



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Los castigos y las prohibiciones nos son siempre la solución

---

La adolescencia es una etapa de rebeldía y desafío, a veces, complicada de gestionar. De repente descubren que sus padres también cometen errores, por lo que empiezan a cuestionar su autoridad y las normas que les imponen. No te pierdas estos 10 consejos que te ayudarán a fijar las reglas "del juego" sin que te tiemble el pulso.

Los cambios físicos y emocionales en la adolescencia se producen de manera muy rápida y brusca. Esto hace que los chicos intenten afianzar su personalidad y descubrir quiénes

son en medio de un caos de hormonas y cambios que no facilitan la situación.

Asimismo, los adolescentes creen que siempre tienen la razón, que sus padres no los entienden y que están equivocados. Esto hace que desafíen su autoridad y no respeten las normas establecidas por ellos. Pero castigarlos y prohibirlos más cosas no es la solución. ¿Qué hacer entonces para lograr que obedezcan?

?

**Establece una serie de normas básicas sencillas consensuadas** con tu pareja y con tu hijo o hija. No se trata de que sea él quien cree las normas, pero sí de que tengáis en cuenta su opinión. Asimismo, deberéis **revisar estas normas** de vez en cuando y adaptarlas según crezca y madure.

Mejor **pocas normas, pero esenciales**. No es conveniente asfixiar a los adolescentes ni sobreprotegerlos. Confía en tu hijo para que él también confíe en ti.

Debéis **fijar también las consecuencias** si incumple las normas. Así, sabrá a qué atenerse y qué esperar si no respeta el pacto acordado. Además, estas normas deben ser inmediatas; si pasa mucho tiempo, habrá olvidado la causa.

La frase "porque lo digo yo, y punto" nunca es válida en educación, pero menos aún con adolescentes. Debéis **hacerle comprender las razones** por las que imponéis ciertas normas y que siempre son para su beneficio, y no para molestarle.

Aunque no lo parezca, **los adolescentes necesitan unos límites y normas** ya que les dan seguridad. No son tan independientes como quieren hacer creer y tienen muchos miedos e inseguridades. Saber que sus padres están pendientes de ellos los ayuda, y mucho.

Si desobedece, **nada de gritos ni discusiones**. Escucha de manera calmada sus motivos y, si no hay justificación para su comportamiento, aplica las consecuencias pactadas.

Recuerda **recompensar las buenas actitudes** y comportamientos, es mucho más efectivo que castigar las malas.

**Fomenta la comunicación y el respeto con él.** Cuéntale tus preocupaciones y lo que te da miedo, así entenderá también tu actitud. Pero no le hagas sentir culpable ni lo humilles delante de otros.

Todos nos equivocamos, más a ciertas edades, así que **sé comprensivo** con tu hijo y ayúdale a resolver sus errores en lugar de echárselos en cara o decirle ¿ya te lo dije?.

Pase lo que pase, **muéstrale siempre tu amor y comprensión.** Así todo será más sencillo.

EXPERTO:  
Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**