



Asunción de riesgos saludable

Al guiar a tu adolescente hacia retos saludables, puedes ayudarle a satisfacer su deseo de asumir riesgos, evitar consecuencias negativas y reforzar su confianza y sus habilidades de liderazgo.

Los beneficios de asumir riesgos de forma saludable

Los adolescentes asumen riesgos para descubrir quiénes son, no necesariamente para rebelarse o desobedecer a sus padres. A la mayoría de los padres les aterra la idea de que sus hijos adolescentes asuman riesgos, pero esto se debe a que muchos asocian el consumo excesivo de alcohol, el uso de drogas, el vapeo u otras conductas potencialmente peligrosas. Sin embargo, asumir riesgos no siempre es negativo, y hacerlo de forma saludable puede, de hecho, aumentar la confianza y fortalecer las habilidades de liderazgo en los adolescentes.

Asumir riesgos de forma saludable no pone a su hijo en peligro, pero sí requiere que se arriesgue a algo, como el fracaso o las críticas.

Asumir riesgos es parte natural del desarrollo de la identidad adolescente y les ayuda a descubrir quiénes son, a la vez que exploran sus límites. Al tomar riesgos saludables, ganarán confianza, valentía y la capacidad de planificar y resistir los impulsos; habilidades fundamentales para la vida.

La mayoría de los padres entienden que, al enseñar a sus hijos a andar en bicicleta, es probable que se lastimen las rodillas; pero ese riesgo vale la pena por la recompensa de las habilidades motoras, la confianza y la autoestima que se adquieren al aprender a andar. De eso se trata precisamente asumir riesgos de forma saludable.

Identificación de riesgos para la salud

La mayoría de los adolescentes rebosan entusiasmo, pero les puede resultar difícil expresar esa energía de forma segura. Las sesiones de lluvia de ideas pueden ayudarles a encontrar la actividad adecuada, significativa y estimulante, y una manera de canalizar sus intereses hacia una salida emocionante pero saludable.

Algunas preguntas para ayudar a iniciar la conversación:

- ¿Qué es lo que te hace más feliz?
- Para ti, ¿qué es lo más valioso del mundo?
- ¿Qué es lo más emocionante que has hecho o que te imaginas hacer?
- Si tuvieras un día entero para hacer lo que quisieras, ¿qué harías?
- ¿Te hace feliz algo físico, como practicar deporte? ¿Algo creativo, como dibujar o tocar la guitarra? ¿Algo emocional, como ser voluntario en un refugio de animales?

Una vez que sepas más sobre lo que le entusiasma a tu hijo, podrás buscar retos saludables que le produzcan la misma sensación. Cuando tu adolescente se decida por una actividad, hacerle preguntas sencillas es una excelente manera de ayudarle a familiarizarse con la idea.

- ¿Cuánto tiempo quieres dedicar a esta actividad?
- ¿Cómo llegarás allí?
- ¿Qué equipo o herramientas necesitará?
- ¿Con quién deberías ponerte en contacto?

Si se desvían del camino, no intervengas de inmediato; brindarles demasiada ayuda anula la experiencia de aprendizaje y su sensación de riesgo o desafío. Permíteles que exploren el proceso inicial y luego pregúntales cómo se sienten con respecto a la actividad.

Si dudan en probar algo nuevo, habla con ellos sobre tu propia experiencia asumiendo riesgos de forma saludable —y también sobre tus fracasos—. Asegúrate de ser un ejemplo para tu hijo adolescente, mostrándole el comportamiento que deseas ver en él (aunque no lo reconozcan, los adolescentes tienden a imitar a sus padres).

<https://drugfree.org/article/healthy-risk-taking/#Identifying%20healthy%20risks>