

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.** 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.** 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 10 años, no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. 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 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

Apoyo:



Socios:



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 obligara a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.

Apoyo:



Socios:

