



## Disciplina efectiva para adolescentes

Acuerde y apoye reglas familiares claras.	Los adolescentes deben de conocer las reglas antes de poder seguir las. Establezca las reglas en una discusión familiar.
Explique que la familia es un equipo.	Promueva la idea de que la familia trabaja en equipo. En este equipo, cada persona ayuda a los demás.
Sea paciente y firme mientras se asegura de que su hijo adolescente esté completando una tarea	Consulte con el adolescente si la tarea no parece estar terminada. Pregúntele al joven cuándo cree que terminará la tarea.
Evite criticar y culpar cuando el adolescente rompe una regla.	Puede presentarse alguna buena razón que llevó a que su hijo adolescente no siguiera una regla. No haga suposiciones sobre por qué el adolescente no siguió la regla. Las suposiciones evitan que el joven comparta experiencias con usted.
Celebre el comportamiento positivo con entusiasmo.	Cuando un adolescente se comporta de manera apropiada, demuestre lo que eso significa para usted. Su respuesta positiva fomenta el mismo comportamiento en el futuro.
Permítale hablar a su hijo adolescente	Permita que el adolescente hable sobre lo que sucedió y por qué. Puede aprender mucho sobre la madurez del joven y lo que aún necesita practicar.
Hable sobre sus preocupaciones antes de hablar sobre las consecuencias.	Primero explique su preocupación por la mala conducta del joven. Luego considere las consecuencias.
Comprenda el derecho de su hijo adolescente a tomar decisiones.	No tiene control sobre el adolescente. El adolescente puede tomar decisiones que usted considera nocivas para la salud. Concéntrese en enseñarle al joven que los comportamientos tienen consecuencias. Usted es parte de esas consecuencias.
Ofrezca orientación.	Ofrezca apoyo cuando el adolescente discuta una situación compleja.
Haz conexiones antes de dar consecuencias.	Escuche el punto de vista de su hijo adolescente. Entonces discuta sin críticas.

