

# 6 consejos para establecer límites en la relación con tus hijos adolescentes

Hay padres a los que les encantaría ser amigos o colegas de sus hijos. Pero la realidad es que **los padres son padres y los hijos son hijos**.

**Si quieres educar de forma eficaz a tus hijos tienes que marcar límites y normas en casa desde que son pequeños.** Crecer sin normas puede ser más perjudicial para tus hijos que estar sometido a normas demasiado estrictas.

Para los padres es complicado establecer estas normas y que sus hijos, sobre todos los adolescentes, las cumplan **Lo importante es que los límites sean coherentes, lógicos y firmes**. No podemos ir cambiando las reglas según la situación, el día o el hijo. Si no logramos establecer claramente esos límites desde pequeños nos tendremos que enfrentar a faltas de respeto y a problemas de conducta por parte de los hijos adolescentes.

## La importancia de poner límites

Para muchos padres intentar poner límites a sus hijos es lo más complicado. No saben muy bien cómo hacerlo y **se preocupan por no acertar con sus decisiones y convertirse en padres autoritarios**. Pero los límites son importantes para los hijos porque les ayudan a mejorar su comportamiento, valores y autoestima.

Los límites aportan a los niños un marco de seguridad que sin ellos no tendrán nunca. **Tienen que acostarse a una hora porque tienen que dormir lo suficiente y porque es buena para su salud y rendimiento**. Si no establecemos una hora para que se vayan a la cama todos los días tendrán sueño y no atenderán igual en clase. Queriendo ayudarles y no discutir con ellos, lo único que logramos es perjudicarles.

## Consejos básicos para aplicar límites en el hogar

La ausencia de límites y normas en la familia y en su entorno más cercano suele tener consecuencias negativas para la educación de los hijos.

**Por eso lo mejor es establecerlos desde que son pequeños**. Os voy a dar algunos consejos prácticos para aplicar en familia estos límites.

1. **Darles órdenes concretas:** Si quieres que tu hijo nos haga caso no puedes utilizar expresiones genéricas como “pórtate bien” o “sé bueno”, **Hay que darles normas más concretas como “recoge tu habitación antes de irte a la cama”,**

“no salgas a la calle sin abrigo” o “cruza por los semáforos”. Frases cortas y precisas que entiendan perfectamente.

2. **No darles opciones:** No podemos estar todo el día preguntando a los hijos si quieren hacer o comer a o b. Tenemos que dejarles las cosas claras porque así ellos aprenderán a decidir. **No podemos dejar que ellos tengan siempre la última palabra.**
3. **Ser firmes:** Tenemos que aplicar los límites y las reglas con firmeza porque si los levantamos en algunos momentos perderán efectividad. **Hay que ser firmes y no con tono seguro sin gritos ni violencia explicar a los niños que no se van a cambiar las reglas.** Tienen que recoger su habitación, hacer los deberes y las tareas que tienen asignadas en el hogar todos los días sin excepción.
4. **Resaltar lo positivo:** No podemos estar todo el día regañando a los hijos, sino que **tenemos también que resaltar los esfuerzos positivos.** Es mejor además no decirles expresiones como “no hagas esto o aquello” sino “lo que tienes que hacer es».
5. **Explicarles las normas:** Una buena idea es explicar a los hijos la razón de las reglas para que no las discuta. Seguro que al final entienden la razón por la que deben recoger su cuarto o hacer los deberes todos los días. **Tienen que entender que se establecen porque es mejor para ellos.** Intenta hablar con los adolescentes Podemos ofrecerles una alternativa, pero debe ser siempre acorde a la situación y deben tener las mismas consecuencias y efectos. Los horarios para acostarse y levantarse, la hora para hacer los deberes o las tareas en casa no se pueden cambiar y tampoco se pueden ofrecer alternativas, pero en otro tipo de aspectos a lo mejor se pueden cambiar los detalles.
6. **Controlar siempre nuestras emociones:** Por último, os recomiendo controlar nuestras emociones, aunque vuestro hijo se haya portado fatal o no quiera cumplir las reglas establecidas. **Siempre hay que mantener la calma e intentar ser al mismo tiempo inflexibles con las normas.** Podemos intentar hablar con ellos, pero nunca gritarles, pegarles u otras conductas violentas. Lo mejor es intentar calmarnos, contar hasta 30, respirar e intentar dialogar con el niño sobre su comportamiento.

M.<sup>a</sup> Inés Alonso del Rey

Orientadora. IESO PUENTE DOMINGO FLÓREZ