



ADOLESCENTES

Tema 1: Qué le ocurre a tu adolescente

Material complementario 2. ¡Esto es pasajero!

Es posible que tu hijo adolescente te caiga mal. O que tu hija te decepcione. Es muy probable que te sorprendan sus actuaciones, y que echas de menos cómo eran las cosas antes entre vosotros.

A pesar de todo, a pesar de que tu adolescente se comporte de manera:

Egoísta.

Irresponsable.

Irrespetuosa.

Estúpida.

Necia.

Maleducada.

Poco inteligente.

Insoportable.

Etc.

A pesar de eso, tienes que proponerte

NO JUZGAR

Tu adolescente no es egoísta. Solo está en una fase narcisista, que se va a pasar.

Tu adolescente no es irresponsable. Solo está en una fase de irresponsabilidad, que se va a pasar.

Tu adolescente no es irrespetuosa. Solo está en una fase de rebeldía, que se va a pasar.

Por eso quiero que consigas no juzgar cada vez que detectes estos comportamientos tan poco ideales. Para ello, me gustaría que eligieras un mantra que te recuerde que todo lo que ocurre, es temporal. Te hago una serie de propuestas para que elijas uno al que recurras cada vez que tu adolescente te caiga fatal o tenga comportamientos que no soportas:

- Elijo no juzgar.
- Es su cerebro.
- Es pasajero.
- Se le va a pasar.
- Es una alucinación pasajera.
- Este es un alien. Mi hijo volverá en cuatro años.
- Me muerdo la lengua.
- En el futuro será encantadora, lo sé.

Recuérdate el mantra que elijas (o una combinación de varios) en esas situaciones difíciles.

Y confía. Todos hemos pasado la adolescencia y la mayoría de nosotros somos, como adultos, tratables, educados y sensatos.

