



Monitoreo parental: ¿Qué es y por qué es importante?



¿Qué es el Monitoreo Parental?

El Monitoreo Parental es una estrategia que utilizan padres y madres que implica mantenerse informados de con quién están sus hijos y qué es lo que hacen diariamente, conociendo dónde están, con quién pasan el tiempo, y si habrá supervisión de un adulto en las actividades que realizan día a día. El monitoreo es una herramienta que requiere de una buena comunicación y disciplina. Implica entregar información, aclarar lo que se espera de ellos, establecer límites donde sean necesarios y elegir la forma correcta de mantener a sus hijos dentro de esos límites.

¿Por qué es importante el Monitoreo Parental en la adolescencia?

La importancia del monitoreo parental en la adolescencia está en uno de los objetivos principales de ser padres o cuidadores: ayudar a que los hijos permanezcan seguros. Con esta estrategia los padres pueden prevenir o evitar que sus hijos tengan conductas de riesgo que afecten su salud, como es el consumir drogas, conductas delictuales, conductas sexuales riesgosas, violencia o conductas de suicidalidad. Pero esto sólo es posible conociendo la vida de sus hijos, por ejemplo, sabiendo dónde están, quiénes son sus amigos, si los padres de sus amigos comparten los mismos valores, que actividades realizan, o cuáles son sus gustos e intereses. Y manteniendo un orden familiar con reglas y comunicación clara.

En diversos estudios se ha encontrado que un bajo monitoreo parental está fuertemente relacionado con conductas problemáticas en adolescentes; consumo de sustancias, relaciones sexuales riesgosas y dificultades conductuales.



¿Cómo saber cuánto monitoreo es necesario?

Esto depende de las características de los hijos y de la familia. Las conversaciones familiares constantes en relación a los límites y normas familiares, y sobre lo que se espera de los hijos van a ir estableciendo las pautas del monitoreo que es necesario. Monitorear implica poner reglas y límites claros a los adolescentes desde una relación con comunicación y confianza, siempre respetando la autonomía y los procesos de crecimiento propios de la edad de los hijos.

¡El monitoreo parental debe ser una práctica permanente para mantener seguros a nuestros hijos y guiarlos para que tengan un desarrollo saludable!

Aquí hay algunos tips de Monitoreo Parental:

- **Establece reglas y horarios en relación a la conducta de tu hijo o hija y sé consistente en asegurarte de que las respete.**
- **Fomenta espacios de conversación con tu hijo o hija que te permitan saber sobre sus gustos, intereses y actividades.**
- **Conversa diariamente con tu hijo o hija sobre cómo se siente (física, social, intelectual y emocionalmente).**
- **Preocúpate de conocer a los amigos de tu hijo o hija, a los adultos responsables de sus amigos y a otros adultos que estén en su vida (profesores, monitores de talleres, etc).**
- **Preocúpate de estar al tanto sobre dónde está tu hijo o hija, con quién está y qué está haciendo en el día a día.**
- **Organízate con los padres de los amigos y compañeros de tu hijo o hija para establecer normas básicas en conjunto, tales como horarios para las fiestas, mecanismos para que se devuelvan de las fiestas y el que las fiestas sean con supervisión adulta.**
- **Para poder saber cuánto monitoreo parental necesita tu hijo o hija, considera sus características personales.**
-

Referencias:

1. Botvin, G.J. LifeSkills Training Parent Program. Manual for Workshop Facilitators.

2. Palacios, J. y Andrade, P. (2008). Influencia de las prácticas parentales en las conductas problema en adolescentes. Ciencias Sociales y Humanidades, 7(7).