

## CONSEJOS DE UN ADOLESCENTE A SUS PADRES

1. Trátame con la misma cordialidad con que tratas a tus amigos. Que seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.
2. No me des siempre órdenes. Si me pidieras las cosas en vez de ordenármelas, yo las haría antes y de buena gana.
3. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Mantén tu decisión.
4. No me des todo lo que pida. A veces pido para saber hasta dónde puedes llegar.
5. Cumple las promesas, tanto si son buenas como si son malas. Si me prometes un permiso, dámelo. Pero si es un castigo, también.
6. No me compares con nadie, especialmente con mis hermanas o hermanos. Si me ensalzas, el otro va a sufrir, y si me consideras menos, quien sufre soy yo. Háblame a solas en positivo o negativo según proceda.
7. No me corrijas en público. No es necesario que todo el mundo se entere.
8. Procura no gritarme. Te respeto menos cuando lo haces.
9. Déjame valerme por mí. Si tú lo haces todo, nunca aprenderé. Hazme ver que me equivoqué sin humillarme demasiado.
10. No mientas delante de mí. Tampoco pidas que yo mienta por ti, para sacarte de un apuro.
11. Cuando haga algo malo no me exijas, otra cosa es procurarlo, que te explique por qué lo hice. A veces, ni yo mismo lo sé. Más bien ayúdame a que me plantee la responsabilidad de lo hecho.

12. Cuando estés equivocado en algo, admítelo y crecerá mi estima por ti, y yo aprenderé a admitir mis equivocaciones.
13. No me pidas que haga una cosa que tú no haces. Aprenderé y haré, de ordinario, lo que tú hagas, aunque no lo digas, ni me lo pidas.
14. Cuando trato de contarte un problema no me digas "ahora no tengo tiempo para tus tonterías" o "eso no tiene importancia". Trata de comprenderme y ayudarme.
15. Quiéreme y dímelo. Me gusta oírtelo decir, aunque tú no lo creas necesario o yo no te lo valore. Me agrada mucho. Y me sirve para mejorar y para quereros más.

Sevilla, Diciembre 2008

**CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**

Dr. Manuel Álvarez Romero  
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla  
Tlf : 954270780  
malvarez@psicosomatica.net  
www.psicomatica.net