**↘ CLAVES PARA TRANSITAR LA ADOLESCENCIA DE TU HIJ@ ↙**

**1. No te castigues con que lo estás haciendo mal, y que has fracasado como madre,** sé que quieres recuperar la relación con tu hij@, y que todo vuelva a la normalidad. *Pero cuando llega la adolescencia,* **los chicos atraviesan una etapa muy dura para ellos,** *porque están en un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social,* **con sus diferentes fases que necesariamente tendrán que atravesar** para dejar de ser niños y pasar a ser adultos.

***Cada joven tiene su propio ritmo durante este proceso.****No se vivencia de la misma forma ni dura el mismo tiempo para todos. Así que****evita comparar a tu hij@ con otros.***

**2. Acepta cuanto antes que ya no es un niñ@,** seguramente sea una de las cosas que más te cuesta aceptar en este momento, y mas si en la infancia habéis tenido una relación bonita y de confianza. **No te preocupes** que una vez que pase la adolescencia **si lo sabes apoyar**, recuperaras la relación con tu hij@

*(te hablo desde la experiencia como madre)*

**3. Cómo apoyar a tu hij@ en este momento de su vida.** Lo mismo me preguntaba yo cuando estaba en tu situación, y una vez oí una frase que me ayudo mucho y que desde entonces se me quedo grabada en el corazón, la frase es: ***Cuando menos amor merecen es cuando más necesitan.***

Tal vez en este momento la frase que te acabo de compartir no tenga mucho sentido para ti, porque hay momentos en los que se comportan de manera insoportables, pues es ahí justamente en ese momento que tu hij@ más te necesita, **ten m*ucha paciencia****,* piensa que si tu como madre no aguantas esta tormenta con el… **¡Entonces quien lo va hacer!**

Seguramente te estas diciendo ahora mismo ¿mas paciencia?, yo te digo mi querida madre y amiga que siempre se puede dar un poco más.

**4. Como transmutar la rabia en amor y en comprensión.**

Cuando tu hijo de dice te odio, no me hables, déjame en paz, vete de mi cuarto… **En verdad te está diciendo mamá estoy asustado, no me dejes solo por favor.**

**No te enfrentes a él** *piensa que es como un torbellino que cuando viene lo mejor es apartarte y dejarlo pasar para que no te lleve por delante,*tu hij@ lo está pasando muy mal en este momento y el mundo para ellos es un torbellino de emociones, **paciencia y más paciencia.**

**5. ¿Como puedo controlarme para no caer en discusión con mi hij@?**

Cada vez que se ponga rebelde y te hable mal, *evita ponerte a su altura*, más bien respira profundo y **piensa que solo esta asustad@,** y cuando se calme explícale cómo te sientes ante lo que ha ocurrido, “sin juzgarlo/a” solo como reflexión.

*Querida madre se que en este momento tú y tu hij@ lo estáis pasando muy mal, por eso te acabo de compartir algunas de las muchas cosas que he tenido que aprender para entender y apoyar a mis hijos, espero de todo corazón que te sirva de algo mi experiencia.*