



*Noventa y nueve consejos
para poder hablar con su hijo(a) adolescente*

Profesionales en la Península comparten sus ramos de experiencia.



Adolescent Counseling Services

bienvenidos

Para la mayoría de los padres, la adolescencia es una de las experiencias más desconcertantes durante la crianza de los hijos. Un hablantín de once años, se convierte en un mudo en el espacio de unos pocos meses. Además, el criar a un adolescente en una cultura tan diferente a la de los padres hace la experiencia mucho más difícil; el reconocer la diferencia entre lo que es razonable y lo que es más allá de lo aceptable.

Creemos que esta guía le puede ser útil para continuar la conversación con su adolescente, ofreciéndole prácticos y concretos consejos en un folleto fácil de leer. Estos consejos fueron proporcionados por terapeutas locales con suma experiencia en el ramo de relaciones de padres de jóvenes de 11 a 19 años.

Lea estos consejos y escoja de dos a tres para empezar. Luego continúe con otros, algunos le resultarán mejor que otros. Cada familia y adolescente es diferente. Así que no se dé por vencido... ¡siga tratando!

Adolescent Counseling Services (ACS) se ha comprometido a ayudarles a los adolescentes a abrirse camino en la vida. Visite nuestra página en la red www.acs.teens.org; o llámenos al 650.424.0852. Para más detalles y una lista de otras fuentes de información para su familia y su adolescente.

Sinceramente,



Philippe Rey, PsyD
Executive Director
Adolescent Counseling Services



Laurie Barrett, PhD
Psychologist
99 Tips Co-chair

“El gran arte de una conversación es no solamente decir lo correcto en el lugar correcto, sino decirlo en el momento correcto”.

~Dorothy Nevill

1. Cuando Ud. ve a su adolescente al final del día, no permita que la primera pregunta sea acerca de su tarea. ??????????????????

2. Maneje sus propios sinsabores de una manera responsable. Si de repente tiene sentimientos intensos acerca de lo que su hijo(a) le dice, esfuércese por contenerlos. Si no puede seguir escuchando, simplemente diga que no. Encuentre el tiempo indicado para poder hablar con otro adulto y que la intensidad de esos sentimientos puedan ser disipados, sin tener que asustar a su hijo(a) adolescente.¹

1

3. Escuche, ame y no juzgue. 

4. Escuche y vuelva a escuchar nuevamente. No trate de resolver los problemas o conflictos del día. Mejor déle a su hijo la oportunidad de ventilar el problema y luego reconozca la dificultad del mismo.

5. Muérdase la lengua—Piense las cosas antes de habar y tenga presente que lo dicho ya no se puede retirar.



6. Trate de encontrar la mejor manera de estar presente y disponible para su hijo(a) cuando esté haciendo su tarea, sin tener que debatir o inmiscuirse, lo cual puede Ud. lograr mientras lee el periódico o mientras Ud. trabaja en su propio papeleo.

“La manera mas rápida para que un padres logre la atención de su hijo(a) es sentarse y verse confortable”

~Lane Olinhouse

7. Cuando Ud. inicie un dialogo importante con su hijo(a), este seguro que el(ella) le este poniendo atención. Aquí hay tres pasos para asegurarse que su hijo(a) esta listo a escuchar:

- a) **Contacto físico.** Haga sentir su contacto sobre el brazo de su hijo(a) para lograr la atención cuando Ud. le habla.
- b) **Tono de voz.** Los adultos generalmente suben el tono de voz y hablan de una manera aguda cuando creen que se acerca un conflicto. Cuando los chicos escuchan ese tono, dejan de escuchar y asumen una actitud defensiva.
- c) **El momento correcto para hablar.** Fjese en el momento en que ellos están mas abiertos y llevaderos: por la mañana, al final del día, algunas veces en medio de estas dos. Después o durante las horas de comida. ¿Necesitan ellos tiempo para relajarse después de la escuela?

9. Tiempo, tiempo y mas tiempo—Su hijo(a) adolescente lo necesita! Trate de darle a su hijo(a) una atención dedicada e individual (en ese momento no atienda llamadas telefónicas, nada de cocinar y por supuesto, ningún correo electrónico, etc.).



2

8. Su hijo(a) adolescente va a platicar con Ud. cuando el se sienta seguro(a), no cuando lo sea conveniente para Ud. Esta en Ud. el fijarse cuando los pensamientos y reflexiones de su hijo(a) empiezan a brotar. Es entonces cuando debe Ud. dejar todo y enfocarse en la conversación (un ejemplo: preparar un almuerzo, arreglar ropa), pero, por supuesto, su enfoque se transfiere del que-hacer a escuchar a su hijo(a).¹

“El mejor sustito a la experiencia es el tener diez y seis años.”

~Raymond Duncan

10. Si ellos(as) no vienen a buscarla a Ud. con sus problemas, lo harán con sus amigos. La sabiduría de dos adolescentes jamás le llega a la sabiduría de un solo adulto. En resumen, sus conocimientos y cordura son el producto de todo lo que Ud. ha hecho bien y no tan bien en sus años de vida.

11. Sea realista con su adolescente; desee cuenta que es factible que algún día el/ella y algún amigo(a) van a estar expuestos a situaciones de alto riesgo.

*12. Trate de respetar y aceptar,
no juzgue ni critique,
los sentimientos de su adolescente.*

13. Cambie el papel en la escena: considere a su adolescente como el experto en la materia con las respuestas. Admita que es Ud. la que está en lo oscuro y sin pista alguna.

14. ¡Mantenga el sentido del humor! Recuerde que esta fase de la adolescencia pasará y ninguno(a) se queda para toda la vida en los 16. ¡Riéndose juntos es la mejor manera de romper el hielo entre Uds!

“Cuando yo tenía 14 años, mi padre era un hombre muy ignorante, difícilmente yo toleraba la presencia del viejo.

Pero cuando cumplí los 21 años me asombre de lo mucho que mi padre había aprendido en siete años.”

~Mark Twain

16. Déle la oportunidad a su adolescente de que salga de el/ella el contarle de su día al contrario, comparta con el/ella algo de lo sucedido durante la jornada suya.

4



17. De vez en cuando, quédese en pie con su adolescente hasta bien tarde ya que el cerebro de un adolescente se vuelve mas activo cerca de la medianoche y, en realidad, los chicos van a platicar si Ud. esta disponible para esa hora.

15. Ud. sigue siendo la influencia mas importante en la vida de su adolescente. Encuentre la manera de trasmitirle a el/ella sus valores sin que parezca que este predicándole: haga conversación acerca de algún programa de tele; comparta algún articulo de las noticias; o entable platica de algún evento de trabajo y pídale opinión a el/ella acerca de una posible solución. Trate de tener estas discusiones de una manera orgánica sin que parezca ser otra lección mas de la lista.



18. Comparta las noticias del día para poder entrar en platica de lo mas relevante en la vida de un adolescente. Por ejemplo, como ser un buen conductor, normas de seguridad al conducir, el abuso de sustancias y así, hasta que pueda entrar en conversación. Los adolescentes suelen recibir informacion con mas facilidad de un noticiero que de Ud.

“Hable cuando este bien enojada y dará el mejor discurso del cual se arrepentirá para siempre.”

~Ambrose Bierce


19. Deténgase, mire y escuche: un comentario hiriente es normal en la conducta de un adolescente. Cuando esto pase, deténgase, no reaccione. Estime a su adolescente como que si él/ella fuese alguien mas con quien Ud. tiene suma urgencia de comunicarse (como por ejemplo: su jefe). Escúchelo/la: verdaderamente oiga a su hijo(a) y trate de averiguar cual es el verdadero problema.²

21. Desarrolle el arte y la habilidad de permanecer en calma aunque aun Ud. no esté serena. La mejor de empezar es cuestionándose Ud. misma la siguiente pregunta: ¿Lo que voy a decir va a contribuir a la situación?




20. El gritar llama la atención, pero solo de una manera directa hacia Ud. en vez de enfocar la atención en el error o la mala decisión. Estemos claros que nadie se puede concentrar cuando alguien grita.

22. Posponga las discusiones largas para cuando Ud. y su adolescentes estén mas calmados.



23. Deje que su adolescente maneje sus responsabilidades ya que tienen la capacidad de manejarlas: ellos (as) pueden llenar sus propias solicitudes, hacer sus propios almuerzos y meriendas y ganarse su dinerito para sus gastos personales. \$\$\$\$\$\$\$\$



24. Cuando se aborda un problema, sepa recalcarle a su hijo(a) que Ud. lo/la ama y también recuérdelo lo inteligente y capacitado(a) que es.¹

“Te mata verlos crecer.

Pero, supongo que te mataría mas rápido

el que no crecieran del todo.”

~Barbara Kingsolver

6

25. Sepa que es normal el que su adolescente quiera distanciarse de Ud. Es parte de la naturaleza humana el individualizarse.



26. Desarrolle un ritual común cual puedan compartir. Aunque el adolescente actúe como que el desayuno de los domingos es una gran imposición, los rituales son de gran importancia. No solo sirven para anclarlos durante una vida muy ocupada, sino que también le informan a su hijo que el rato con él es de suma importancia para Ud.

27. Empiece la transición de padre a consejero: haga preguntas ej. “has considerado que...?” o, “habrá otra opción?” o, “si tratas el punto A versus el punto B, ¿qué pasaría?”

28. Si sus hijos no parecen estar interesados en lo que Ud. dice, puede ser que el tema del que Ud. habla, no captura su atención. La mayor parte de la comunicación entre padre e hijos está basada en instrucciones, regaños, consejos o preguntas. Los chicos frecuentemente quieren establecer comunicación con sus padres, pero fácilmente se desinteresan si el tema no es de importancia para ellos.

30. Si ellos no quieren hablar, no los force haciéndoles preguntas. Es bueno hacerse presente y abordar conversaciones casuales y cortas acerca de lo suyo, de eventos corrientes, etc. sin esperar que esto se convierta en un diálogo.

29. Estése segura que sus hijos sepan que siempre estará para ellos, sin importar qué grandes o pequeños sean los problemas. Estando siempre abierta para cualquier problema, guiándolos de una manera consistente y amorosa les enseña a los adolescentes como manejar sus problemas propios a medida que van surgiendo.

“La mejor manera de mantener a sus hijos en casa es creando una atmósfera placentera alrededor de ellos y aliviando la presión con la que ellos a veces travesan.”

~Dorothy Parker



31. Cuando Ud. hable con sus hijos acerca de los planes de estudios superiores, esté segura de discutir con ellos el mejor plan. Hable con ellos de las diferentes opciones para después del bachillerato; a veces la mejor educación para su hijo pueda darse en un colegio comunitario, en una escuela vocacional o en una universidad pequeña de humanidades y no necesariamente en una universidad de gran fama.

“Se nota cuando un adolescente va creciendo porque deja de preguntar de dónde vino y además, deja de contestar para dónde va.”

~Autor Desconocido

32. Que su hijo/a este clara que Ud. siempre está disponible para recogerla si se viera en una situación incómoda o peligrosa. Ponga el cuestionario para el día siguiente si ella no quiere hablar del asunto en ese instante.

33. Jamás es demasiado temprano para hablar con su hijo/a acerca del sexo.



34. Tómese el tiempo necesario para dar un paseo en bicicleta, para escalar u otra clase de actividades al aire libre. Los muchachos se abren mas platicando cuando están en movimiento.

35. Busque la oportunidad para hablar del sexo con su hijo/a adolescente ej. hablando de temas noticiarios, programas de la tele que contengan temas sexuales o situaciones de otros compañeros. A la mayoría de jóvenes les gustaría tener conversaciones más abiertas y honestas acerca de estos temas con sus padres, pero no saben cómo abordar el tema.



36. Si está preocupada, llame a un profesional, ej. ACS (Adolescent Counseling Services) para obtener opiniones. Los profesionales en este ramo pueden ayudar más ya que tienen mas experiencia y además, porque ellos no están involucrados directamente en el problema.



Adolescent
Counseling
Services

**37. Recuerde que,
por sobre todas las
cosas, Ud. ama mucho a
su hijo, aunque Ud. no
apruebe de su
comportamiento.**

“Hay veces es que el ser padre de familia no parece mas que el darle de comer a la boca que te muerde”.

~Peter DeVries

38. Los estudios comprueban que los valores familiares afectan la actividad sexual de los adolescentes—Sea clara al exponer sus inquietudes y preocupación acerca de la actividad sexual prematura.

39. Sirva de modelo para su hijo/a y mantenga los valores que a Ud. le gustaría ver en ellos.

40. Trate de no formar preguntas que terminen en un sí o un no. Estimule diálogo haciendo preguntas que tengan un final abierto, en lugar de preguntar “tuviste un buen día?” cámbiela por “Dime lo mejor y lo peor que pasó en tu día”.



41. Dése cuenta que el castigo de una semana para un joven es una eternidad.

“Todo niño es un artista.

El problema es cómo cultivar ese artista una vez que ya crece.”

~Pablo Picasso

42. Algunos muchachos necesitan ser estimulados para tomar nuevos desafíos en la vida. Los padres son la llave para animarles a que se embarquen en riesgos positivos para que así busquen oportunidades en lugares que no representen peligros.

43. No compare a su adolescente con sus otros hijos o con otro. Déle a él/ella su valor propio y acentúe sus atributos positivos.

10

44. Tenga fé en el porvenir de su hijo/a sin disminuir o negar el impacto de los problemas del presente. Es importante que los padres mantengan una visión clara y positiva del futuro de sus hijos como personas buenas, con cualidades y talentos y que pueden superar las dificultades del presente a tiempo.

45. Trate de no caer en la trampa de un horario sobre-cargado. Ponga atención a los deseos, temores y razones de su hijo/a y juntos deben llegar a un acuerdo en cuanto a las labores y compromisos anuales.

46. Identifique a su adolescente como un individuo distinto, y en el presente, ya que él/ella no es quien Ud. fue a esa edad y tampoco es hoy lo que él/ella ella fue a los 8 años.

48. Dedique tiempo para conocer los amigos y la familia de los amigos de sus hijos. Ábrales la puerta de su casa y hálales de una manera amplia.



49. Haga un mejor esfuerzo por conocer el mundo en el que viven sus hijos, la clase de música que les gusta y sus programas favoritos. Siéntese con ellos y comparta el momento escuchando y viendo los mismos programas.

47. Sea específica cuando le pida información o razón a su hijo, Ej: “¿como te fue hoy en la presentación de la clase de inglés?” en vez de, “¿cómo te fue en la escuela?”

“Cada uno de nosotros nacemos en este mundo alguien y pasamos el resto de nuestras vidas tratando de figurar quién es ese alguien.”

~Dean Hamer and Peter Copeland

“Crea en Ud. misma. Ud. sabe más de lo que cree.”

~Dr. Benjamin Spock

50. Dígale a sus hijos como fue UD. en su niñez. Cuénteles historias de su niñez. Comparta con ellos historias que la presentan como una persona real y humana. Pregunte qué quieren saber acerca de su adolescencia. Si no se siente a gusto contestando cierto tipo de preguntas, entonces déjelas pasar.

51. Los padres que están seguros de sí mismos, son claros y consistentes en asuntos de expectativas, demandas y comiden su severidad. Padres con entereza, no disminuyen a sus hijos, no apaciguan o castigan a su hijo injustamente. se sienten enojados, defraudados y frustrados.



52. *¡Los padres tienen que cuidarse a sí mismos!*

Cuando los padres están con menos estreses, ellos tienen mejor capacidad para ayudar a sus hijos.

53. En vez de forzar a su adolescente porque Ud. cree que él lo necesite, invítelo a que tome acceso a sus conocimientos, experiencias y sabiduría. Ej: Ud. podría decirle: “Sé que es difícil despreciar una bebida alcohólica cuando es ofrecida en una fiesta; me dejás saber si necesitas algunas ideas de cómo manejar la situación”.

“Contando con mi maestría del idioma,

54. Tome largos o cortos paseos y solo óigalo cuando su hijo hable y hable.
Escuche con gran atención cuando sus amigos estén presentes en el auto.

55. Siempre manténgase accesible—que esté claro su hijo/a que aunque haya cometido un error o esté en un gran problema siempre puede contar con Ud.

56. Consulte con su hijo: “cuáles son las opciones aquí?” Su adolescente la buscará más si él siente que Ud. no va a trivializar sus asuntos ofreciendo siempre soluciones inmediata.

13

57. Déle a su adolescente la oportunidad de expresarse permitiendo momentos de silencio durante una conversación.

58. Durante la pubertad, los muchachos parecen tener cortinas y hasta sombras sobre los ojos. Cuando Ud. note que no están enfocados en la conversación, déje de hablar y espere con una sonrisa en los labios.

shush!
simplemente, me quedé callada.”

~Robert Charles Benchley

**"No se preocupe tanto que los hijos no le oigan;
preocúpese de la otra realidad:
del que ellos siempre la están observando."**

~Robert Fulghum

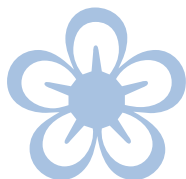
59. Recuerde que sus acciones hablan más alto que todo lo que Ud. pueda decir.

60. Invite a su adolescente a tomar parte de una discusión. Si ellos no son invitados a compartir, pueda que ellos no hablen del todo.

62. En vez de decir "qué te pasa?", considere, "estoy aquí si deseas hablar."

61. Tenga mucho cuidado con los mensajes sutiles que Ud. Le trasmite a sus hijos en cuanto a la importancia de las notas versus el esfuerzo académico. Manteniendo el enfoque en el esfuerzo y el aprendizaje, los padres pueden ayudar a reducir el nivel de estrés y la ansiedad sobre las notas y marcas académicas.

63. *Platiqué con su hijo durante actividades que no requieran el contacto visual. Ej: en el auto, jugando baloncesto, tenis o mientras ven un programa de la tele... todas son magníficas oportunidades para entablar una conversación.*



65. Go somewhere/do something different with your teen. Doing something out of the ordinary gives you a great chance to make a connection. If possible, let him choose. Be open to your teen's ideas about things you wouldn't usually do.



64. **El buen sentido del humor (no el menosprecio) sino lo divertido puede servir para cubrir un tema serio y hace que un muchacho se pare en seco y ponga atención.**

“Cante en voz alta en el auto aunque su adolescente se apene y hágalo muy especialmente si le causa vergueza.”

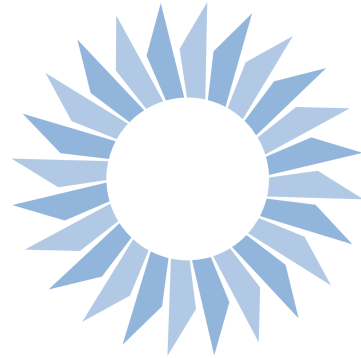
~Marilyn Penland

66. A través del pasar del tiempo, los miembros de una familia lentamente pierden la curiosidad del uno al otro. Interrumpa esta monotonía pidiéndole a los diferentes miembros de la familia un poco más de lo que piensan y sienten. Pida detalles de lo que es importante para ellos en esta época. Asegúrese de que las preguntas sean genuinas y trate de no alarmarse de las repuestas.

“Los muchachos definen nuevamente el mundo para Ud.”

~Susan Sarandon

67. Pídale a su hijo/a su opinión acerca de temas familiares: vacaciones, reglas, enfermedades, etc. Aunque los muchachos no tengan un voto decisivo, ellos son lo suficientemente grandes para ser incluidos en discusiones y decisiones de estos temas.



16

68. Pregúnteles qué aprendieron en la escuela este día. Una broma ya pasada de moda es: si no se le ocurre qué ha aprendido de nuevo, entonces ya es hora de buscar un trabajo.

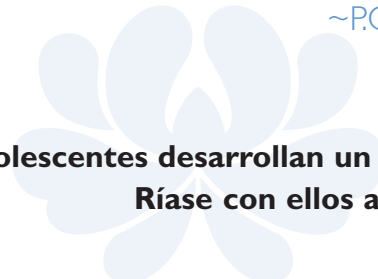
69. Muchos adolescentes tienen dificultades al expresar su afecto. Busque la manera apropiada para tener un contacto afectuoso con ellos, ej: un masaje de los pies o un masaje de espalda.

70. Los problemas y las querellas de nuestros adolescentes pueden parecer triviales para nosotros, pero para ellos son experiencias dolorosas, especialmente cuando ellos lo relatan a sus amigos. Los adolescentes no siempre tienen la habilidad y sabiduría para lidiar con estos dolores. Tenga empatía cuando ellos le cuenten a Ud. sus sinsabores.

“Por qué no te cortas el pelo?”

Luces como un crisantemo.”

~P.G. Wodehouse



**72. Muchos adolescentes desarrollan un sentido del humor agudo.
Ríase con ellos a carcajadas lo más que pueda.**

71. La escuela es una gran parte de la vida de un adolescente. Asegúrese de leer el periódico escolar incluyendo artículos u opiniones escritas por estudiantes y maestros para que Ud. esté al día de lo que está pasando en la planta escolar, controversias y temas.



73. Siempre enfatice su amor por su hijo/a. Si ella tiene el pelo verde, lo cual a Ud. no le gusta, encuentre algo de admirar en ello, admire algo, como la parte lacia del cabello.

74. Hay que saber cuando batallar por algo y cuando no vale la pena.

The young always have the same problem—how to rebel and conform at the same time. They have now solved this by defying their parents and copying one another.

~Quentin Crisp

76. Respete las amistades de su adolescente. La crítica que Ud. hace a sus amigos puede ser vista como una crítica personal contra él.

75. Trate de no interpretar el enojo de su hijo como señal que Ud. esta fallando como madre. Sí, trate Ud. de darse una tregua de ataques verbales y gritos contraproducentes, aunque tenga que separarse de él en ese momento.

78. Si Ud. apoya y es inclusive con los amigos de sus hijos, se verá mas involucrada en el círculo de las actividades y conversaciones que envuelven a su hijo/a.

77. Hable acerca del tema del sexo. No espere que él/ella le haga preguntas...de la misma manera en que él/ella necesita mantenerse informado de la nutrición cada cuantos años, así también debe informarse acerca de la sexualidad—el diálogo debe ser frecuente. Analizando con él/ella la manera en que este tema es presentado en la tele (escenas buenas o malas), es una buena forma de empezar una conversación.³

79. Estése alerta a ciertas señas de peligro como el olor de alcohol en el aliento de su hijo/a, olor a marihuana, accesorios, bajas drásticas en las notas y cambios repentinos en sus amistades.

80. Recuerde que esa plática tan esencial, empieza con tópicos que parecen sin importancia. Su adolescente primero abordará el tema con el que él/ella se sienta más seguro y últimamente, si Ud. escucha con cuidado, eventualmente, él/ella hablará del tema central de sus preocupaciones.¹

81. No haga preguntas cuyas repuestas Ud. ya conoce en esperas que el joven le diga la verdad, ej: si sabe que su hijo se salió temprano de la escuela y cortó el 5to. período de clase, dígame de una vez que la escuela ya le avisó y de esa manera pueden pasar a dialogar del tema directo: falta de asistencia a la escuela.

“Si siempre dice la verdad, nunca tendrá que acordarse de lo que dijo.”

~Mark Twain

82. Sea clara con sus reglas y límites. Si una de sus reglas es: no asistir a fiestas sin la supervisión de un adulto, entonces, llame y platique con el adulto encargado y así Ud. puede ver que sus reglas sean respetadas.

83. Nunca diga “no” al menos que Ud. tenga toda la energía suficiente para enforzarlo.

84. Estése bien clara que su papel no es el de ser la mejor amiga de su hijo/a. Ud. es madre y siempre será la madre. Actúe de esa manera.

85. Sepa que aunque Ud. diga que “no” siempre sigue siendo una buena madre.

86. Si Ud. amenaza a su hijo/a con consecuencias por sus malas acciones, tiene que asegurarse que esas consecuencias se cumplan.



**"Si nunca ha sido odiado por sus hijos,
Ud. nunca ha sido muy buen padre."**

~Bette Davis

87. Solamente enforce las reglas que sean enforzables sin convertirse en policía o agente de la CIA.

89. Siempre, siempre estése lista para reconocer sus errores y sepa decir: "lo siento".

90. De la misma manera como lo hacía cuando ellos eran chicos,
recálqueles su amor todos los días.



88. La regla de un minuto: cuando hable con su hijo/a, hágalo por solo un minuto. Comience y quédese en un punto específico cuando esté en una discusión con su adolescente. Presente su punto de vista en un minuto o menos, luego guarde silencio.²



“A veces es peor ganar el pleito que perderlo.”

~Billie Holiday

91. Dialogue temas delicados o inflamatorios por medio de citas y no de manera impulsiva. Pláticas por medio de citas le proporcionan al adolescente tiempo para poder pensar las cosas mejor y coger fuerzas para lo que podría ser una discusión bastante difícil.†

“Las cosas nunca son tan malas que no se puedan hacer peor.”

~de la película, The African Queen

92. *Cuando un joven va atravesando por un rompimiento de noviazgo, solo ponga atención, déle comprensión sin decir cosas que minimizan sus sentimientos, ej: un clavo saca otro clavo.*

94. Ud. no tiene por que seguir una conversación en la cual está siendo agredida verbalmente y donde le están faltando el respeto. Responda con firmeza y pare la conversación dejándole saber a su hijo/a que Ud. quiere continuar bajo mejores circunstancias, cuando se le esté hablando con respeto. Pónganse de acuerdo en cuanto a las reglas de enlace en la discusión: no gritar, no usar sobre-nombres, sin faltarse el respeto el uno al otro. Pueda que tenga que repetir esta secuencia varias veces antes de que Ud. llegue a una conclusión satisfactoria para ambos.



93. *Si en la furia del momento Ud. no puede comunicarse con su adolescente sin gritar, mejor no hable.*

Escriba un mensaje corto, péguelo en la puerta del dormitorio para que él/ella lo lea después.

Calvin: A veces cuando estoy hablando, mis palabras no suelen alcanzar la medida de mis pensamientos. ¿Por qué será que pensamos mas rápido de lo que hablamos?

Hobbes: Probablemente para que pensemos las cosas dos veces.

~Bill Watterson

95. Evite bromas que hieran y ridiculicen a su joven. Nunca lo/la compare con otro adolescente aunque fuese con otro hermano o compañero.

97. Exprese solidaridad y respeto hacia lo que su hijo/a está pasando, pero posponga los consejos para más tarde.

98. Haga preguntas de una manera respetuosa para aprender mas y el por qué de sus gustos.

99. Cuando los hijos adolescentes empiezan a compartir sus experiencias, escúchelos con mucho cuidado. No actúe como juez. Déjelos manejar el rumbo de la conversación.

96. No importa cuan doloroso parezca, es de suma importancia para los muchachos aprender de las consecuencias que resulten de sus propias acciones (al menos que sean peligrosas o pongan en riesgo la vida). Pueda que lo que ellos opten no es lo que Ud. prefiere para ellos, pero el proceso es importante para aprender como asumir la responsabilidades de sus acciones.

The individuals listed below provided the suggestions offered in this guidebook.
We are grateful for their willingness to share their expertise.

Merry Astor, MFT
851 Fremont Ave. Suite 210
Los Altos, CA 94024
650-948-8601

Sue Barkhurst, MFT
935 Middlefield Rd.
Palo Alto, CA 94301
925-417-7027

Laurie Barrett, PhD
Psychologist, PSY13640
660 Middlefield Rd. Suite B
Palo Alto, CA 94301
650-326-6288
lbarrettphd@comcast.net

Raquel Burgos, MD, MPH
Pediatrician, The Village Doctor
2929 Woodside Rd.
Woodside, CA 94062
650-851-4747
drburgos@villagedoctor.com

Martha Poling Chan, MFT
467 Hamilton Ave. Suite 2
Palo Alto, CA 94301
650-321-5179

Judith S. Duque, MFT
1059 El Monte Ave. Suite B
Mountain View, CA 94040
650-941-1000
jsduque@mac.com

Susan Spinrad Esterly, PhD
Psychologist, PSY15941
560 College Avenue
Palo Alto, CA 94306
650-599-5825
susanesterly@pacbell.net

Patti Frumkin, PhD, MPH
Psychologist, PSY13185
2680 Bayshore Parkway #310
Mountain View, CA 94043
650-856-4091
pfrumkin@hotmail.com

Lea R. Goldstein, PhD
Psychologist, PSY11428
1220 University Dr. Suite 201
Menlo Park, CA 94025
650-851-4436
leagoldstein@aol.com

Jim Hutt, PhD, MFT
1225 Crane St. Suite 108
Menlo Park, CA 94025
650-321-0860
drjhutt@comcast.net

Shoshanna Jean Kaplinsky, MFT
Clinical Supervisor
JFK University Counseling Center
415 Cambridge Ave.
Palo Alto, CA 94306
650-854-1541
shoshannajeana@kaplinsky.com

Alice Kleeman
College Information Specialist
Menlo-Atherton High School
555 Middlefield Rd.
Atherton, CA 94027
650-322-5311 ext. 5141
AAKleeman@aol.com

Marty Klein, PhD, MFT³
Certified Sex Therapist
Publisher; *Sexual Intelligence*
2439 Birch St. #2
Palo Alto, CA 94306
650-856-6533
www.SexEd.org

Catherine Morris, MFT
885 Oak Grove Ave. Suite 207
Menlo Park, CA 94025
650-289-9972
cmorris_mft@earthlink.net

Elizabeth G. P. Gossett, PsyD
Psychologist, PSY16944
605 W. El Camino Real
Sunnyvale, CA 94087
408-481-3500

Denise Clark Pope, PhD
Lecturer
Stanford University
School of Education
Stanford, CA 94305-3096
650-736-1779
dpope@stanford.edu

Philip Rahm, PhD, MFT
1225 Crane St. Suite 108
Menlo Park, CA 94025
650-329-9660
rahmphd@jps.net

Karen Ramirez
Head Guidance Counselor
Menlo-Atherton High School
555 Middlefield Rd.
Atherton, CA 94027
650-322-5311 ext. 5125
kramirez@seq.org

Philippe Rey, PsyD
Executive Director
Adolescent Counseling Services
4000 Middlefield Rd. Suite FH
Palo Alto, CA 94303
650-424-0852 ext. 101
philippe@acs-teens.org

Liz Schoeben, MFT
ACS Site Director
Menlo-Atherton High School
555 Middlefield Rd.
Atherton, CA 94027
650-322-5311 ext. 5186
elizabeth@acs-teens.org

Pamela B. Shames, PhD
Psychologist, PSY12159
177 Bovet Rd. Suite 540
San Mateo, CA 94402
650-598-7022
RPSshames@aol.com

Judy H. Smith, PhD
Psychologist, PSY16140
919 Fremont Ave. Suite 202
Los Altos, CA 94024
650-938-3970
jhsmith939@yahoo.com

Caryn White, MFT
Sequoia Counseling Services
165 Arch Street
Redwood City, CA 94062
650-363-0383 ext.124
www.sequoiacounseling.com

Patty Wipfler¹
Hand in Hand
PO Box 1279
Palo Alto, CA 94302
650-322-5323
www.handinhandparenting.org

MFT, Licensed Marriage and Family Therapist / Tips from Wipfler¹, goodparents, inc² and Klein³ are from previously published materials.