



# CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Navegando por el complicado mundo de la crianza de los hijos adolescentes

*“Quieren sentirse cuidados. Quieren sentir amor. Quieren sentirse seguros”.*



Por Jane Sutter

¿Su antes dulce adolescente se ha convertido en un rebelde argumentativo prácticamente de la noche a la mañana? ¿Olió humo de cigarrillo en su ropa? ¿La pillaron faltando a la escuela con un grupo de chicas que usted no conoce? No significa que sea hora de encerrarle en un armario y tirar la llave, dicen los adultos entendidos.

El comportamiento de estos adolescentes simplemente refleja que no son adultos, a pesar de lo que piensan. La parte de su cerebro que les ayuda a controlar los impulsos, racionalizar y tomar buenas decisiones aún se está desarrollando, y lo será hasta que tengan 20 años, dijo Stephanie Godleski, profesora asociada en el Departamento de Psicología del Instituto de Tecnología de Rochester (RIT).

“La gran lucha de este período es que los adolescentes buscan autonomía y sienten que están listos para tomar todas sus decisiones, y los padres saben que aún no lo han logrado”, dijo Godleski.

Los años de la adolescencia no son el momento en que los padres deban desconectarse de la vida de sus hijos, pero es un momento de delicado equilibrio en la relación, dijeron tanto Godleski como John Sarafine, quien ha estado asesorando a estudiantes en las escuelas secundarias durante casi 40 años. Trabajó como consejero principal en la Escuela Secundaria de Fairport, por unos 34 años. Ahora está en su cuarto año como director de asesoramiento universitario y asesoramiento estudiantil en la Escuela Secundaria McQuaid Jesuit.

**Navegar por estas situaciones** depende de la relación existente entre los padres y los hijos.

“Si tiene una buena relación de confianza con sus hijos, una confianza bidireccional en la que confía en ellos y ellos confían en usted, si les modela e inculca buenos valores, entonces creo que ellos toman las buenas decisiones sobre con quién asociarse y con quién no asociarse”, dijo Sarafine.

“Si los padres están separados de sus hijos, y un poco fuera de contacto con las actividades y el paradero de sus hijos, y no hay mucha con-

fianza entre sí, se vuelve más difícil”, agregó.

Idealmente, una relación amorosa y de confianza comienza a desarrollarse entre padres e hijos cuando el niño es muy pequeño, señaló Godleski.

“Cuanto más fuerte tenga una relación en la que apoyarse, más probabilidades tendrá de que acudan a usted cuando las cosas vayan mal”, dijo. “Es útil si un adolescente cree que puede hablar con sus padres sobre algo que ha sucedido, incluso si los padres no van a estar contentos con la situación.

Es un equilibrio delicado, dijeron Godleski y Sarafine. Es necesario que haya calidez y participación en la vida del adolescente en equilibrio con las expectativas y el establecimiento de límites.

## **Colaboración y comunicación**

Godleski dijo que algunos padres y adolescentes incluso establecieron un contrato por escrito. Eso funciona mejor cuando se trata de un proceso de toma de decisiones colaborati-

*Continúa en la página 2*

vo y conjunto. Los padres deben explicar por qué un determinado comportamiento, como fumar cigarrillos, es motivo de preocupación. El enfoque de “mi manera o la carretera” no funciona, dijo Godleski.

Otro enfoque que sugirió Godleski es tener una reunión semanal con el adolescente solo para hablar sobre lo que esté sucediendo en su vida. Esto ayuda a establecer un patrón de comunicación abierta y expectativas y da tiempo para hablar cuando no hay un gran problema.

Es especialmente importante tener “un momento positivo con su adolescente de forma regular”, dijo Godleski.

Cuando un adolescente viola las expectativas, es importante que los padres den seguimiento al cumplimiento de las consecuencias y lo hagan de manera constante. Godleski también dijo que una vez que termina el castigo, los padres no deben remachar la situación, seguir sacando el tema o guardar rencor. “Una vez que el castigo termina, se termina”.

También es importante que los padres reconozcan cuando ven a su hijo o hija adolescente dando pasos positivos, cuando su comportamiento refleja lo que le están tratando de enseñar. “Al igual que en el lugar de trabajo, si siente que está trabajando duro y no se reconoce, y todo lo que realmente se nota es cuando no está haciendo algo bien, es un lugar difícil para estar”. Los padres deben pensar en lo que querían si fueran adolescentes.

### Mantenerse involucrado

En sus casi cuatro décadas de trabajo con adolescentes, Sarafine ha notado que a medida que los adolescentes crecen, algunos padres comienzan a separarse de la vida de sus hijos.



“Esto es algo natural. Creo que los padres se apartan de su participación en la escuela, de saber quiénes son los amigos de sus hijos”.

El no cree que eso sea bueno. “La mentalidad es que ‘mi hijo es mayor, voy a dejar que él o ella se ocupe de sus estudios académicos, me voy a retirar un poco’. Siempre les digo a los padres que creo que deberían participar más, pero de una manera diferente. Tiene que estar monitoreando sus asuntos académicos; tiene que estar monitoreando lo que están haciendo fuera de la escuela”.

Con sus años de trabajo con estudiantes, Sarafine dijo que ha visto un cambio en los estilos de crianza de los hijos en los últimos 10 años, donde los padres quieren ser los mejores amigos de sus hijos. “Eso suena bien, pero los mejores amigos no siempre te dicen exactamente lo que necesitas escuchar. A veces necesitas decir: “No soy tu mejor amigo, soy tu mamá o soy tu papá”. Necesito decirte cosas difíciles y cosas que tu mejor amigo no te dirá”.

Sarafine recordó que cuando sus cuatro hijos eran adolescentes, si iban a una fiesta o iban a pasar la noche en la casa de un amigo, él llamaba a los padres para asegurarse de que hubiera un adulto en casa. “Así fue como llegué a conocer a la gente”.

Los padres deben asistir a las actividades extracurriculares de sus hijos, ya sean deportes, artes, música, etc., dijo Sarafine. Al hacerlo, los padres conocerán a los amigos de sus hijos adolescentes y quizás también a sus padres.

Sarafine también es partidario de que los padres inviten a los amigos de sus hijos a su casa. Eso es lo que hizo para poder conocer a los amigos. Incluso llegó a llamar a los padres de los amigos de sus hijos para hacerles saber lo que estaba sucediendo, como ver deportes en un televisor de pantalla grande, jugar al ping pong, etc.

Ser padre no siempre es fácil, reconoció Sarafine. “Para algunas personas, ser padres es realmente difícil. Para algunas personas, es fácil. Algunos niños son más fáciles de criar que otros, incluso dentro de la misma familia”.

Pero la conclusión, dijo Sarafine, es que todos los niños quieren lo mismo. “Quieren sentirse cuidados. Quieren sentir amor. Quieren sentirse seguros”.

El trabajo de los padres es estar ahí para apoyar y entrenar a sus adolescentes, dijo Godleski.

Un poco de perspectiva puede ser de gran ayuda. “Si pensamos en cuando éramos adolescentes, probablemente también tomamos decisiones precipitadas”, dijo Godleski, riendo.

Jane Sutter es una escritora independiente del área de Rochester.

## Algunos consejos sobre la crianza de los hijos

Stephanie Godleski y John Sarafine ofrecen los siguientes consejos sobre la crianza de los hijos adolescentes, especialmente cuando su comportamiento es preocupante:

- Manténgase involucrado en la vida de su hijo y reconozca que la parte de su cerebro que le ayuda a controlar los impulsos y tomar decisiones aún se está desarrollando.
- Modele el comportamiento y los valores que desea ver en sus hijos.
- Establezca un horario para hablar regularmente con los adolescentes sobre lo que está sucediendo en sus vidas.
- Si su comportamiento es menos que deseable, explique por qué. Haga que el castigo se ajuste al crimen. Una vez que lo hayan cumplido, continúe. No guarde rencor.
- Sea positivo y elogie a su hijo adolescente cuando vea el comportamiento que desea ver. Tómese un tiempo para tener interacciones positivas con sus hijos adolescentes, tal vez haciendo una actividad juntos.
- Anime a sus adolescentes a invitar a sus amigos para que pueda conocerlos. Conozca a los padres de los amigos de sus hijos, tal vez a través de una llamada telefónica o asistiendo a eventos escolares.



# 5 CINCO MANERAS

## de proteger a tus hijos sobre el abuso sexual

*Los padres desempeñan el papel principal en educar a sus hijos sobre el abuso sexual. Aquí hay cinco consejos para enseñar seguridad a los pequeños que Dios te ha confiado.*

1

**Manténgalo práctico.** Enseña a tus hijos las diferencias entre los toques apropiados y los toques inapropiados.

2

**Dígale a tus hijos que está bien de decir “no”.** Autoriza a tus hijos que digan “no” si alguien los hace sentir incómodos o los toca de manera inapropiada.

3

**Dale a tus hijos una manera de alertarte.** Dígalos a tus hijos que pueden usar una excusa o compartir una “palabra clave” especial con usted para alertarlo sobre una persona o situación insegura.

4

**Dígalos a tus hijos que denuncien un contacto inapropiado.** Dígalos a tus hijos que deben decirte si se sienten incómodos o inseguros con cualquier adulto o compañero. También puedes identificar a otros adultos a los que ellos pueden hablar sobre los toques inapropiados.

5

**Dile a tus hijos que confías en ellos.** Si tu hijo te haga un informe, créanlos. Diles que no es su culpa y que los amas. Inmediatamente llama la atención sobre las denuncias a las autoridades.



Promesa de Proteger

Compromiso de Sanar



ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:  
Tammy Sylvester,  
Coordinadora diocesana de  
Educación Sobre Entorno Seguro  
y Cumplimiento  
585-328-3228  
o en [Tammy.Sylvester@dor.org](mailto:Tammy.Sylvester@dor.org).

*Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel  
(585) 328-3228, ext. 1555;  
gratis 1-800-388-7177,  
ext. 1555  
[victimsassistance@dor.org](mailto:victimsassistance@dor.org)

*Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente*

## RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

### RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

#### Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.*

#### NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.*

### PARA PADRES:

#### Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación*

#### Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

#### iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales*

#### Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego*

### INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

#### Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

[www.BivonaCAC.org](http://www.BivonaCAC.org)

585-935-7800

#### Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

[www.chemungcounty.com](http://www.chemungcounty.com)

#### Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

[www.cacofcayugacounty.org](http://www.cacofcayugacounty.org)

#### Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

[www.cacfingerlakes.org](http://www.cacfingerlakes.org)

315-548-3232

#### Organización Darkness to Light:

[www.d2l.org](http://www.d2l.org)

#### STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

[www.sthcs.org](http://www.sthcs.org)

716-372-8532

#### NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

#### NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

#### Tompkins County Advocacy Center:

[www.theadvocacycenter.org](http://www.theadvocacycenter.org)

607-277-3203

#### Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

#### Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6