

# Adolescencia: Límites

«Adolescencia: Poniendo límites»

En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante esta etapa, y cuando faltan es muy probable que chicos y chicas sientan desorientación y que piensen que no nos preocupamos por ellos y ellas.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias en relación con las normas y límites.

«Los límites deben ser claros, razonados y justificados»

Los límites deben ser claros, razonados y justificados. Es muy importante no imponer de forma autoritaria los límites y normas que han de regular la vida familiar y el comportamiento de nuestros hijos e hijas, tanto en casa como fuera de ella. Además, los límites y normas han de ser iguales para las chicas y para los chicos. Implicar a nuestras hijas e hijos en la toma de decisiones con respecto a los límites no significa que abandonemos la autoridad parental, sino que será una manera de reconocer que están creciendo y madurando y que tienen derecho a participar en las decisiones que les afectan.

«Debemos ser flexibles»

Debemos ser flexibles. Hay que ir ajustando las normas y límites a las nuevas necesidades y capacidades de nuestros hijos e hijas a medida que van haciéndose mayores. Los límites necesarios para un niño o niña de diez años, no deben ser los mismos que para un adolescente de trece, y menos aún si tiene quince. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendremos que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.

«Debemos ser coherentes y consistentes»

Debemos ser coherentes y consistentes en cuanto a los límites establecidos. Es importante que mantengamos las normas y los límites, y las sanciones ante su incumplimiento, independientemente de nuestro estado de ánimo o de nuestro cansancio. Y también es importante que exista acuerdo entre los padres a la hora de poner límites y castigos. Aunque en algunas ocasiones no estemos de acuerdo con nuestra pareja, debemos procurar resolver nuestras discrepancias en privado y mostrar una misma opinión ante nuestros hijos e hijas.

Si las normas no se cumplen, hay que sancionar. En primer lugar, es conveniente mantener la calma y no reaccionar de una forma demasiado emocional. Después deberemos escuchar tranquilamente la justificación que nuestro hijo o hija nos da. Por último, habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que es su comportamiento y no a su persona lo que rechazamos.

No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo mucho que nos decepciona su comportamiento o la falta de confianza que tendremos hacia él o ella si sigue comportándose así.

Otra posibilidad es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores: por ejemplo, un suspenso les obligará a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso del alcohol.

# Adolescència: límits

«Adolescència: Posant límits»

En moltes ocasions, amb l'arribada de l'adolescència, igual que l'afecte, l'establiment de límits continua sent molt important durant aquesta etapa, i quan falten és molt probable que nois i noies sentin desorientació i que pensin que no ens preocupem per ells i elles.

A continuació s'ofereixen alguns suggeriments en relació amb les normes i límits.

«Els límits han de ser clars, raonats i justificats»

Els límits han de ser clars, raonats i justificats. És molt important no imposar de manera autoritària els límits i les normes que han de regular la vida familiar i el comportament dels nostres fills i filles, tant a casa com fora. A més, els límits i les normes han de ser iguals per a les noies i per als nois. Implicar les nostres filles i fills en la presa de decisions pel que fa als límits no significa que abandonem l'autoritat parental, sinó que serà una manera de reconèixer que estan creixent i madurant i que tenen dret a participar en les decisions que els afecten.

«Hem de ser flexibles»

Hem de ser flexibles. Cal anar ajustant les normes i els límits a les noves necessitats i capacitats dels nostres fills i filles a mesura que van fent-se grans. Els límits necessaris per a un nen o nena de deu anys no han de ser els mateixos que per a un adolescent de tretze, i menys encara si en té quinze. El control excessiu és tan perjudicial com la seva absència, per la qual cosa haurem de concedir-los de forma gradual més llibertat per a actuar i prendre decisions.

«Hem de ser coherents i consistents»

Hem de ser coherents i consistents quant als límits establerts. És important que mantinguem les normes i els límits, i les sancions davant el seu incompliment, independentment del nostre estat d'ànim o del nostre cansament. I també és important que hi hagi acord entre els pares a l'hora de posar límits i càstigs. Encara que en algunes ocasions no estiguem d'acord amb la nostra parella, hem de procurar resoldre les nostres discrepàncies en privat i mostrar una mateixa opinió davant els nostres fills i filles.

Si les normes no es compleixen, cal sancionar. En primer lloc, és convenient mantenir la calma i no reaccionar d'una manera massa emocional. Després haurem d'escoltar tranquil·lament la justificació que el nostre fill o filla ens dona.

Finalment, hi haurà vegades en les quals serà convenient sancionar la seva conducta. És important que el noi o la noia tingui clar que és el seu comportament i no la seva persona el que rebutgem.

No obstant això, pot haver-hi alternatives al càstig, com fer-los veure quant ens decep el seu comportament o la falta de confiança que tindrem cap a ell o ella si segueix comportant-se així.

Una altra possibilitat és no sancionar-los i deixar que experimentin les conseqüències dels seus errors: per exemple, un suspens els obligarà a estudiar o una ressaca els farà sofrir els efectes de l'abús de l'alcohol.