



Cómo restablecer la confianza en nuestros adolescentes *Parte II*

Introducción

La semana pasada hablamos acerca de las técnicas o métodos para desarrollar confianza y comportamientos de responsabilidad en los adolescentes. Mencionamos que muchos adolescentes que tienen problemas para que sus padres confíen en ellos y para mostrar responsabilidad, son similares a los muchachos en los que primero debe ser establecido el comportamiento para que puedan desarrollar disciplina y una actitud responsable.

Mencionamos también algunos métodos que pueden ser utilizados, como por ejemplo, definir la regla y la consecuencia; debes decirle al adolescente lo que esperas que haga, pero más importantes aún es lo que pasará si obedece o si no obedece. También vimos que al tratar con adolescentes es extremadamente importante que la disciplina no sea puesta al azar o espontáneamente porque el muchacho puede sentir que es injusta.

Algunos padres establecen las reglas con mucho cuidado y muy específicas, por ejemplo les dicen a sus hijos: “quiero que llegues a la 1 a la casa y no más tarde”. Sin embargo, muchos padres cometen el error de decidir la consecuencia después que el adolescente desobedeció la regla.

Otro de los métodos que mencionamos es atribuirle todas las consecuencias al comportamiento del muchacho. ¿Qué significa esto? Tú estableces una manera de tratarlo en la que él pueda ganar sus recompensas tanto como sus castigos; o sea, es importante que pongas la responsabilidad sobre sus hombros, no solamente le dices las medidas disciplinarias por adelantado sino que también estableces las consecuencias a su comportamiento. En otras palabras, debemos poner a nuestros adolescentes en control de las consecuencias de sus acciones, sean buenas o malas.

Es importante que tú no asumas responsabilidad por tu adolescente, si haces lo que él debería hacer



estás creando un problema en su comportamiento. Los muchachos que están chiflados o mimados, a menudo logran todo lo que quieren. ¿Por qué? Porque manipulan, están en mayor control de la situación que sus padres, porque logran las cosas a su manera y no en base a las reglas y consecuencias establecidas.

También es importante hacer que las consecuencias sean diferentes de los comportamientos positivos o negativos, algunos adolescentes no desarrollan comportamientos de responsabilidad porque de todas maneras obtienen lo que quieren si realizan la tarea requerida o no. Por ejemplo, el adolescente puede pensar: “yo puedo salir el viernes en la noche si coopero o no coopero con las responsabilidades de la casa” o “yo puedo usar la computadora si hago o no hago la tarea”.

Si alguien te dice: “puedes ir a trabajar y te voy a pagar o te puedes quedar en tu casa y te voy a pagar comoquiera”, preferirías quedarte en tu casa en lugar de ir a trabajar, porque te están pagando por no trabajar. Eso es exactamente lo que pasa; los muchachos sienten que si se meten en problemas saben como manipularlos para lograr que las cosas se hagan a su manera y no experimentar las consecuencias.

Gana la guerra y olvídate de las batallas. Algunas veces es mejor perder unas cuantas batallas pero ganar la guerra, es más importante que tu adolescente experimente las consecuencias de sus comportamientos que lo que sería para ti el que las tareas o responsabilidades fueran realizadas. Por ejemplo, le dices a tu hijo: “no puedes salir hasta que no recojas todo lo que has tirado en la sala”, él te contesta: “no me importa, no quiero ir a ningún lado, me voy a ver la televisión”. Entonces tú piensas: “¿qué es lo que voy a hacer ahora? La respuesta es nada, la regla se pone.

La primera cosa que debes tratar de lograr es hacer que el adolescente esté alerta porque habrá dos consecuencias diferentes a su comportamiento, una positiva y una negativa; la segunda es enseñarle que él es responsable por su comportamiento; la tercera es decirle que tú vas a hacer lo que él te diga que hagas y que vas a seguir al pie de la letra las consecuencias que

él decida; las consecuencias que le pasen dependen totalmente de sus acciones. En este ejemplo, el que recoja todo lo que ha tirado en la sala es, al momento, la cuarta cosa que tú estarás tratando de lograr.

¿Cómo incrementar la responsabilidad y la confianza?

Algunos métodos importantes para incrementar la responsabilidad, la confianza y mejorar el comportamiento de los adolescentes, para que los muchachos en los que primero debe ser establecido su comportamiento aprendan a ser responsables, a través de que se les repitan las mismas consecuencias a sus comportamientos. Entre más podamos hacer que haya consecuencias por lo que hagan, el comportamiento podrá cambiar más rápido y una actitud diferente se desarrollará en ellos.

Incentivos grandes o recompensas que se les den después de un periodo largo de tiempo no son efectivos con los muchachos en los que primero debe ser establecido su comportamiento. Por ejemplo, al comienzo de su semestre de otoño debemos decirle al adolescente que no ha estado haciendo bien su trabajo en la escuela: “si te sacas 80 o 90 para diciembre te llevaremos a un paseo durante las vacaciones” o “si no hay reportes malos en la escuela por el resto del semestre te compraremos todo lo que nos has pedido para jugar fútbol”. Si le ofreces este tipo de incentivos de largo tiempo, algunos adolescentes trabajarán como locos por tres días, pero rápidamente volverán al antiguo comportamiento y no querrán trabajar en la escuela.

Para este particular tipo de persona sería mejor que se usaran metas de término corto. ¿Cuáles son? Privilegios en el fin de semana, basados en un reporte de cuanto trabajó en la escuela; cada semana podrá ganar puntos al alcanzar esta meta. Si tú decides usar una meta de término largo podrás también obtener un reporte semanal de la escuela y el adolescente podrá ganar puntos si cumple esa meta semanalmente.

En otras palabras, el adolescente que no quiere estudiar y no le echa ganas a la escuela recibirá puntos cada semana por completar su tarea y su trabajo diario en las clases, por poner atención en la clase y por un buen comportamiento. Si él tiene cierta cantidad de puntos al final de un periodo específico, puede lograr que se le lleve a algún lugar de vacaciones o que se le compre algo que quería de tiempo atrás o alguna otra recompensa deseada.

Pasamos a un punto que podría ayudar a desarrollar confianza y responsabilidad en tus hijos; evita darles órdenes. Por ejemplo, “vete a tu cuarto, no te permito que juegues fútbol esta semana, no puedes usar el teléfono por cuatro semanas, no puedes salir de la casa después que llegues de la escuela por una semana”. Estas órdenes funcionan bien con algunos adolescentes pero con otros no, con algunos funcionan al principio pero después ellos hacen lo mismo otra vez.

Las órdenes, principalmente, son dadas para cambiar una actitud y para lograr que un adolescente piense diferente; las órdenes trabajan con el muchacho que primero cambia de actitud pero no con otros tipos de adolescentes, algunos adolescentes responden mejor a las cosas cuando hay metas o incentivos. Evita darles



excesivas explicaciones, discursos y razonamientos, por ejemplo, el adolescente busca explicaciones acerca de qué es lo que hacemos para prevenir un ataque al corazón. Los padres le explican, razonan y le dan un largo discurso, para algunos adolescentes esta manera de tratar el asunto no les beneficiará en desarrollar un mejor entendimiento, ni les ayudará a que se comporten de una manera más responsable.

Algunos adolescentes no aceptan explicaciones o razones del por qué tienen que hacer algo; una, cincuenta o quinientas explicaciones no van a satisfacerlos o a hacerlos entender, la única cosa que les gustaría es oír lo que ellos desean. Por ejemplo, un adolescente tiene que presentar un examen de historia y pregunta, “¿por qué tengo que estudiar historia? Nunca la voy a usar, es algo inútil.” Después que tú le ofreces numerosas razones lógicas y explicaciones él todavía continúa oponiéndose. La única cosa que le agradaría escuchar de ti es: “si, tienes la razón, estudiar historia es algo inútil, no estudies para el examen.” Sin embargo, no puedes responder de esa manera, algunas veces la razón que les tendrás que dar es: “porque lo digo yo y punto.”

La responsabilidad de los padres

Nosotros, como padres, somos modelos muy poderosos para nuestros muchachos, ellos aprenden tanto los buenos como los malos comportamientos al observarnos y al ver como resolvemos los problemas, como tratamos con ciertas situaciones o interactuamos

con personas. Si tu adolescente te ve actuando de una manera irresponsable o mostrando una falta de control interno, hay una fuerte probabilidad de que él aprenda ese tipo de comportamiento. Muéstrale acciones responsables.

Es importante asignarle quehaceres, una gran cantidad de padres piensan que el que los adolescentes realicen los quehaceres o deberes en la casa es de suma importancia para desarrollar responsabilidad en ellos. Sin embargo, darle deberes en la casa no desarrollará, por sí mismo, responsabilidad pero si ayudará; cuando se les asignan tareas no sólo se les debe decir lo que se espera que hagan, sino cuales serán las consecuencias si no realizan esas tareas.



El uso de consecuencias lógicas o naturales puede estar centrado alrededor de los quehaceres, tú le dices a tu muchacho: “esta es nuestra casa y todos somos responsables por lo que se haga en ella. Si tú te retrasas en tus quehaceres o no los

haces, significa que alguien más lo tendrá que hacer, otra persona tendrá que usar sus fuerzas y energía para terminar tus responsabilidades y tendrá menos tiempo para hacer otras cosas.” Si el adolescente no puede hacer quehaceres en la casa para ayudar a los otros miembros de la familia y hacer que las cosas sean más fáciles para todos, entonces el resto de la familia no hará cosas que le ayuden al adolescente.

Los quehaceres pueden ayudar a desarrollar disciplina propia y responsabilidad, pero también pueden enseñarlos a manipular a sus padres si éstos no monitorean constantemente sus comportamientos. Un quehacer del adolescente es limpiar su cuarto antes de que salga el sábado; sin embargo, lo haga o no lo haga se les permite salir. Si esto está pasando, los padres están promoviendo un comportamiento inapropiado y una falta de responsabilidad.

Al asignarle quehaceres debes ser muy específico, definir exactamente qué quieres decir con limpiar el cuarto o recoger la cocina. También tienes que especificar las consecuencias de este tipo de comportamiento por adelantado, porque para tu adolescente limpiar su cuarto puede ser algo muy diferente a lo que para ti es. Una vez que la regla y la consecuencia le son puestas, debes tratar con la falta de conformidad -o sea, el que ellos no quieran hacerlo-

hay que tratar este asunto de manera muy calmada y práctica. Debes aplicar las consecuencias específicas en lugar de darles explicaciones o sermones.

Distribuye los quehaceres por igual entre todos los hermanos, esto evitará argumentos como: “yo estoy haciendo más trabajo que mi hermano” o “mi hermana tiene un trabajo más fácil que el mío”. Por ejemplo, darle de comer al perro tiene un valor de 1 punto; barrer la cocina y actividades similares tienen un valor de 2 puntos; barrer la sala y el comedor, recoger la ropa que se lavó y otros quehaceres pueden tener un valor de 3 puntos; y lavar el baño puede valer 4 puntos. Al asignar valores a las actividades los muchachos pueden sentir que el sistema es justo y que nadie está haciendo más quehaceres que otros.

Otra manera de crear una situación justa entre los hermanos en lo relacionado a los quehaceres de la casa es variar las actividades, o sea, ciertos días a uno le toca una actividad y otros días le toca a otro. En un calendario puedes escribir el nombre del muchacho o muchacha el día en que le toca hacer cierto quehacer. Por ejemplo, si tienes 2 muchachos y uno de los quehaceres es alimentar el perro, puedes alternar los nombres en un calendario; cuando sea la hora de alimentar al perro sólo hay que checar en el calendario a quien le toca hacerlo.

Al usar este método un muchacho no se siente como si hubiera alimentado al perro 10 veces, por cada vez que su hermano hace un sólo quehacer. Cuando, como una familia, tú establezcas los métodos que vas a usar para compartir los quehaceres, pon determinado tiempo para que se hagan y usa una agenda para que trates con ellos y veas cómo va funcionando todo en la casa.

El dinero de la semana

Para esto tendríamos que tratar con el siguiente punto: el dinero de la semana. El dinero por semana es una cantidad establecida que les das a los muchachos periódicamente, puede ser por semana, cada dos semanas o mensualmente. Pueden recibir este dinero por no hacer nada, sólo respirar, o bien, pueden ganar ese dinero por realizar quehaceres o deberes en la casa. Si este sistema de darles el dinero por semana es puesto en práctica en tu casa, haz que sea basado en algún tipo de trabajo o comportamiento; no se necesita que sea una cantidad significativa de trabajo, pero el darles ese dinero debe estar sujeto a algún tipo de comportamiento o trabajo.

Hay algunas maneras de hacer esto: el dinero que les das por semana puede estar basado en los quehaceres que hagan. Sus quehaceres pueden ser: mantener su cuarto y su baño limpio todos los días y ayudar a lavar los platos durante la comida. Cada vez que él o ella haga estos quehaceres sin que se le diga, obtiene una porción de su dinero de la semana; si no los hace sin que se le diga pierde esa porción de su dinero de la semana. El que ella obtenga la cantidad completa del dinero al final de la semana es totalmente su responsabilidad.

Este sistema puede, a menudo, ser usado para ayudarlos a desarrollar responsabilidad o a enseñarles el valor del dinero; sin embargo, hay varias cosas que debes tener en mente cuando implementes esto como un sistema. El rango de incentivos y recompensas decrece grandemente cuando el niño se vuelve de más edad, para el adolescente el rango de incentivos y privilegios es un tanto pequeño y envuelve directa o indirectamente el dinero.

Cuando decidimos si el dinero que les damos debe ser en base a un quehacer particular o estar sujeto a cierto grado de cooperación o comportamiento, la primera pregunta que debemos hacernos es: “¿qué tan importante es el dinero para el muchacho?”. Algunos profesionistas creen que no se debe recibir dinero por ciertos comportamientos, mientras otros piensan que esto es correcto. Algunas personas creen que no se les debe pagar a los muchachos por las cosas que deben hacer, pero este sistema es apropiado sólo si el adolescente valúa el dinero o lo necesita. Algunos padres dicen que han instituido este sistema pero no les funciona, en muchos casos la razón es que al adolescente no le importa el dinero, para él un peso o un dólar es lo mismo.

Otro factor para decidir si el sistema de darles su dinero por semana debe ser implementado es que el adolescente necesite el dinero. Tú le dices que va a recibir \$50 por sacar la basura y darle de comer al perro durante la semana, si él no hace sus quehaceres no recibirá el dinero. Pero cuando van a la tienda y él quiere una coca tú se la compras, cuando él quiere jugar tú le das dinero para que juegue o para que salga con sus amigos a una cena. ¿Para qué necesita su propio dinero? No lo necesita porque obtiene de ti todo lo que quiere, haga o no sus quehaceres él recibe el dinero que necesita.

Un padre instituyó el sistema de darle el dinero de la semana a su hija por realizar sus quehaceres en

la casa, la primera semana este sistema funcionó bien pero después no. Cuando se le preguntó a la niña de 11 años el por qué no quería hacer sus quehaceres respondió que a la hora de recibir el dinero ella sólo iría a la casa de al lado, donde vivían sus abuelos y ellos le darían todo el dinero que necesitaba. Si usas un sistema como este es necesario que el adolescente no tenga otras fuentes de donde esté obteniendo dinero.

Otra manera de que este sistema funcione es decirle que si va al cine o a los juegos tú no les vas a pagar, tampoco le pagarás ciertas cosas que quiera y las tendrá que pagar él con su dinero. Él puede usar su dinero para salir el fin de semana, ponerle gasolina al carro, ir a jugar fútbol, ir a comer con los amigos o como él quiera. Tú no le debes dar dinero para estas cosas, si éstas cosas tienen importancia para él, necesitará su dinero de la semana para pagarlas.



La cantidad de dinero que él reciba debe estar basado en dos factores generales: uno, tu situación financiera y dos, las necesidades de tu adolescente. Sin embargo tú le puedes dar mucho dinero, esto puede crear una situación donde el adolescente acumule dinero, cuando tenga suficiente no tendrá qué trabajar ni hacer quehaceres en casa, no tendrá necesidad de obtener dinero, el propósito de este sistema es de esta manera poder vencer.

Debes ver las necesidades de tu adolescente y tratar de basar la cantidad que le vas a dar de acuerdo a esto. Naturalmente, un muchacho de 12 o 13 años de edad no necesita tanto dinero para gastar como uno de 18 años, sé realista en darle una cantidad apropiada a lo que tu hijo necesita. Por ejemplo, podría ser muy difícil para un muchacho de 15 años de edad que recibe \$100 por semana, usar este dinero para comer en la escuela y salir a pasear el fin de semana. Infórmate sobre los precios de las cosas hoy en día y trata de estar alerta a las necesidades de tu adolescente para que el dinero que les des pueda cubrir esas necesidades.

Debes estar seguro que tú y tu adolescente tengan la misma idea de lo que tú esperas que él haga y cuáles son las consecuencias al no hacerlo. Si el adolescente no se gana su dinero de la semana no debe recibirlo; si lo gana, debes estar seguro que lo reciba. Debes ser consistente con el pago del dinero,

si no lo eres el adolescente podrá manipularte o su motivación podría verse afectada y dejará de hacer las cosas. Si él realiza los quehaceres que se le han asignado debe recibir el dinero tal y como se haya establecido.

Además, nunca debes quitarle parte de su dinero o no dárselo cuando se lo ganó al realizar sus quehaceres, esto hace que decrezca la efectividad del sistema. Por ejemplo, un adolescente se ha ganado la cantidad establecida porque realizó todos los quehaceres de la semana, pero el viernes llega a la casa con una detención en la escuela y por esta razón no se le da la cantidad completa de su dinero. De esta forma, cuando se le motive a hacer sus quehaceres en la próxima semana, probablemente no va a querer cumplir. Si el adolescente se ha ganado el dinero debe recibirlo, pero sé consistente y no le des al muchacho el dinero si no se lo ha ganado.

El carácter y la confianza en el adolescente se basan en la consistencia del padre, si él es consistente en cumplir sus reglas él hijo se dará cuenta que el padre no está jugando. Si el hijo ve que él desobedece una regla y tú como quiera le das sus privilegios, él va a ver que tú no eres consistente. Por otro lado, si tu hijo hizo todos sus quehaceres y por un detalle el último día, le quitas todo su dinero de la semana, va a sentir que no es justo. Al asignárseles valores a los quehaceres no habrá injusticias.

Los padres somos modelos, lo que nosotros hacemos nuestros hijos lo van a hacer, si somos consistentes en decir la verdad nuestros hijos lo van a ser, si somos honrados en nuestro trabajo ellos lo serán también, si sabemos controlar nuestro carácter y temperamento ellos verán un buen ejemplo y tendremos argumentos para decirles que si se puede. En fin, lo que hagamos mal se cosechará en ellos para mal y lo que hagamos bien se cosechará en ellos para bien.

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