

Lunes 16 de Noviembre a las 17:00

Rebeldía y Límites

Como tratar la rebeldía normal

Durante la adolescencia, su hijo trata de hacerse más independiente. Su adolescente debe dejar de lado la relación de dependencia padre-hijo que tuvo en la niñez. Antes de que pueda desarrollar una relación adulta con sus padres, un adolescente primero debe distanciarse de la forma en que se relacionó con sus padres en el pasado. Como consecuencia, en general habrá una cierta cantidad de rebeldía, desafío, insatisfacción, e inquietud normales para la edad. Las emociones generalmente están exaltadas. Las fluctuaciones amplias del estado de ánimo son comunes.

¿Qué puedo hacer cuando mi hijo adolescente se rebela?

Las siguientes pautas generales pueden ayudarle a usted y a su hijo adolescente a superar este momento difícil.

- **Trate a su hijo adolescente como a un amigo adulto.**

Cuando su hijo tenga más o menos 12 años de edad, empiece a tratar de establecer la clase de relación que usted querría tener con él cuando sea adulto. Trate a su hijo en la forma en que le gustaría que él la tratara a usted cuando sea adulto. El objetivo que debe fijarse es el mutuo respeto y apoyo, y la capacidad de divertirse juntos. Procure tener conversaciones relajadas, informales, mientras andan juntos en bicicleta, caminan, van de compras, juegan a la pelota, pasean en automóvil, cocinan, comen, trabajan, y en cualquier otra actividad que compartan. Utilice el elogio y la confianza para ayudarle a adquirir una imagen positiva de sí mismo. Reconozca los sentimientos de su hijo escuchándolo y haciendo comentarios sin criticar. Recuerde que escuchar no quiere decir que usted tenga que resolver los problemas de su hijo adolescente.

- **Evite la crítica en aquellas situaciones en que "no hay caso de ganar".**

Casi todas las relaciones negativas entre padres y adolescentes se inician porque los padres critican demasiado a los hijos. El hecho de vestirse, hablar y actuar en forma diferente a la de los adultos ayuda a que su adolescente se sienta independiente de usted. Su adolescente probablemente querrá hacer lo mismo que hacen sus amigos. Éste es un paso importante en su desarrollo. Trate de evitar cualquier crítica de su manera de vestir, el peinado, el



maquillaje, la música, los tipos de baile, las amistades, los intereses recreativos, la decoración de su cuarto, cómo pasa su tiempo libre, el uso del dinero, el lenguaje, la postura y filosofía. Esto no significa que no pueda expresar su opinión personal sobre estos temas. Pero permitir que su hijo adolescente se rebele en estos campos de importancia secundaria a menudo evita que lo haga en campos importantes, tales como las drogas, irse de pinta o robar. Solamente intervenga y trate de efectuar un cambio si el comportamiento de su hijo adolescente es perjudicial, ilícito o viola sus derechos

Otro error común es criticar el estado de ánimo o la actitud de su hijo adolescente. Una actitud negativa o perezosa sólo puede ser modificada con el **buen ejemplo y los elogios**. Entre más insista en comportamientos no tradicionales (aun los raros), más durarán.

- **Deje que las reglas sociales y las consecuencias le enseñen responsabilidad fuera de casa.**

Su hijo adolescente debe aprender por su propia experiencia y sus propios errores. A medida que experimenta, aprenderá a asumir la responsabilidad de sus decisiones y de sus acciones. Intervenga sólo si su adolescente se propone hacer algo peligroso o ilegal. Por lo demás, el padre y la madre deben confiar en la autodisciplina del adolescente, en la presión ejercida por sus amigos para que se comporte responsablemente, y en las lecciones aprendidas por las consecuencias de sus acciones.

Si por casualidad su hijo le pide consejos acerca de las actividades fuera de la casa, trate de describirle los pros y los contras en una forma breve e imparcial. Pregúntele cosas que le ayuden a pensar sobre los riesgos principales. Luego, concluya sus observaciones con un comentario como "Haz lo que creas que es lo mejor". Los adolescentes necesitan muchas oportunidades de aprender por sus propios errores antes de que dejen la casa y tengan que resolver sus problemas sin un sistema de apoyo constantemente presente.



- **Aclare las reglas de la casa y las consecuencias por no respetarlas.**

Usted tiene el derecho y la responsabilidad de establecer reglas con respecto a su casa y otras posesiones. Las elecciones de un adolescente pueden ser toleradas dentro de su propio cuarto, pero no deben ser impuestas al resto de la casa. Usted puede prohibir la música estridente que interfiere con las actividades de otras personas, o las llamadas telefónicas de sus amigos después de las 10:00 p.m. Aunque debe hacer que las amistades de su hijo adolescente se sientan bienvenidas en su casa, aclare las reglas básicas acerca de las fiestas o de los lugares donde pueden comer bocadillos. Puede darle a su hijo la responsabilidad de limpiar su cuarto, lavar su ropa y plancharla. Usted puede insistir en el uso adecuado de ropa limpia y duchas para evitar o eliminar el mal olor.

Las consecuencias razonables por no respetar las reglas de la casa incluyen la pérdida de ciertos privilegios, como por ejemplo: teléfono, tele, música. Si su hijo adolescente rompe algo, deberá repararlo él mismo o bien pagar para hacerlo reparar o para reponerlo. Si crea desorden o ensucia algo, deberá ordenar las cosas o limpiar lo que ensucie. También puede limitar el privilegio de uso del teléfono y las salidas de noche durante la semana. Si su hijo adolescente está fuera de casa hasta muy tarde o no le llama por teléfono cuando va a

llegar más tarde, puede prohibirle salir durante un día o un fin de semana. En general, la prohibición de salir durante más de unos cuantos días es considerada injusta y resulta difícil hacerla cumplir.

- **Use reuniones familiares para negociar las reglas de la casa.**

Algunas familias encuentran útil tener una breve reunión después de la cena, una vez por semana. En esta ocasión, su hijo adolescente puede pedir cambios en las reglas de la casa o mencionar algunas cuestiones familiares que estén causando problemas. Usted también puede plantear algún asunto. para ello debe haber un ambiente de: "Nadie tiene la culpa, pero tenemos un problema. ¿Cómo podemos resolverlo?"

- **Manténgase a distancia cuando su hijo adolescente está malhumorado.**

En general, cuando su hijo adolescente está de mal humor, no querrá hablar de ello con usted. Si los adolescentes quieren hablar sobre un problema con alguien, generalmente es con algún amigo íntimo. En general, en esas ocasiones es mejor dejarlo tranquilo y respetar su intimidad. Este es un mal momento para hablar con su hijo adolescente de cualquier cosa, sin importar si es algo agradable o no.

- **Enfoque la falta de cortesía con mensajes de "yo".**

Los adolescentes comúnmente hablan a sus padres en forma descortés o irrespetuosa. Queremos que nuestros adolescentes expresen su ira verbalmente y que desafíen nuestras opiniones de manera lógica. Necesitamos escuchar. Espere que su adolescente presente su caso de manera apasionada, hasta irrazonable. Pase por alto las pequeñeces--son solamente palabras. Pero no acepte comentarios irrespetuosos como el hecho de que le llame "estúpido". A diferencia de una actitud negativa, esas expresiones desagradables no deben ser pasadas por alto. Usted puede responder con un comentario como "Realmente me duele que me desaires o que no contestes a mi pregunta". Diga esto en una forma tan tranquila como sea posible. Si su hijo adolescente sigue haciendo observaciones airadas y desagradables, salga del cuarto. No se meta en una competencia de gritos con su hijo adolescente porque éste no es un tipo de comportamiento aceptable en las relaciones externas.

Lo que usted está tratando de enseñarle es que todo el mundo tiene el derecho de no estar de acuerdo, incluso de expresar su enojo, pero que los gritos y la conversación descortés no están permitidos en la casa. Tal vez usted pueda evitar el comportamiento ofensivo dando un ejemplo de cortesía, desacuerdo constructivo y capacidad para pedir disculpas.

Las normas y límites :

deben ser consensuadas entre los padres y una vez que se han puesto de acuerdo entre ellos, plantearlas y discutir las con los hijos, dándoles un espacio importante de participación.



La importancia de los límites

No sólo es necesario poner límites en la preadolescencia y adolescencia, sino que desde mucho antes.

"Los límites y las normas son una forma de desarrollar el autocontrol, la autonomía, la responsabilidad, la madurez y el desarrollo en general. La clave es que sean establecidos de manera adecuada, es decir, de forma democrática, no autoritaria ni permisiva".

A veces los niños y adolescentes que no tienen límites pueden tender a ser más inseguros y a correr más riesgos.

A medida que los niños van creciendo, los límites y permisos varían.

Cuando el niño es escolar, probablemente pedirá permiso para ir donde un amigo y la respuesta será que no puede salir en la semana porque se tiene que levantar temprano.

Para establecer normas y límites sin generar una batalla entre padres e hijos, se recomienda primero explicar las razones de los límites y no decir simplemente 'te lo ordeno por que soy tu padre-madre y no hay más que hablar', o 'mientras vivas en esta casa...'.

A su juicio, la mejor manera es el consenso y los permisos progresivos.

"Es importante el haber puesto desde siempre normas de forma democrática y no cambiar el estilo al llegar la adolescencia". Es bueno reconocer que es muy difícil cursar esta etapa sin tener algún tipo de conflicto en este sentido y que la clave está en saber manejarlos adecuadamente.

Ni mucho, ni poco

Los permisos deben ser acordes a la edad, pero también a la capacidad de ser responsables y autónomos, para que los niños aprendan a proponer y fijar sus propias reglas, ya que su identidad se va formando en la medida en que son capaces de cumplir lo que dicen, que sean progresivos y que siempre se llegue a acuerdos con los hijos. Si están de acuerdo con una norma consensuada previamente, será más fácil que la lleven a cabo o que acepten la sanción por no haberla cumplido.

Lo ideal es partir con pequeños permisos, para evaluar la respuesta del joven y chequear si cumplió con el horario y si aceptó las condiciones.

Un clásico ejemplo es cuando el adolescente quiere llegar de la fiesta a las 2 de la mañana y el padre dice a las 12:30.

En este caso, se aconseja llegar a un término medio, o proponer partir con un permiso a las 12:30 y si se cumple ir extendiéndolo.

Lo importante es que los padres expliquen que con el permiso 'nos tenemos que quedar conforme los dos' y que el joven tenga claro que, frente a las peticiones de permisos en las que los padres vean un riesgo mayor, no se puede discutir.

También, es recomendable evaluar el cumplimiento en otras áreas, por ejemplo, la académica (¿es responsable con sus deberes? ¿es honesto?), o la social (¿es capaz de regular sus emociones? ¿puede poner límites e identificar situaciones de riesgo?).

A la hora de fijar límites y permisos en la preadolescencia y adolescencia es fundamental **potenciar una buena relación con los hijos**. Para lograrlo los especialistas recomiendan tener en cuenta los siguientes aspectos:

Diálogo y cercanía

- * **Nunca evitar el conflicto**. Hay que enfrentarlo con tranquilidad y sin susto. Los padres tranquilos son más creíbles.
- * **Mantener un diálogo lo más abierto posible**, demostrando calidez e interés.
- * **Sostener comunicación de ida y vuelta**, lo que supone un traspaso de experiencias.
- * **Tener mucho cuidado con la crítica**, pues los adolescentes están muy sensibles. No descalificarlos, sino expresar que se tiene una opinión distinta.
- * **Mantener una actitud de firmeza cercana**, que no es lo mismo que ser duro.

Si los límites son ignorados.

- **Ignora**, siempre que sea posible las rabietas, los gritos... retirando la "audiencia".
- **Da instrucciones precisas**, dando opciones de cumplimiento siempre que sea posible, elogiando el acuerdo o advirtiendo de las consecuencias del no seguimiento.
- **Examina tus propios límites**.

