



Lección 7 - ¿Cómo puedo establecer límites razonables con mi hija o hijo?

Parte 1 - Importancia de los límites

Hoy hablaremos de la importancia de establecer límites o restricciones y de compartirlos con su hija o hijo de forma positiva, es decir, de ser claro en lo que quiere que haga y en las razones que motivan las decisiones que usted toma.

Los límites están pensados para proteger el bienestar y la seguridad de su hija o hijo a la vez que le ayudan a desenvolverse en su mundo.

Los límites que usted establezca cambiarán a medida que su hija o hijo adolescente madure y reciba influencias externas, como de las redes sociales, los amigos, las relaciones afectivas, la escuela y el trabajo.

Esto significa revisar los límites establecidos previamente para hacer ajustes (ampliar los horarios de llegada a casa, por ejemplo) o establecer nuevos límites a medida que las circunstancias cambian en la vida del adolescente (por ejemplo, respecto de conducir el carro de la familia, o su posible contribución a los gastos del hogar).

Al establecer reglas y límites, usted está enseñando a su hija o hijo a ser responsable de sus propios actos, completar tareas de forma independiente, cooperar con sus compañeros, negociar y comprometerse, así como a tomar decisiones y aceptar las consecuencias de esas decisiones.

Piénselo de este modo: al igual que las señales de tráfico, como Límite de velocidad, Ceda el paso y el signo de Alto, ayudan a los conductores a navegar por un viaje, los límites y las fronteras son las señales de su hija o hijo para navegar por la vida. Le proporcionan un marco para su seguridad emocional y física. Y al igual que algunos conductores ignoran las señales de tráfico, su hija o hijo puede poner a prueba los límites y las fronteras que usted establece. La forma de responder a estas situaciones es fundamental.

Es importante encontrar el equilibrio adecuado entre ser demasiado estricto con los límites, convirtiéndose en un "castigador", (por ejemplo, "¡Voy a enseñarle quién manda!") y ser demasiado suave y dejar pasar las cosas (por ejemplo, "Estoy demasiado cansado para tener otra discusión sobre el horario de llegada"). Puede ser útil ser flexible a la hora de fijar los límites a medida que su hija o hijo madura y muestra su responsabilidad. Negociar los límites no sólo puede ayudar a su hija o hijo a aceptarlos, sino también a hacer que piense y acepte las consecuencias de saltarse o romper las normas.

Recuerde: ¿cuándo usted era adolescente, se oponía a los límites que establecían sus padres y cuidadores?

Discutir, poner los ojos en blanco y pensar que las normas son estúpidas no es raro, ya que a menudo los jóvenes creen que pueden manejar cualquier situación y que usted está siendo demasiado restrictivo.

Por ejemplo, usted puede oír cosas como que es el único padre que hace preguntas como "¿Con quién vas a estar?, ¿A dónde vas?, ¿A qué hora vas a llegar a casa?, ¿Quién te supervisa?" o que "A todos los demás les da igual que su hijo se tome una cerveza de vez en cuando". Puede optar por explicar los motivos, pero debe ser realista sobre si a su hija o hijo le entenderá. Si no le entiende, intente no tomarlo como algo personal; es sólo parte del desarrollo normal.