

PADRES DE ADOLESCENTES:

APRENDE a PONER LÍMITES

AUNQUE PAREZCA LO CONTRARIO, LOS CHICOS NO QUIEREN PADRES PERMISIVOS, SINO UNA AUTORIDAD QUE LOS CONTENGA Y LOS RESPETE.

La adolescencia es una etapa que suele ser compleja para los padres: los hijos dejan de ser pequeños, ya no dependen 100% de los adultos, no acatan fácilmente las reglas, comienzan a ejercer su autonomía y a demostrar que crecieron y que son capaces de tomar sus propias decisiones.

¿Cómo sortear este periodo con éxito? Responde el psicólogo infanto-juvenil y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, Claudio Boza.

Es fundamental que los padres cimienten la relación con sus hijos desde la niñez, teniendo un estilo de crianza que apunte a satisfacer las necesidades por sobre los deseos de los adolescentes: "Ellos necesitan guía, contención emocional, pero también distanciarse un poco de los padres para explorar un mundo nuevo de relaciones con mayor grado de autonomía".

Aunque para muchos padres sea difícil de creer, para los adolescentes su autoridad es importante aún cuando la cuestionen.

El experto explica que generalmente cuando los jóvenes afirman que "son grandes y saben lo que hacen" están autoafirmándose frente a sí mismos, porque justamente no se sienten maduros ni saben cómo actuar en todo momento.

DIÁLOGO Y REGLAS

Claudio Boza asegura que los padres deben poner reglas a los jóvenes que consideren aspectos de seguridad, dado que los adolescentes tienden a infravalorar los riesgos y sobrestimar sus capacidades. "La relación de poder entre padres e hijos, entra inevitablemente en un periodo de negociación y redefinición. Un diálogo adecuado y un estilo de crianza que no sea excesivamente autoritario ni permisivo,

los ayudará a fortalecer su criterio como personas. El ser demasiado permisivos genera en los adolescentes la sensación de no ser vistos y la sensación de que no pueden ser lo que ellos quieren ser", explica.

Con respecto a los permisos, el psicólogo explica que deben ser variables según las capacidades evolutivas de los jóvenes y se debe evaluar si en el lugar al que asistan contará con algún adulto responsable que pueda guiarlos frente a cualquier acontecimiento.

Cada vez las fiestas terminan más tarde, incluso para los jóvenes de 14 años, por eso, para muchos papás el tema del regreso al hogar suele ser un problema al momento de negociar el permiso.

Claudio Boza dice que existen varias posibilidades: se puede optar porque el niño se quede en la casa del festejado, ir a buscarlo o acordar esperarlo a una cuadra de distancia del evento para que no sienta

vergüenza frente a sus pares, o bien turnarse con otros padres para ir a buscarlo.

Otra de las discusiones frecuentes entre padres e hijos es el uso indiscriminado de consolas de juegos y computador durante la semana. "Restan tiempo para otras actividades recreativas al aire libre, descanso y estudios. La mejor manera es ayudar a nuestros hijos a confeccionar un horario que considere tiempos para el trabajo escolar, la recreación, el ocio y la colaboración en quehaceres domésticos".

El especialista es enfático en señalar que los castigos no son una metodología válida para hacer que las reglas se cumplan, ya que enseñan a los niños a evitar a la persona que los aplica, más que enseñarles una lección. "Los preadolescentes y adolescentes empiezan a calcular cuánto castigo pueden tolerar por hacer lo que quieren hacer",

sentencia. Por esta razón, es siempre mejor decirles claramente qué es lo que se espera de ellos, hablándoles siempre en positivo.

TODOS DISTINTOS

Uno de los errores que suelen cometer los padres, es educar a todos sus hijos por igual, dejando de lado la individualidad de cada uno, sus estilos y necesidades específicas.

El académico asegura que los padres deben observar a cada hijo por separado y aprender a ser flexibles con cada uno, adaptando su crianza según sus requerimientos particulares.

"Si queremos ayudar a que nuestros adolescentes sean autónomos, debemos dejar que enfrenten riesgos moderados para que solucionen problemas y ganen experiencia, no debemos mantenerlos en una burbuja, porque eso es una utopía", concluye.



Consejos

1 • No todos los adolescentes son rebeldes, considere que esto puede tener que ver con cómo se está llevando con sus padres.

2 • Al dialogar con un adolescente, escuche. Eso le servirá a su hijo/a para ordenar sus pensamientos, luego lleguen a acuerdos aplicando el mejor criterio.

3 • El exceso de control y la ausencia de control son extremos a evitar.

4 • El foco debe estar en ayudar al adolescente a desenvolverse en su realidad actual, no sólo en lo que va a ser cuando sea adulto.

5 • Cada vez que sea posible, favorezca la autonomía.