

## Dos Claves de Paternidad en Nuestra Sociedad Democrática:

### RESPECTO MUTUO

Cuando tratas con respeto a tu adolescente, le ayudas a aprender a respetarse a sí mismo y a tratar a los demás de manera respetuosa. El autor Bernard Malamud escribió:

*“El respeto es algo que tienes que dar para recibirlo.”*

- Discúlpate cuando trates de manera irrespetuosa a tu adolescente.
- Insiste en que tu adolescente te muestre respeto.
- Demuestra respeto tratando a los demás de manera respetuosa.

### PARTICIPACIÓN

*No regañes a tu adolescente... Mejor dale una opción.*

Al ofrecer opciones, haces a un lado las luchas de poder y le ayudas a tu adolescente a desarrollar su habilidad para tomar decisiones.

- Dale opciones a tu adolescente que sean apropiadas para su edad y responsabilidad.
- Pero no hagas de todo una elección.
- Sólo da opciones que puedas aceptar.

## Control vs. Influencia

La fortaleza de un padre radica en *influir*, no en *controlar* la conducta y actitud del adolescente. ¿Cuál es la diferencia?

**Control** significa que tienes el **100% de poder** sobre el resultado.

**Influencia** significa que tienes el **entre el 1 y el 99% de poder** sobre el resultado.

## Actividad de Enriquecimiento Familiar: Tomarse Tiempo para Divertirse

El pasar el tiempo con tu adolescente le envía un mensaje: “Te quiero y me gusta estar contigo”. Encuentra algo divertido que hacer con tu adolescente esta semana. La clave es estar contentos juntos y evitar las confrontaciones.

## Complementa este video con la Guía para Padres Paternidad Activa de Adolescentes.

Este libro-instructivo especial incluye:

- información a profundidad sobre el estilo Activo de paternidad y explicaciones completas de las habilidades enseñadas en los videos.
- perspectiva sobre los problemas actuales de los adolescentes tales como la conducta en Internet, la intimidación, la presión de los compañeros y las pandillas.
- estrategias valiosas para prevenir conductas de alto riesgo en relación a las drogas, sexualidad y violencia.
- ejemplos, tablas, herramientas de memoria y actividades para ayudarte a poner tus nuevas habilidades de paternidad en acción.

¡...y mucho más!

## ¡VISÍTANOS EN INTERNET PARA OBTENER MÁS!

Continúa tu experiencia de Paternidad Activa en:  
**[www.activeparenting.com/xPADAT](http://www.activeparenting.com/xPADAT)**  
donde encontrarás información sobre todas nuestro recursos para padres de habla hispana.



[www.ActiveParenting.com](http://www.ActiveParenting.com) • (800) 825-0060

©2009 Active Parenting Publishing. Permiso otorgado para reproducir únicamente cuando se utilice con el programa de Paternidad Activa para Adolescentes.

APP  
Video  
Library

Paternidad Activa  
de Adolescentes : )  
Tercera Edición

VIDEO 1:

El Padre Activo

POR MICHAEL H. POPKIN, PH.D.

## El Desarrollo Físico y Emocional de tu Adolescente

Tanto los padres como los adolescentes enfrentan enormes presiones y retos en el mundo actual. La conducta de un adolescente se ve afectada por los cambios físicos y emocionales que está experimentando así como las fuerzas externas tales como la presión de sus compañeros y la tentación de experimentar con tabaco, alcohol, drogas y sexo. Para preparar a nuestros adolescentes a entrar al mundo adulto, necesitamos enseñarles cómo tomar decisiones adecuadas por sí mismos.

### El propósito de la Paternidad: prepara a nuestros adolescentes para sobrevivir y prosperar en nuestra sociedad democrática

Para lograr esta meta debemos inculcar cinco cualidades clave en nuestros adolescentes: valor, autoestima, responsabilidad, respeto y cooperación. Así como un barco necesita lastre para mantenerse a flote en mares bravos, nuestros adolescentes necesitan el lastre de estas cinco cualidades de carácter con el fin de mantenerse equilibrados en su tormentoso viaje de la adolescencia.

### VALOR

Confianza para tomar un riesgo conocido ante un propósito también conocido.

### AUTOESTIMA

La opinión que tienes de ti mismo. Una alta autoestima significa tener confianza en tu habilidad para tener éxito.

### RESPONSABILIDAD

La habilidad para tomar decisiones y aceptar los resultados de esas decisiones.

### COOPERACIÓN

La habilidad de trabajar junto con otros hacia una meta en común.

### RESPECTO

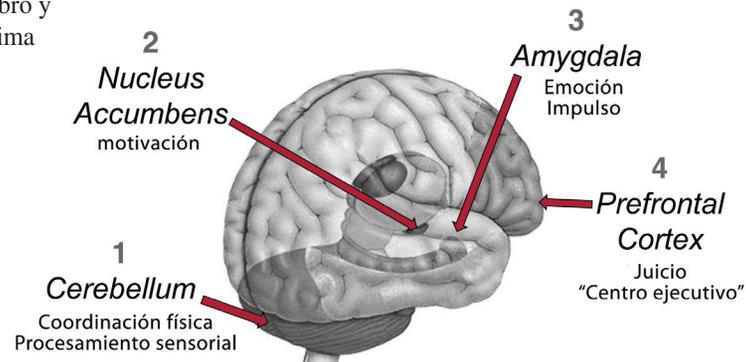
Tratar a los demás como seres humanos que valen la pena y son valiosos

## El Cerebro Adolescente

La ciencia ha descubierto mucho sobre el porqué los adolescentes actúan como lo hacen. Para empezar, un periodo rápido e intenso de crecimiento del cerebro sucede de los 11 a los 14, seguido de un periodo de poda que dura hasta los veintes.

Durante el proceso de poda, las conexiones cerebrales que se usan se fortalecen mientras que las que no se usan son podadas y desechadas. Generalmente, la poda comienza en la parte trasera del cerebro y avanza hacia el frente (ver diagrama). La última área en completar el proceso de poda es el *córtex prefrontal*, el centro ejecutivo del cerebro que maneja:

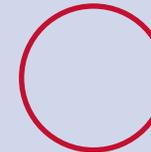
- Toma de decisiones sana
- Empatía
- Evaluar consecuencias
- Regular las emociones
- Autoconciencia
- Moralidad



Ahora sabemos que al menos parte de la "conducta típica adolescente" se debe al hecho de que el centro ejecutivo del cerebro está todavía desarrollándose. La mayoría de las funciones cerebrales que se asocian con la madurez y vida adulta no se desarrollan sino hasta el final del proceso de poda, alrededor de los 25 años. Esto no libera a los adolescentes de la responsabilidad de sus actos, pero sí explica porqué la supervisión y guía de los padres siguen siendo indispensables a través de los años de adolescencia.

## ¿CUÁL ES TU ESTILO DE PATERNIDAD?

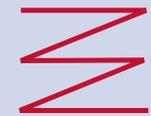
Al evitar los estilos de paternidad que son demasiado autocráticos o demasiado permisivos y en lugar de ello tomar un acercamiento Activo, puedes ayudar a inculcar las cinco cualidades de carácter en tu adolescente y ayudar a construir una relación más fuerte.



### Estilo Autocrático: El Dictador

El estilo de paternidad dictatorial puede describirse como "límites sin libertad". Puede representarse como un círculo cerrado.

**Resultado:** Luchas de poder frecuentes con tu adolescente



### Estilo Permisivo: El Tapete

El estilo del Tapete puede describirse como "libertad sin límites", indicado por una línea en zig-zag. Esto significa que el adolescente tiene libertad para hacer todo lo que quiera.

**Resultado:** Un adolescente que sin límite alguno puede actuar de tal forma que ponga en riesgo a sí mismo y a los demás y que no está preparado para la independencia.



### Estil Autoritario: El Padre Activo

El estilo de paternidad Activo es "libertad dentro de límites", simbolizado por una línea en zig-zag dentro de los límites de un círculo. El padre involucra al adolescente en el proceso de la toma de decisiones. Mientras tu adolescente demuestra que es capaz de manejar este reto, permítele aceptar más responsabilidad e independencia.

**Resultado:** Un adolescente quien tiene la libertad de establecer su propia identidad mientras se convierte en un adulto independiente