



Las estrategias para involucrar a los padres en el proceso de coaching son esenciales para crear una sinergia educativa en torno al adolescente y favorecer su desarrollo óptimo. Se trata de hacer de los padres auténticos colaboradores en el acompañamiento, invitándolos a jugar un papel activo y complementario al del coach. Para ello, se pueden movilizar varios resortes, dependiendo de las necesidades y recursos de cada familia.

Una primera estrategia consiste en proponer a los padres sesiones de coaching parental paralelas al acompañamiento de su hijo. Estas sesiones pueden tener lugar individualmente o en pareja, según las preferencias y disponibilidad de los padres. Estas sesiones tienen como objetivo ofrecerles un espacio de reflexión y apoyo para explorar sus propios desafíos educativos, aclarar sus valores y objetivos, y experimentar nuevas posturas y estrategias parentales. Por ejemplo, los padres que tienen dificultades para establecer un marco coherente y amable para su adolescente pueden trabajar con el coach en la definición de reglas claras y negociables, la afirmación de su autoridad, y la gestión de las transgresiones de manera firme y respetuosa. Al desarrollarse paralelamente con su hijo, los padres pueden desarrollar habilidades complementarias y alineadas con el trabajo de coaching para adolescentes.

Otra estrategia efectiva es organizar regularmente sesiones de coaching familiar que incluyan al adolescente, sus padres y el coach. Estas sesiones buscan promover una comunicación abierta y constructiva dentro de la familia, proporcionando un espacio de diálogo seguro y mediado por un tercero benevolente. Permiten a cada uno expresar su experiencia, necesidades y expectativas, y buscar juntos soluciones creativas y respetuosas a los desafíos encontrados. El coach puede proponer actividades lúdicas y unificadoras, como juegos de roles, desafíos cooperativos o ejercicios de comunicación no violenta, para fortalecer los lazos y estimular nuevas dinámicas familiares. Por ejemplo, frente a una

familia atrapada en conflictos recurrentes en torno al uso del teléfono móvil, el coach puede invitarlos a imaginar juntos una "carta de buen uso digital", explorando las necesidades de cada uno y negociando reglas aceptables para todos. Estas sesiones familiares refuerzan la coherencia y la cohesión del sistema, involucrando activamente a los padres en la resolución de dificultades.

El coach también puede proponer a los padres participar de manera puntual en algunas sesiones individuales con el adolescente, según los objetivos y las demandas de este último. Pueden ser sesiones de balance, donde el adolescente presenta a sus padres sus avances y logros, y recoge sus comentarios y sus ánimos. También pueden ser sesiones de "contrato", donde el adolescente y sus padres se comprometerán mutuamente en objetivos y acciones, con la ayuda del coach para definir un plan realista y motivador. Estas sesiones conjuntas refuerzan el sentimiento de orgullo y reconocimiento del adolescente, al mismo tiempo que implican de manera concreta a los padres en su camino.

Otra forma de involucrar a los padres es ofrecerles herramientas y recursos para prolongar el trabajo de coaching en casa. El coach puede proporcionarles fichas prácticas, bibliografías, videos o aplicaciones relacionadas con los temas trabajados con el adolescente, como la gestión del estrés, la orientación o las habilidades relacionales. También puede sugerirles rituales o actividades para implementar en familia con el fin de consolidar los aprendizajes y alimentar la relación padre-hijo. Por ejemplo, puede invitarlos a instaurar un "consejo de familia" semanal, donde cada uno puede expresar sus sentimientos y necesidades, y donde las decisiones importantes se toman en conjunto. O también puede sugerirles que hagan un "desafío de gratitud" con su hijo, intercambiando cada noche un mensaje de agradecimiento o apreciación. Al proporcionar herramientas a los padres de esta manera, el coach multiplica el impacto de su acompañamiento y favorece la transferencia de los logros al día a día familiar.

Por último, el coach puede alentar a los padres a comprometerse activamente en la co-educación de su hijo, creando vínculos con otros actores involucrados en su desarrollo. Puede invitarlos a reunirse regularmente con los maestros o educadores de su adolescente, a involucrarse en la vida de la escuela, a participar en grupos de discusión o conferencias sobre la paternidad. También pueden dirigirlos hacia recursos externos complementarios, como asociaciones de apoyo a la paternidad, terapias familiares o actividades de ocio compartidas. Al ayudarles a tejer una red educativa coherente y de apoyo en torno a su hijo, el coach refuerza su sentimiento de competencia y pertenencia, y previene el riesgo de agotamiento o aislamiento parental.

Al desplegar estas diferentes estrategias de implicación, el coach convierte a los padres en valiosos aliados en el acompañamiento del adolescente. Crea las condiciones para una cooperación educativa fluida y eficaz, donde cada uno aporta su pieza al rompecabezas del desarrollo del joven, en un espíritu de benevolencia y co-creación. Esta alianza entre coach-padres-adolescente es un factor clave para el éxito del coaching, permitiendo al adolescente

sentirse apoyado, reconocido y alentado en su camino hacia la autonomía y la autorrealización.

Puntos para recordar:

- Involucrar a los padres como partners activos y complementarios en el coaching de adolescentes es esencial para crear una sinergia educativa y favorecer el desarrollo óptimo del adolescente.
- Proponer sesiones de coaching parental paralelas permite a los padres explorar sus desafíos educativos, clarificar sus valores y objetivos, y desarrollar habilidades alineadas con el trabajo del coach.
- Organizar sesiones de coaching familiar fomenta una comunicación abierta y constructiva, fortalece los vínculos y estimula nuevas dinámicas al involucrar a todos los miembros en la resolución de desafíos.
- Invitar a los padres de manera puntual a sesiones individuales con el adolescente (balance, contrato) refuerza el orgullo, el reconocimiento y el compromiso de cada uno en el proceso.
- Proporcionar a los padres herramientas, recursos y sugerencias para prolongar el trabajo de coaching en casa (fichas, rituales, actividades) multiplica el impacto del acompañamiento y favorece la transferencia de los logros en el día a día.
- Alentar a los padres a comprometerse en la co-educación al forjar lazos con otros actores (maestros, educadores, asociaciones) fortalece su competencia, pertenencia y previene su agotamiento.
- La alianza entre el coach, los padres y el adolescente basada en la cooperación, la benevolencia y la co-construcción es un factor clave para el éxito del coaching para apoyar al adolescente hacia la autonomía y la autorrealización.