



Cómo criar a nuestros hijos adolescentes VI Parte

“Cómo ayudar a los adolescentes”

INTRODUCCIÓN



La adolescencia es la etapa en la que el niño deja de ser niño y se convierte en un adolescente que va hacia la etapa adulta. Es un camino largo entre la niñez y la adultez, en el cual los padres deben estar muy cerca de sus hijos.

La paternidad debe ser muy responsable y cuidadosa, porque es cuando los hijos más necesitan a sus padres.

¿Por qué? No es que una edad sea más importante que otra en sí misma; sin embargo, a esta etapa la caracterizan cambios muy importantes.

Esa transición de niño a adulto no es fácil ni para el adolescente ni para los padres. Durante ese tiempo, los adolescentes experimentan cambios físicos: sus cuerpos crecen, hay una actividad hormonal intensa que resulta en una maduración de sus aparatos reproductores.

Estos cambios hormonales son fuertes y para nuestros hijos son enormes, puesto que no los esperaban. Las jovencitas comienzan con la menstruación, al joven le empieza a salir el bello, se les forman diferentes partes del cuerpo, etc.

La vida de los adolescentes se convierte en un subí-baja, que también afecta a los padres. Antes, tu hija era una niña fácil de conducir; ahora, quiere salir sola con sus amigas sin que tú la acompañes.

No quiere que nadie le diga cómo se deben hacer las cosas; tampoco les gusta que los traten como niños. Comienzan a experimentar la presión grupal en la escuela y se hace muy notoria esa influencia en sus comportamientos.

Para muchos, la adolescencia comienza a los 10 años de edad; sin embargo, para otros, lo

normal es a los 13 o 14. Es en esta etapa donde hay muchos cambios físicos y emocionales. Si desde la niñez no se fomentó la disciplina, la obediencia, los valores espirituales, morales y éticos, cuando lleguen a la adolescencia va a ser mucho más difícil tratar con ellos.

Lo que pudiera ser un paso fácil hacia la adultez, se convierte en algo muy difícil y estresante, tanto para el adolescente como para sus padres. Por eso, papá y mamá, debes estar preparado para esto.

Podríamos decir que la adolescencia es un periodo de la vida en el cual el cuerpo tiene más cambios dramáticos que en ninguna otra etapa de la vida. Durante esos pocos años, tu muchacho va a experimentar muchísimos cambios en su cuerpo, va a alcanzar su altura y peso definitivos, sus capacidades de razonamiento se incrementan. Va a ir descubriendo lo que él quiere y el lugar que va a ocupar en el mundo.

Si tú quieres proteger a tu hijo de sentimientos de inseguridad y quieres ayudarlo para que aprenda a ser una persona de confianza y dignidad propia, vas a necesitar tener una relación fuerte de apoyo y guía.

¿CÓMO ESTABLECER REGLAS Y CONSECUENCIAS?

Muchos padres de familia batallan muchísimo diariamente, enfrentando retos y crisis para hacer que sus hijos los obedezcan. Los hijos se vuelven flojos y perezosos, andan en la calle, no quieren obedecer, quieren apartarse de la casa, tener su propia identidad y les da coraje que les mandes.

Los padres se sienten frustrados y no saben cómo apoyarlos; pueden caer en el lado negativo de sólo estarles gritando, mandando y quejándose de ellos. Muchas veces llegan hasta la violencia y los golpes. Esto es contraproducente.

¿Cómo podemos establecer reglas y esperar que éstas se cumplan? ¿Qué consecuencias habrá si no se cumplen dichas reglas?



Los adolescentes tienen muy claro el concepto de justicia. Cuando se les enseñan los principios de justicia y la consecuencia de no obrar correctamente, si queda bien grabado, entonces te entenderá cuando tú obres justamente.

El adolescente es muy sensible al término **justicia**. Ellos tienden a respetar a la autoridad cuando ésta les establece reglas justas. Cuando perciben que esas personas son justas y obran con justicia, los adolescentes responden positivamente.

Por el contrario, responden negativamente hacia los padres que, según ellos, no los entienden y no los tratan de una manera justa. ***Una de las maneras en que los padres pueden evitar verse como injustos ante sus hijos, es estableciendo reglas y consecuencias.***

Muchos padres tienen cientos de reglas en su casa. Por ejemplo: “Llegar a la casa antes de las 11:00 de la noche”, “riega el jardín”, “después de usar el baño, déjalo limpio”, “toda tu tarea deberá ser hecha antes de que hables por teléfono con tus amigos”, etc.

ESTABLECE LA REGLA Y SU CONSECUENCIA AL MISMO TIEMPO

Normalmente, los padres saben cómo especificar lo que ellos quieren y cómo establecer reglas. En otras palabras, los padres establecen las reglas y esperan que se cumplan.

Desafortunadamente, muchos se esperan hasta que la regla sea desobedecida para después decidir cuál va a ser la consecuencia.

Por ejemplo: le dices a tu hijo que regrese a casa a las 11:00 de la noche y llega a las 11:30 y a última hora el padre decide la consecuencia de la desobediencia.

Este método de anunciar la consecuencia después de que la regla se desobedeció, es visto como injusto por los adolescentes y debe ser evitado. Ellos quieren que ya no se les trate como

niños, bueno, vamos a tratarlos como tratamos a los adultos.

En esta situación, el muchacho no se siente responsable de lo que ha pasado. Como resultado, él no desarrollará el sentido de responsabilidad, porque piensa que no tiene nada que ver con lo que pasó.



Los padres saben qué es lo que quieren que sus hijos hagan y, en base a ello, establecen reglas. Pero, muchos esperan hasta que se desobedezca esa regla, para poner las consecuencias.

En otras palabras, no se le avisó al muchacho con anticipación qué sucedería si rompía la regla y, como resultado, él ve al padre como injusto.

Cuando disciplinamos o tratamos de reforzar las reglas en el hogar, sin haber puesto las consecuencias junto con las reglas, ciertas cosas van a suceder:

1. El muchacho, como no se siente responsable de lo que pasó y no se siente en control de las consecuencias, ***no desarrollará el sentido de responsabilidad.***
2. Comenzará a sentir coraje hacia el padre, porque él siente que el padre es responsable de la consecuencia, ***pensará que ha sido una injusticia.***

¿Qué hacer? Las reglas y las consecuencias deben ser establecidas al mismo tiempo.

Al establecer las reglas, los padres deben evitar el establecer solamente lo que ellos esperan que sus hijos hagan. Es importante que al poner la regla, se le diga al adolescente: “ésta es la regla y ésta es la consecuencia”.

Al usar este método, tú permites que tu hijo decida por sí mismo qué es lo que le va a pasar. ***Al establecer al mismo tiempo las reglas y las consecuencias, tú pones en sus hombros la responsabilidad de lo que suceda.***

Este tipo de disciplina va a eliminar todo tipo de enfrentamientos: el adolescente estará en control de las consecuencias de su comportamiento y él mismo determinará lo que le ocurrirá, sea bueno o sea malo.

SÉ MUY ESPECÍFICO AL ESTABLECER LAS REGLAS

Papá y mamá, ¡debemos reflexionar! Ayudemos a nuestros adolescentes a que formen un carácter obediente y virtuoso.



Por ejemplo: el cuarto de tu hija adolescente está totalmente desordenado y todo está tirado en el piso. Tú le dices que vaya y lo recoja. Quince minutos después, ella

sale de su cuarto y le preguntas: “¿Hiciste lo que te dije?”, y dice: “Sí”.

Entonces vas a su cuarto y ves que todas las cosas que estaban en el piso, las puso en la cama. Tú te enojas. Pero, literalmente, tu hija hizo lo que tú querías que hiciera y cumplió lo que tú esperabas. Ella recogió todo lo que estaba en el piso.

Por eso debes de ser muy específico cuando establezcas las reglas. Si tú le dices: “*Quiero que vayas a tu cuarto y lo limpies*”. Necesitas definir qué quieres decir con limpiarlo: poner la ropa sucia en el cesto, los libros en el estante, la basura en el bote y nada arriba de la cama, etc.

Qué diferente es ser específico. Luego, cómo podrás reprenderlo si no le diste una orden específica. Puedes encontrarte con muchos problemas al tratar con tus hijos adolescentes si lo que tú esperas se establece en términos vagos y generales.

Otro ejemplo: “*Quiero que saques buenas calificaciones en la escuela*” o “*quiero que seas bueno con tu hermana*”.

¿Qué quieres decir? Esto puede significar cosas muy diferentes. Para los adolescentes puede significar sacar 70 en vez de 60 y pegarle menos a su hermana. Por el contrario, para el padre puede ser que saque 80 o 90 de promedio y que no le pegue ninguna vez a su hermana.

Si lo que los padres esperan no es lo mismo que lo que los hijos piensan, cuando se sienten a comparar las calificaciones habrá grandes diferencias. ¿Por qué? Porque el padre no fue específico y el hijo

pensará que fue injustamente tratado.

Esto sucede cuando los padres establecen las consecuencias en términos muy generales o vagos: “Serás castigado si no sacas buenas calificaciones”.

No asumas que el adolescente entiende lo mismo que tú, ambos, padres y adolescentes, necesitan tener la misma idea de lo que se espera que sea hecho y cuáles serán las consecuencias de no hacerlo.

Cuando el adolescente ve esto, sabe que la regla está especificada muy claramente y sabe lo que se espera de él. También sabe que si no lo hace vendrán ciertas consecuencias.

¿CUÁLES SON LOS MÉTODOS PARA ESTABLECER REGLAS Y CONSECUENCIAS?

Lo que tú esperas que tu hijo haga y las consecuencias que van a venir al no cumplir la regla, deben ser marcadas y enfatizadas con anterioridad al adolescente, para que nuestro trato con él sea de una manera efectiva.



Ambos deben saber exactamente qué comportamiento es esperado y qué consecuencias habrá si no se actúa de esa manera.

Hay varias maneras generales para establecer reglas y consecuencias, veamos la siguiente:

Usar consecuencias naturales. Algunos comportamientos traen consigo consecuencias naturales suficientes para producir cambios.

Por ejemplo: “cualquiera que rompa algo en la casa será responsable de pagarlo y de repararlo”. La consecuencia natural de azotar la puerta y quebrarla es que pague los gastos.

Otro ejemplo podría ser que tú, mamá, sólo lavarás la ropa sucia que esté en el cesto. Por consiguiente, si el joven no pone su ropa en el cesto no tendrá ropa limpia que ponerse y tendrán que lavarla.

Puedes determinar que la hora de servir la cena sea a las 8:00 de la noche, si el muchacho llega a las 8:30, se encontrará con que no tendrá nada que cenar o tendrá que preparárselo él mismo.

Así, los padres le están diciendo a sus hijos: **“si tú cooperas conmigo, yo cooperaré contigo”.**

Padre e hijo tiene ciertos quehaceres y responsabilidades. Puedes decirle:

“Si yo tengo qué hacer lo que te tocaba a ti, hijo, porque tú no lo hiciste, tendré que usar mi tiempo libre para hacer lo que tú deberías haber hecho; y entonces, no tendré tiempo para hacer lo que tú quieres”.

Algunos adolescentes sienten que tienen que hacer diez cosas por cada una de las cosas que sus padres hacen por ellos. Es necesario usar frecuentemente las consecuencias naturales para tratar con esta situación.

El padre debe decirle al muchacho:

“Tú no quieres que te pida que hagas algo y quieres que deje de molestarte. Bueno, yo estaré feliz de hacerlo, pero recuerda, si yo no te pido que me ayudes en algo, tú tampoco me pidas que haga algo por ti o para ti”.

Al principio el joven puede pensar que es un buen trato, que ya su padre lo va a dejar en paz. Pero después de un tiempo, se dará cuenta de que no fue un buen trato y que el padre hace mucho más por él de lo que se imaginaba.

SEAMOS PRÁCTICOS

Dos cosas se deben tomar muy en cuenta cuando se usan las consecuencias naturales: primero, **deben ser cosas importantes para el muchacho, para que sean efectivas** y, segundo, **tú debes querer realmente que ocurra esa consecuencia natural.**

Al usar este método, los padres deben responder de una manera práctica y no emocional. O sea, que no te gobiernen las emociones y digas cualquier cosa no razonables, de la cual luego te arrepientas.

Trata de no estar molesto ni gritando. Asegúrate que la consecuencia es importante para la muchacha o el muchacho y, por último, haz firmemente lo que has dicho.

¡Qué importantes, para nuestros adolescentes, que establezcamos reglas y consecuencias!

Nuestro propósito es darte una esperanza. Si tú aplicas estas reglas con todo el corazón, con amor,

guianza y, sobre todo, con la ayuda de Dios, van a ser muy efectivas para ti y para tus hijos.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com