

*La tarea central de la adolescencia es la construcción de la identidad personal.* — Erik Erikson

# Los 10 errores más comunes que cometan los padres de adolescentes (y cómo evitarlos)

## 1 Minimizar sus emociones

Escucha y valida sus sentimientos.



## 2 Controlar en exceso

Da espacio y autonomía.



## 3 Compararlos con otros

Valora su proceso único.



## 4 No poner límites claros

Establece normas firmes.



## 5 Imponer sin dialogar

Dialoga y explica las decisiones.



## 6 Criticar constantemente

Equilibra con refuerzo positivo.



## 7 No dar ejemplo

Sé un modelo a seguir.



## 8 Ignorar señales de alerta

Presta atención a los cambios.



## 9 Exigir madurez prematura

Ajusta expectativas a su edad.



## 10 Olvidar expresar afecto

Demuestra cariño y apoyo.



*La adolescencia no es una etapa de inmadurez, sino un periodo de enorme potencial para el crecimiento y la creatividad.*

— Daniel J. Siegel

