



## Cómo criar a nuestros hijos adolescentes Parte VII:

### “Aprendiendo a ser padres positivos”

#### INTRODUCCIÓN



Es de suma importancia en el hogar establecer reglas y consecuencias a los comportamientos de nuestros adolescentes. Éstas deben de ser marcadas con anterioridad, para que nuestro trato con ellos sea más efectivo.

El muchacho y el padre debensaberexactamente qué comportamiento se espera y cuáles son las consecuencias si no se actúa de dicha manera.

Hay varios métodos para establecer las reglas y sus consecuencias. En el programa anterior, estudiamos el primero: *utilizar las consecuencias naturales*.

Algunos comportamientos traen consigo consecuencias naturales y son, por lo regular, suficientes para provocar cambios en el adolescente.

Un ejemplo puede ser el siguiente: mamá dice que a las 8 se sirve la cena, si el muchacho llega a las 8:30 se encontrará con las consecuencias naturales de no haber llegado a tiempo. No cenará o tendrá que prepararse su propia comida.

#### ESTABLECE CONSECUENCIAS IMPORTANTES PARA EL MUCHACHO

Muchos adolescentes sienten que sus padres siempre están detrás de ellos, diciéndoles que hagan muchas cosas. Bueno, entonces tú le puedes decir: “No te voy a pedir que hagas nada, pero entonces tú tampoco me pidas que haga cosas por tí”.

Al principio puede parecerle bien la propuesta al joven, pero poco después se dará cuenta de que no fue un buen trato y que el padre hace mucho más por él de lo que se imaginaba.

Puedes utilizar el “principio de la abuelita”:

***tú haces lo que yo quiero que hagas y entonces tú puedes hacer lo que tú quieras.*** Aplicado en la práctica podría ser: “acaba de comerte las papas y entonces podrás comerte el postre”.

Este método de establecer consecuencias debe ser usado como un incentivo en el momento. Pero usemos consecuencias importantes. Identifiquemos qué consecuencias pueden ser importantes para tu muchacho y establece las reglas de acuerdo a eso.

Las consecuencias pueden ser *positivas*, cosas que no ocurran todos los días en tu casa, como regresar un poco más tarde a tu casa o invitar a algún amigo a cenar.

También pueden ser *negativas*, como la pérdida de privilegios, restricciones, etc. Cualquier privilegio, actividad o petición que sea importante para el muchacho puede servir como una consecuencia a su comportamiento.

Por ejemplo, si el muchacho quiere regresar a casa más tarde de lo normal, se puede ganar ese privilegio al trabajar más durante la semana.

O bien, si el joven hace un esfuerzo por llevarse bien con sus hermanos se ganará el privilegio de utilizar el teléfono más de lo normal. Estas consecuencias positivas pueden permitirle obtener privilegios.

#### LAS CONSECUENCIAS PUEDEN CAMBIAR LOS COMPORTAMIENTOS

Otro método para establecer reglas y consecuencias es establecer situaciones donde el adolescente sea restringido o pierda ciertos privilegios por comportarse de determinada manera.

Si el muchacho le contesta mal a sus padres no se le comprarán los tenis nuevos que quería. Si no llega a tiempo el viernes por la noche perderá el privilegio de salir el sábado.

En todos estos ejemplos identificamos una consecuencia que es importante para el muchacho. “Si haces esto, se te permite esto otro”. Entonces,

establecemos las expectativas de su comportamiento, es decir, lo que tú, papá, estás esperando de su comportamiento.



Esto no es una consecuencia natural o algo que le sigue automáticamente a un comportamiento. Es una consecuencia que tú, como padre y autoridad del hogar, estableces.

Lo siguiente nos puede ser de mucha ayuda al establecer las reglas y las consecuencias: *las consecuencias cambian*

*los comportamientos.*

Las consecuencias a las acciones son los aspectos más importantes que los padres pueden utilizar para guiar los comportamientos de sus adolescentes. Son las que determinan si cambiarán sus comportamientos.

Un muchacho debe **experimentar las consecuencias para que su comportamiento sea cambiado**. La escala de consecuencias que pueden ser usadas disminuye dramáticamente cuando el muchacho entra en la adolescencia.

El niño de 9 años va a responder ante numerosas consecuencias. Cuando este mismo muchacho cumpla 13 años, el número de consecuencias importantes, empieza a disminuir y la escala se hace muy pequeña. Les importan menos las cosas.

Muchas de las consecuencias importantes están alrededor del dinero, autos, teléfono, ropa, salir con los amigos de paseo, permisos y que lo traten como un adulto.

## CONSECUENCIAS POSITIVAS Y CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Hay tres consecuencias positivas que los padres pueden usar con sus adolescentes: premios, incentivos o consecuencias naturales. **Si ves un comportamiento positivo, prémialo**. Fomenta ese comportamiento y prémialo con algo que sea importante para él o que lo disfrute.

Además de premios o incentivos, lo que los padres pueden utilizar es el castigo o consecuencias

negativas. **Si ves un comportamiento que no te gusta, castígalo**. Esto es, llámale la atención de manera directa y restríngelo algo que le guste.

También se puede ignorar el comportamiento, cuando no hay consecuencias. **Si tú ves un comportamiento que no te gusta, ignóralo**.

Puede ser que la razón por la cual exista el comportamiento sea que tú le pones demasiada atención a esa manera de comportarse. En otras palabras, ignora el comportamiento, ni lo animes ni lo castigues.

Recompensar al muchacho, castigarlo o ignorarlo son las tres mayores consecuencias que pueden ser usadas al disciplinar a los adolescentes.

Ahora bien, ¿cómo podemos ser padres positivos? Recuerda que los adolescentes les gusta hacer lo que ellos quieren. Dejan de ser niños, quieren comportarse como adultos, no quieren la autoridad, quieren sentirse grandes, quieren un auto, quieren llegar a la hora que ellos quieran. Y cuando se les ponen restricciones te dicen: “Ya no soy un niño”.

¿Cómo convertimos en padres positivos?  
¿Qué queremos dar a entender con esto?

Hay tres consecuencias que pueden ser utilizadas al tratar con la conducta de los adolescentes. Pero los padres, comúnmente utilizamos una: el castigo.

*El castigo significa estar marcando sólo el mal comportamiento, lo que podríamos llamar atención negativa. O sea, darle mucho énfasis a una conducta que está mal.*



La atención negativa puede envolver desde un grito hasta una confrontación física con el muchacho. Los adultos tienden a enfatizar mucho las malas conductas, los errores, las fallas o faltas del adolescente.

Esto pasa, probablemente, porque este tipo de disciplina fue aplicada a nuestras propias vidas, o es la disciplina con la que la sociedad opera el día de hoy.

En otras palabras, al que hace lo malo se le castiga. Sin embargo, la mayoría de los profesionales de la conducta humana reconocen que hay mayor respuesta en las familias donde los padres dejan la actitud negativa y empiezan a enfatizar el trato positivo.

De esta manera el padre dejará de enfatizar las malas conductas y pondrá atención en las buenas conductas. Este aspecto positivo se logra mediante las consecuencias positivas, como son recompensas e incentivos.

El determinar qué utilizar para ayudar a tu adolescente puede ser fácil en el caso de algunos adolescentes y difícil en el caso de otros. Pero el recompensar tiene que ser individual.

No podemos usar un mismo método para todos. Lo que es importante para tu hijo puede no ser tan importante para otro adolescente. O por ejemplo, el uso del teléfono puede ser más importante para tu hija que para tu hijo.

## ENSÉÑALES A GANARSE LAS RECOMPENSAS

¿Cómo puedes influenciar a tus hijos para que ellos hagan lo que es correcto y bueno? Esto es muy importante y vamos a enfatizarlo.

Vamos a ver algunos tipos de consecuencias positivas. Una recompensa puede ser cualquier cosa que el adolescente vea como algo especial en su vida. Simplemente podría ser una actividad que al adolescente le guste mucho realizar.



También pueden ser incentivos materiales. Comúnmente se concretan a cosas materiales que son importantes para el adolescente: dinero extra para gastar, llantas nuevas para el carro, un nuevo juego de video, un álbum de música, ropa, maquillaje, partes para su bicicleta, etc.

Pero tampoco le des demasiados incentivos sin que él se los esté ganando. Debes hacer que él se los gane, no dárselos gratis.

Si todos los fines de semana mi hija se queda

a dormir en casa de su amiga, ya no lo ve como un incentivo, lo da por un hecho. Pero si en base a sus calificaciones escolares se le da ese privilegio, entonces sabe que tiene que ganárselo.

Esto es fomentar el buen comportamiento. Debes enseñarlos a ganarse esas recompensas.

Finalmente, esta es una forma muy poderosa de recompensar a nuestros hijos y no cuesta ni un centavo: aplaude y reconoce su buena conducta. Sonríeles, dales una palmadita en la espalda, un abrazo afectuoso cuando reconozcas su conducta apropiada.

*“Oye, mi hijo, has mejorado mucho, ahora recoges tu recámara, tú misma lavas tu plato, haces todas tus tareas. ¡Te felicito! ¡Estoy muy orgulloso de cómo te comportas!”*

Es muy importante esto con los adolescentes. Esto te ayuda a interactuar mucho más con tus hijos. Tengamos esa actitud positiva.

No se trata solamente de aplicar métodos, se trata de tener el deseo puro e íntegro de darle lo mejor a nuestros hijos. El establecer reglas es importante, también lo es el cumplir con las consecuencias.

Esto va a ayudar muchísimo. Van a aprender que si quieren algo se lo deben ganar en base a su buen comportamiento. Sólo así habrá recompensas.

## CONVIRTIÉNDONOS EN PADRES VERDADEROS

Se requiere ser un padre de todo corazón, sincero e íntegro, que ame a sus hijos. ¿Realmente es posible ayudar a nuestros hijos en la adolescencia o simplemente los vamos a soltar en esa etapa difícil? ¿Los vamos a dejar solos?

Yo creo que lo correcto es estar con ellos durante este periodo de su vida, sufrir con ellos, soportarlos y tenerles muchísima paciencia. Es un trabajo muy laborioso y va a requerir mucho dominio propio de tu parte, para no perder los estribos.

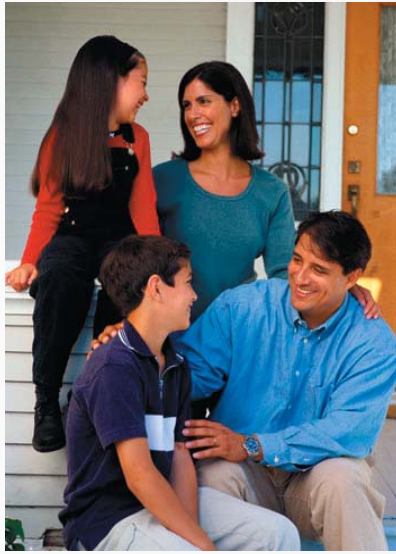
Requiere un esfuerzo mutuo de papá y mamá. Requiere preparación, asistir a talleres de padres, escuchar los consejos de gente que ha tenido éxito en la crianza de sus hijos, acercarse a alguien que te pueda ayudar.

Muchas veces no estamos preparados, como padres, pero podemos adquirir las herramientas

necesarias para lograr que la familia esté bien integrada y que pueda generar un ambiente positivo.

Nuestros hijos no solamente oyen palabras de nosotros, también ven actitudes. **Las actitudes y los hechos hablan más fuerte que las palabras**, por lo tanto, debes ser un ejemplo para sus vidas, una luz y guía para ellos.

Debemos aprender cómo expresarnos con nuestros hijos, cómo controlar nuestras emociones. Estas capacidades están en nosotros, lo podemos lograr.



Conforme el adolescente quiere separarse y formar su propia identidad, preguntémonos qué tan importante es nuestra familia; considera el pasar menos tiempo en la calle o con los amigos y dedica más a los hijos.

En tu propio hogar, el adolescente se puede encerrar en su closet, en su cuarto. Puede presentar conductas que no identificas. En cierto momento, tú quieres establecer reglas y le gritas al muchacho, pero él también te grita a ti.

Empiezan los problemas en el hogar. Por cosas pequeñas pelean, dejan de hablarse. El mismo joven no sabe cómo sobrellevar este tipo de cosas.

Es importante que interactúes con tus hijos. Que tu autoridad sea establecida mediante el servicio a tus hijos. Establece límites de tal manera que si se sale recibirá consecuencias y si no, recibirá recompensas. De esta manera puedes ir moldeando su comportamiento.

## TOMA TIEMPO, PERO ES POSIBLE

Sin embargo, es un proceso gradual, no es de la noche a la mañana. Hoy todos quieren soluciones instantáneas. Pero las soluciones reales y verdaderas que producen cambios en tus hijos, toman tiempo.

Si te tomó 5 o 6 años destruir moralmente a tu muchacho o alejarte de él, violentarlo con palabras, tal

ves te tomará otros 4 años enteros restaurar el daño que ya has hecho y acercarte a él.

Si el muchacho o la muchacha comienza a abrirse contigo, a contarte sus cosas, sus necesidades, sus sentimientos, aprovecha esa puerta abierta. ¡No la cierres!

En vez de estarle reprochando su mal comportamiento, una vez que él o ella se haya abierto contigo, conviértete en el padre positivo que ellos necesitan.

Nuestros muchachos necesitan madurar y eso toma tiempo. Aún a los 17 años de edad te llevas sorpresas y te das cuenta que tu hijo sigue siendo un niño.

Antes se creía que el cerebro se terminaba de moldear y desarrollar a los 6 años, luego se dijo que a los 12 y ahora hay especialistas que dicen que aún a los 24 años.



Los impactos que viven los jóvenes repercuten para toda la vida y pueden producir daños cerebrales irreversibles en las conductas, que van desde estrés, traumas, depresión, etc.

Es importantísimo entender que es toda una vida que se le va a dedicar a nuestros hijos, guardar en nuestras mentes que nuestros hijos están entrando a una etapa en la cual quieren rechazar el estilo de vida de papá y mamá, quieren ser diferentes, se convierten en los jueces de la casa, se creen más sabios que papá y mamá.

**Debes establecer el diálogo y la comunicación** con ellos, estar abiertos para discutir ideas y entenderlos. Al menos saber qué piensan tus hijos de ti, de tu manera de actuar.

Anímalos a que se vuelvan más responsables en la casa. Si es joven mujer, a la cocina; si es hombre, que aprenda a arreglar las cosas que se descomponen, etc.

Acércate a tu joven y conoce con quien se junta. Quizás algún amigo con el que se juntan es adicto a la marihuana y tú no lo sabías y ¿qué vas a

hacer? ¿Dejar que esa amistad continúe?

Quizás el novio de tu hija quiere proponerle tener relaciones sexuales y ella está a punto de hacerlo. Si tú no te acercas, le gana la hormona y ya no encuentras nada.

Lo único que encuentras es una vida destruida, una autoestima perdida, una chica que se va a aborrecer más a sí misma, tal vez estará embarazada o contagiada de alguna enfermedad venérea.

No es fácil lograr que un hijo abra su corazón con su padre. Toma mucho tiempo y paciencia de nosotros. Si quieres ser padre positivo debes aprenderlo.

¡Hay esperanza! Pongamos por obra estos métodos, pero sobre todo arreglemos nuestro corazón. Si hay amargura o rencor contra nuestros hijos o esposa, o hay falta de perdón, limpiemos nuestro corazón.

Volvámonos a Dios, nuestro creador. Establezcamos con él una relación recta y justa, arrepintiéndonos, cambiando nuestra manera de ser y dejando atrás lo que a Dios no le agrada.

***Pongamos nuestra fe en un fundamento firme y estable, en el cual si podemos construir hogares felices: Jesucristo.***

No olvidemos el punto de vista espiritual. ¿Cómo podemos tener la sabiduría para tratar a nuestros hijos? La sabiduría que necesitamos, Dios nos la da abundantemente y sin reproche.

***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](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)