



Poner límites en la Adolescencia: las Consecuencias Lógicas.

La necesidad de poner límites en educación.

Educando en la adolescencia: ¿una tarea complicada?

¿Te estás empezando a dar cuenta que tu hijo adolescente o preadolescente **no hace caso como cuando era pequeño**? ¿Te tienes que enfadar continuamente para que haga caso en cosas sencillas? ¿Estás buscando alternativas al castigo o a las largas explicaciones?

Os **ofrezco algunos recursos educativos** que podéis aplicar en vuestra familia para mejorar la convivencia en casa con vuestro hijo/a adolescente.

En el siguiente vídeo vemos, con buen humor, la dificultad de los padres en utilizar recursos de primaria con niños de secundaria o adolescentes.

<https://youtu.be/xEo2LXTIRqQ>

El mensaje del vídeo es triple:

- por un lado, describe un recurso, el de **buscar consecuencias lógicas**, que nos puede ir bien entre otros muchos que podamos usar.
- por otro, describe el hecho inevitable de tener que enfadarnos con los adolescentes y la necesidad de **evitar que esos enfados se conviertan en la rutina habitual** en la convivencia en casa.
- por último nos muestra la **necesidad del cambio de actitud** que tenemos que hacer como educadores, puesto que el niño ya no es el mismo.

Los padres llevan muchos años educando con normas que, si no se cumplen, se explican, se repiten con contundencia y en última instancia puede haber un castigo. Recordemos aquí que si hay un castigo y no hay comunicación, escucha activa o diálogo y cierre del conflicto, **el castigo no sirve** o es contraproducente.

El niño o niña a edades tempranas muchas veces **asume la autoridad de una forma positiva y colaboradora**. Suele haber un ritmo en el poner límites que se cumple satisfactoriamente para ambas partes.

En la adolescencia la situación cambia, suele ser una etapa conflictiva. Los educadores vemos en poco tiempo cómo unos simples niños se convierten en hombrecitos y mujercitas en pocos años. **El cambio es radical** tanto física como psicológicamente. Los recuerdos, las fotos y los vídeos quedan atrás, entramos en una nueva etapa, un nuevo universo. Podemos detectar cuándo empieza la adolescencia en **algunas de estas características**:



- aparecen **reacciones emocionales** (enfados, falta de respuestas, querer encerrarse en su cuarto) que antes no existían.
- **profundidad** de pensamiento, capacidad de pensar en abstracto ideas y rebatirlas en diálogos.
- actitudes que fácilmente que se van de un extremo a otro, p.ej. querer salvar a todos los animales en peligro de extinción y olvidarse de dar de comer a la mascota.
- puede ir apareciendo un **cierto aislamiento**, como el querer quedarse en la habitación, o que no nos explica tantas cosas.
- empieza a reclamar **derechos de adulto** mezcladas muchas veces con actitudes aún de niño.
- el **grupo de amigos** pasa a ser su punto de referencia principal.

Podríamos extendernos con muchas otras características, puesto que aquí sólo describimos las psicológicas.

Comprender al adolescente es básico para poder después actuar como educadores de forma más cercana y segura. Comprender al adolescente, escucharle, no es dejarle hacer lo que le dé la gana. Es preciso poner límites. En el vídeo se habla de consecuencias lógicas. Es muy conveniente además un razonamiento, **un anuncio o pacto previo de dichas consecuencias**. El adolescente valora y mucho la **coherencia y comunicación con el adulto**.

Me gustaría aproximarme un poco más a esa comprensión del adolescente, yendo a la etimología de la palabra en sí. Según la web [“Etimologías de Chile”](#), justamente la palabra adolescencia proviene de

- “ad”, aproximación;
- “alo”, hacer crecer, alimentar y
- el sufijo “sc”, que implica procesos.

Además del significado propio de crecimiento, hay una segunda significación en latín según apunta la web: **“estar carente o faltar de algo”**. Ahí encontramos, desde mi punto de vista, el pleno significado, el adolescente **está en busca de “ese algo”** que le falta para ser adulto.

Como educadores tenemos la obligación de **acompañar dicho proceso** sabiendo encajar la transformación en la convivencia así como la rebeldía que conlleva. Acaso, uno de los puntos más importantes es el **no tomarnos personalmente dichas reacciones**. Al salir de su universo infantil, el adolescente **busca sus propios límites poniendo a prueba nuestra paciencia**. Por tanto será necesario ir aprendiendo a llevar esta etapa tan diferente a la que hemos vivido hasta ahora.

Si queréis, os invito a ver las próximas actividades a nivel educativo en el [calendario de siempreestudiarpsicologia.com](#) y también en mi página profesional en Facebook: [Joan Contreras Psicoterapeuta](#).