a la hora de acostarse. Esté presente y disponible, y seguirá acudiendo a usted.

Pregúntele cómo se siente. Si nota que su hijo parece más estresado, ansioso o irritable, pregúntele al respecto. Dígame que está ahí para escucharlo y ayudarlo.

Evite regañar, gritarle o avergonzar a su hijo adolescente. Intente mantener la calma para evitar reaccionar con ira o frustración.

Establezca límites y hágalos cumplir. Deje claro qué comportamientos no son aceptables. Haga cumplir las consecuencias cuando su hijo adolescente rompa las reglas.

Elogie los comportamientos positivos. A veces, los padres prestan más atención al mal comportamiento. Felicite a su hijo adolescente cuando vea los comportamientos buenos.

Dele responsabilidades. Deje que su hijo adolescente asuma responsabilidades, como lavar la ropa o alimentar y pasear al perro. Si puede hacer bien estas cosas, recompénselo con privilegios adicionales.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo adolescente con sus problemas de comportamiento?

Como padre, para ayudar a guiar el comportamiento de su hijo adolescente puede hacer lo siguiente:

- Establecer límites claros (reglas y pautas, como límites de horario, límites de tiempo frente a la pantalla y el comportamiento aceptable)
- Establecer y respetar espacios (límites personales que las personas se ponen a sí mismas sobre lo que quieren y permitirán de los demás)
- Asignarle responsabilidades, como cuidar a una mascota o ayudar a preparar una comida familiar

Si su hijo adolescente muestra un buen comportamiento, permítale tener más libertad (como conducir, pasar tiempo con amigos o ver televisión). Esto ayuda a promover un mejor comportamiento.

Si observa problemas de comportamiento más graves que no mejoran, hable con el médico de su hijo. Un médico puede examinar a su hijo adolescente para detectar afecciones tales como ansiedad, depresión y trastornos del comportamiento. Se lo puede derivar a un especialista si es necesario.

Si su hijo adolescente habla de lastimarse a sí mismo o de lastimar a otras personas, busque ayuda de inmediato.





CONSEJOS PARA ADOLESCENTES

¿cómo puedo controlar mi comportamiento?

- **Haz ejercicio.** La actividad física habitual es buena para el cuerpo y la mente. También te puede mejorar el estado de ánimo y hacerte sentir más feliz o tranquilo.
- **Duerme lo suficiente.** No dormir lo suficiente puede afectar tu estado de ánimo y las decisiones que tomas. Trata de dormir, al menos, ocho horas todas las noches.
- **Evita la cafeína.** Si bien el café o las bebidas energizantes pueden parecer buenos, la cafeína puede hacer que te sientas nervioso, ansioso o irritable.
- **No bebas alcohol ni consumas drogas.** Dañan tu capacidad para tomar buenas decisiones. Es más probable que elijas comportamientos riesgosos que puedan causarte daño a ti o causarles daño a otras personas. Esto puede afectar tu futuro.
- **Habla con alguien.** Si sientes que no puedes controlar tus emociones o tu comportamiento, habla con uno de tus padres, un maestro o un consejero. Están contigo para ayudarte.

¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[Manejo del estrés y adolescentes – Inglés](#)

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente



[Cómo comunicarse y escuchar a su hijo adolescente – Inglés](#)

Academia Americana de Pediatría



[Cómo comunicarse y escuchar a su hijo adolescente – Español](#)

Academia Americana de Pediatría