



EL VALOR DE LAS NORMAS Y LOS LÍMITES EN LA ADOLESCENCIA

Las normas y los límites son necesarios en cualquier grupo pues son los que regulan las relaciones sociales y protegen a la persona.

Es necesario establecerlos desde el nacimiento, aunque irán modificándose con el desarrollo y crecimiento del niño, adolescente y joven.

El adolescente precisa de límites, aunque le cueste asumirlos, ya que suele debatirse entre su rebeldía y la autoridad que continúa necesitando. Lo habitual es que los cuestione y se oponga a los mismos.

Debido a los cambios psicofisiológicos, los adolescentes se comportan de manera diferente a la que venían haciéndolo: no saben cómo evitar “saltar y estallar a la mínima”, desearían controlarse pero no pueden; cambios frecuentes de estado de ánimo; falta de reconocimiento de la autoridad, que les hace cuestionarse todas las normas establecidas por los adultos; la familia pierde protagonismo y el grupo de amigos se convierte en su referencia. Así es como aparecen los conflictos propios en esta etapa de la vida. Pero todo esto forma parte de su desarrollo y de la construcción de su personalidad. Justamente porque es un momento de grandes cambios, es tan importante que los límites y las normas estén claramente establecidos.

El **objetivo fundamental** de los límites es garantizar la seguridad y la salud de los hijos, facilitar un orden y estructura en la familia, así como enseñarles a llevar un sentido de vida coherente.

Los límites y las normas en la educación son fundamentales porque ayudan...

- a situarse en la realidad.
- al desarrollo de aspectos como la voluntad, la tolerancia a la frustración, el aplazamiento de las satisfacciones, tener en cuenta los derechos de los demás, etc.
- a generar sentimientos de seguridad y protección.
- a desarrollar sus valores.
- a educar el sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- a tener una convivencia más organizada.
- a educar a los hijos para la vida en una sociedad en la que los límites y obligaciones deberán cumplirlos necesariamente.
- a controlar los conflictos.
- a prevenir la aparición de conductas de riesgo.



Para que las normas sean eficaces deben ser...

- posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, la edad, habilidades y grado de maduración de los hijos.
- entendidas: los hijos deben saber exactamente qué es lo que se les pide y qué consecuencias tiene el no cumplirlas.
- aplicadas con regularidad de la misma manera, independientemente de la situación, estado de ánimo, cansancio, etc.
- coherentes, es decir, actuar en consecuencia con lo que decimos.
- aplicadas con actitud firme y segura por parte de los padres.
- desarrolladas en un clima emocional afectivo y cordial. Es más efectivo ser comprensivo que excesivamente estrictos o demasiado permisivos.
- Unas fundamentales (no negociables), otras importantes (matizables) y otras accesorias (negociables), según su importancia.

Para establecer las normas en la familia es importante que...

- a medida que los hijos crecen, las normas deben ir consensuándose y negociándose de manera que satisfaga tanto a padres como a hijos, pero cuando no sea posible alcanzar un acuerdo, es fundamental dejar claro porque siempre prevalecerá el criterio adoptado por los padres.
- les dejemos que desarrollen sus propias estrategias, que resuelvan sus problemas y conflictos. Pero siempre hay que estar ahí, en un segundo plano.
- los padres estén tranquilos y calmados a la hora de establecer una norma.
- tengamos en cuenta la edad, madurez y responsabilidad del hijo.
- pensemos la norma: Si los padres ya han evaluado la necesidad de la norma, es necesario que sea de común acuerdo, en la adolescencia es conveniente implicarlos en el establecimiento de las mismas, porque facilita su aceptación.
- los padres sigan la misma línea, no contradiciéndose uno al otro y mucho menos delante del adolescente.
- los padres busquen un momento adecuado para hablar con ellos, explicar por qué es necesaria esa norma y las consecuencias que se derivan de su incumplimiento.
- al ponerlas en marcha los padres sean firmes, positivos, colaboradores, que animen al cumplimiento y que valoren los avances y éxitos, y apliquen las consecuencias establecidas.
- las consecuencias sean lógicas, proporcionales o tengan alguna relación con la falta realizada.
- se les dé un margen de tiempo razonable para que la asuman y la cumplan.
- los padres sean conscientes de que son el ejemplo y modelo a seguir para sus hijos. No podemos pedir lo que no hacemos.

En general los asuntos sobre los que los padres de adolescentes necesitan fijar normas son los siguientes:

- La tarea escolar para casa.
- La ayuda en casa.
- Los horarios de vuelta en la noche.
- Los amigos.
- El tiempo dedicado al ordenador, las consolas, teléfonos o a los juegos.

¿Cómo actuar frente a un conflicto?

- Los padres deben ser capaces de controlar sus emociones, no dejarse llevar por los impulsos. Los hijos aprenden a comportarse observando como lo hacen ellos, aprenden por imitación, por eso es muy importante que den buen ejemplo de cómo solucionar una situación conflictiva o un problema entre ellos.
- Dialogar con ellos sobre cualquier conflicto de forma respetuosa (tono bajo, no menospreciar, sin agresividad verbal ni física: insultar, ofender, herir, sin castigo físico...) controlando las palabras y los actos. Buscar soluciones razonables, a través de una comunicación positiva.
- Hay que ponerse en el lugar de los hijos y procurar entenderlos para hacerles comprender con mayor claridad por qué discrepamos con ellos. Lo más probable es que ellos vean el problema de manera diferente, por ello es necesario escucharles atentamente y procurar entender su punto de vista para hacerles razonar.
- En casos de rabietas o estallidos, no es el momento de dialogar con ellos: el lenguaje verbal no sirve de nada, es mejor esperar a que el ambiente se relaje.

