



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Vivir esta etapa no es tan difícil si estás preparado

Si tus hijos están entrando en la preadolescencia, es posible que sientas un poco de vértigo ante la idea de esta nueva etapa. Quizá sea menos complicada de lo que cuentan, solo hay que tener claras unas cuantas ideas.

Es cierto que la adolescencia puede resultar un poco más compleja que otras etapas de la crianza y educación de los hijos, pero realmente nada es un camino de rosas y, además, las series y películas han exagerado una época que, si bien es complicada para los

chicos, no tiene por qué ser tan horrible en cuanto a la convivencia en casa. Asimismo, cuentas con años de experiencia cuidando de tus hijos, así que seguro que ya conoces muchas técnicas y trucos para tratarlos y conseguir que te hagan caso.

No obstante, si te asusta un poco, ten en cuenta estas reglas que te ayudarán a que todo vaya mejor.

Establece una serie de normas y límites que les darán seguridad y confianza.

Aunque a los adolescentes les cueste asumir los límites y respetar las normas, en el fondo saben que son necesarias y los ayudan a conocer cuáles son sus derechos y obligaciones. Es importante, por ello, que sepan que tienen que respetar las reglas. Y, por supuesto, que estas normas estén consensuadas con tu pareja y los dos sigáis la misma línea de actuación. **No vaciles ante ellos.** Si te ven dudar, pensarán que pueden hacer lo que les da la gana. Debes enfrentarte con seguridad y firmeza a las situaciones complejas que surjan en estos años. **No cedas.** Si cedes para no vivir momentos difíciles ni enfrentamientos, y excusándote en que el chico o chica se sentirá fatal si le niegas algo, solo conseguirás que la situación empeore y que el adolescente cada vez te haga menos caso. **Es importante distinguir entre necesidades y caprichos.** La sociedad de consumo hace que los adolescentes piensen que realmente necesitan cosas que son totalmente prescindibles. Querrán comprárselo todo, salir y gastar, pero no debes permitirles porque tener muchas cosas no garantiza la felicidad. Tienen que aprender a valorar lo que tienen y el esfuerzo que cuesta ganar dinero. Aunque la influencia de los amigos en esta edad sea mayor, **el ejemplo de los padres sigue siendo fundamental.** Sé un buen modelo a seguir en todos los ámbitos y cuida lo que dices y haces. **Valora y alaba sus puntos fuertes,** potenciándolos, **y mitiga sus defectos,** ayudándole a superarlos. El colegio es importante, pero **no debemos centrarnos solo en sus éxitos y fracasos escolares,** hay mucho más en la vida, especialmente saber cómo se sienten y qué les ocurre. **Escúchalos,** aunque sea para protestar o quejarse. Necesitan sentirse escuchados. Por el contrario, cuando ellos no te escuchan, calla. No sueltes sermones si ves que no te están prestando atención. **Cuando estén en pleno estallido emocional, no intentes dialogar con ellos.** El lenguaje verbal sirve de poco e incluso puede ser contraproducente. Muéstrate sereno y firme y habla con ellos cuando estén más calmados.

Por último, **trabaja la negociación,** ya que es fundamental en esta etapa. Debes tener claro qué cosas son negociables y cuáles no. Por ejemplo, la hora de llegada a casa se puede negociar; comprarle una moto, no.

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.

