



SANTA MARÍA DE LOS ROSALES



TRATAR CON ADOLESCENTES

¿HAY QUE PONERLES LÍMITES?

ALGUNOS ERRORES

ALGUNOS ACIERTOS

Fuente: *Guía para padres sobre límites en la adolescencia*, UNICEF, 2021.

ADOLESCENTES Y LÍMITES

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LOS LÍMITES EN LA ADOLESCENCIA?

Porque en esta etapa de transición y de búsqueda de independencia los adolescentes quieren más libertad, mientras que a nosotros, los adultos, nos preocupa mucho, justamente, lo que pueden llegar a hacer con esa libertad.

Es durante la adolescencia cuando se hace más evidente este deseo de tomar decisiones, de decidir según sus intereses, de responder por sus acciones, de ser protagonistas de sus actos. Comienzan a elegir qué actividades hacer, con qué amigos vincularse y con cuáles no, cómo vestirse, etc.

¿QUÉ HAGO PARA CONSEGUIR RESPETO Y AUTORIDAD?

Escuchar activamente a nuestros hijos, dando explicaciones, argumentando.

Compartir nuestras vivencias desde los errores, los desaciertos y sin hablar exclusivamente de nuestros logros. Esto puede alejar al adolescente.

Reconocer y recompensar sus logros, pero no con lo material, sino con palabras, tiempo, presencia y dedicación: el adolescente tiene una alta sensibilidad a la recompensa.



Cuando analizamos nuestros errores y compartimos con los adolescentes cómo aprendimos de ellos, fomentamos una figura adecuada de escucha, respeto y autoridad.

¿QUÉ PASA SI EL ADOLESCENTE TRASPASA UN LÍMITE O NO RESPETA UNA NORMA?

Una norma que se incumple y no tiene consecuencias influirá en la pérdida de credibilidad como padres.

Las consecuencias deben ser avisadas previamente además de ser claras y proporcionadas al incumplimiento de una norma.

Por ejemplo: si la regla es: "este viernes no llegues a casa después de las 22.00 horas" y el adolescente lo incumple no deberíamos no hacer nada. Una sugerencia sería: "el próximo día que salgas deberás llegar dos horas antes" o "no podrás salir el próximo fin de semana". En cambio, sanciones como "no saldrás más durante el resto del año" o "te quedas sin móvil durante un mes" serían desproporcionadas.

ORIENTACIONES

NO ES RECOMENDABLE

Ser ambiguos. Si la norma es hasta las 22.00 h es hasta esa hora. No es ni más ni menos de las 22.00 h.

No hacer nada cuando se incumpla un límite y en la siguiente ocasión reaccionar de forma desmedida por el mismo motivo.

No ser claros ni concretos a la hora de establecer límites: los adolescentes los interpretarán a su gusto o conveniencia.

No mantener un mismo discurso entre los padres.

Ser incongruentes: lo observan todo críticamente.

ES RECOMENDABLE

Estar cerca de los adolescentes, preguntarles, ser curiosos y mostrar una actitud de verdadero interés por sus actividades.

Mejor que por algo concreto, preguntar algo genérico: ¿Cómo te ha ido el día? así se facilita que elijan de qué quieren hablar.

Además de preguntar sobre su rendimiento escolar (preocupación típica de los adultos) preguntar también por sus otras actividades, especialmente las que a ellos más les interesen.

Escuchar "con los ojos", no mientras estamos ocupados en cualquier actividad. Hay que parar, mirarlos y lograr que se sientan atendidos y escuchados.

Jean Cocteau:

«La juventud sabe lo que no quiere antes de saber lo que quiere»