

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

Los 10 errores más comunes que cometen 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



www.georginaburgos.com

