

7 consejos para subir el autoestima un adolescente

Escrito por [Pablo Menichetti](#) en 07-11-2013



La adolescencia es un período difícil y turbulento para el niño/a que deja de ser tal para iniciar en un mundo más maduro. Es un período muy delicado en el que los padres tenemos que estar presentes para guiar a nuestros hijos en este tortuoso camino. Les dejo algunos **consejos** para reforzar el autoestima de nuestros hijos durante este proceso:

1) Comunicación sincera.

A través de la comunicación con nuestros hijos es donde les vamos a ofrecer nuestro apoyo. Aprende sobre todo a escuchar, a ser paciente y a saber dar los consejos que tus hijos necesitan escuchar. Es tarea de los padres saber ganarse la confianza de esta *nueva persona* que ha aparecido en nuestro hogar.

2) Nuevos límites se tienen que establecer.

Un adolescente sin límites, sin reglas ni normas que cumplir es un adolescente que está perdido y que acabará frustrado y con su autoestima por los suelos.

3) Entregarles herramientas de aprendizaje

Muchos jóvenes tienen un autoestima baja porque no tienen buenos resultados académicos, entrégale herramientas que faciliten su aprendizaje y le darás una herramienta para volver a creer en ellos mismos.

4) Cuidado con las amistades.

En esta época los amigos son lo más importante para los adolescentes pero cuidado. En ocasiones hay adolescentes que quedan "atrapados" en un círculo de amistades que destruyen su autoestima. Ofrecerles todo nuestro apoyo e incluso cambiar de ambientes, realizar nuevas actividades para que conozcan nuevos amigos puede ser la solución.

5) La casa debe ser un entorno seguro.

La seguridad es algo que tiene que sentir el adolescente. Saber que hay alguien que le quiere incondicionalmente. La casa debe proporcionar esta seguridad para que el adolescente se sienta respaldado y protegido.

6) Dedicar tiempo en cantidad y calidad a nuestros hijos.

Que se hayan hecho adolescentes no significa que no podamos hacer actividades juntos: practicar algún deporte, dar un paseo o salir a cenar toda la familia. Dejar nuestras preocupaciones y obligaciones a un lado para dedicar tiempo a nuestros hijos es algo que su autoestima nos agradecerá.

7) Evitar el aislamiento dentro del hogar.

La casa es un lugar donde compartir: alegrías, penas, logros, emociones. La comida y la cena son sagradas. Deben ser familiares y sin televisión de fondo. Es obligación de los padres crear el ambiente adecuado para una comunicación agradable, fluida, amena, sincera y tranquila.

Los padres somos los principales formadores del autoestima de nuestros hijos, ¡estén alertas! .

¡Vamos que se puede!

Pablo