Parent Helpline
1-800-342-PIRC
(7472)

Tuning in to Your Teens

What You Can Expect

Teenagers will question values and rules. This is a basic and healthy part of adolescent development.

Annoying habits such as refusal to wash, poor manners, and untidy dress are normal ways in which teenagers try to assert themselves.

Teenagers have a very strong sense of fairness. They will become judgmental if adults or peers do not do what they think is fair.

Teenagers will sleep late on weekends and during school breaks. Most young people need more rest during this stage and too little sleep can result in moodiness.

As teenagers become more outspoken and independent, many parents feel less important. It's OK! You are not losing your kid. It is normal for teens to need distance from their family and closeness with their friends.

What You Can Do

When setting and enforcing rules, make sure each rule is reasonable, clear, and enforceable. The risks and consequences of breaking the rules should be made clear along with exactly what is not allowed.

Recognize that their appearance is their own problem. Set strict standards only when it's very important to you.

Try to be cheerful. Ignore teen moods as much as possible.

Praise your teenagers when they do well.

When you hear, "I'm the only one who has to ..." check out the rules with other parents. You aren't the meanest parent in the world!

Recognize the difference between giving advice and listening. You may think you're being helpful, but if your kids think you're lecturing or nagging, they will tune you out. Ask, "May I make a suggestion about that?" If they agree, then you'll really have their attention.

If you are at the end of your rope, call the PIRC 24-hour helpline at 1-800-342-7472. Someone will listen to your concerns and help you find services for yourself and your family.

La Línea de Apoyo
1-800-342-PIRC
(7472)

Sintonizándose con sus hijos adolescentes

Qué Puede Esperar

Los adolescentes cuestionarán los valores y las normas. Esta es una parte fundamental y seña del desarrollo del adolescente.

Hábitos molestos como negarse a lavar, malos modales y una vestimenta desaliñada son formas normales en las cuales los adolescentes tratan de reafirmarse a sí mismos.

Los adolescentes tienen un sentido muy fuerte de la justicia. Se volverán muy críticos si los adultos o compañeros no hacen lo que ellos piensan es justo.

Los adolescentes dormirán hasta tarde los fines de semana y durante las vacaciones de la escuela. La mayoría de la gente joven necesita más descanso en esta etapa y dormir muy poco puede causar mal humor.

A medida que los adolescentes se vuelven más abiertos e independientes, muchos padres se sienten menos importantes. ¡No se preocupe! Usted no está perdiendo a su hijo. Es normal que los adolescentes necesiten distanciarse de su familia y acercarse a sus amigos.

Qué puede hacer

Cuando fije y haga cumplir las normas, asegúrese de que cada norma sea razonable, clara y se pueda cumplir. Deberán explicarse los riesgo y consecuencias de romper las normas, junto con una exacta aclaración de lo que no está permitido.

Reconozca que su apariencia es un problema de ellos. Fije estándares estrictos sólo cuando sea muy importante para usted.

Trate de ser alegre. Ignore los cambios de humor del adolescente tanto como le sea posible.

Elogie a sus hijos cuando lo hagan bien.

Cuando escuche, "Soy el único que tiene que...", verifique las normas con otros padres. ¡Usted no es el padre más malo del mundo!

Reconozca la diferencia entre dar un consejo y escuchar. Es posible que crea que está siendo útil, pero si sus hijos piensan que les está dando un sermón o regañando, ellos se "desconectarán". Pregunte, "¿puedo hacer una sugerencia sobre eso"? Si ellos aceptan, entonces usted tendrá realmente su atención.

Si ya no puede más, llame a la línea de ayuda las 24 horas al 1-800-342-7472. Alguien escuchará sus problemas y le ayudará a encontrar servicios para usted y su familia.