

Disciplina con amor: Asumiendo el control

Los años previos a la adolescencia y la adolescencia

Ayer su hija de 14 años lo hizo enorgullecerse al ayudar a una amiga que está batallando en la escuela. Hoy, ¡esta misma muchacha dice que lo odia porque no la deja ir a una fiesta con los muchachos del último año de preparatoria! Esto puede ser una lucha. Es muy fácil perder los estribos. Cuando sienta que está perdiendo el control, recuerde estos tres pasos para ayudarse a mantener la calma:

- Respire profundamente
- Cuente hasta diez
- Meta las manos en los bolsillos para que no las use en su niño.

Pegarle nada más hará que su adolescente se enoje. No reaccione con ira ni gritando. Es su trabajo el enseñarle a su adolescente cómo controlar la ira. Permanezca calmado. ¡Sea un buen ejemplo!

Si necesita hablar con alguien o necesita ayuda para controlar su ira, llame a la línea directa de Apoyo a la Familia al 1-800-829-3777. Están allí para escucharlo y ayudarlo. ¡No tema llamar!

Preparándose para crecer

Piense en los tiempos cuando su hijo estaba aprendiendo a caminar. Su hijo daba un paso, se caía, volvía a intentarlo, y finalmente lo lograba. Desde los 13 años (más temprano en algunos casos) su hijo está aprendiendo a caminar por el mundo por sí mismo.

El cuerpo de su adolescente está cambiando con rapidez y las hormonas están causando que actúe de manera diferente de un día para otro. El cerebro de su adolescente aún no ha terminado de crecer. ¡Los adolescentes todavía están aprendiendo y fracasarán muchas veces! Sin su ayuda, los niños que se acercan a la adolescencia y los adolescentes pueden cometer errores graves. ¡Necesitan la orientación de los padres más que nunca!

Quieren tomar sus propias decisiones. Están practicando para el día cuando lo dejarán para irse por su cuenta.

Los adolescentes cuestionan a los adultos. Están aprendiendo a pensar por ellos mismos.

Los amigos importan más que la familia. El mismo adolescente que algún día lo admiró ahora se reirá de su idea boba. Sin embargo, si el mejor amigo de su adolescente sugiere lo mismo, tendrá todo el sentido del mundo. No lo tome personalmente. Su adolescente está aprendiendo a vivir sin usted poco a poco.

Algunas veces los adolescentes toman decisiones arriesgadas. Sus cerebros todavía no están completamente desarrollados, así que no siempre pueden tomar buenas decisiones o pensar con claridad. Ésta es una de las razones por las que algunos adolescentes tienden a manejar demasiado rápido, beber alcohol, y tener relaciones sexuales demasiado temprano.

Al igual que sus padres, los adolescentes tienen buenos y malos días. Trate de prestar atención a lo bueno.



Usted es el adulto: ¡Asuma el control!

Los adolescentes desean tener reglas. Su adolescente nunca lo admitirá ante usted, pero él desea y necesita tener algunos límites. Eso demuestra que a usted le importa. Explique las reglas con anticipación. También diga a su adolescente qué pasará si no se siguen las reglas.

No sólo castigue a su adolescente por romper una regla, enséñele cómo hacer BIEN las cosas. Si castiga a su hijo, puede funcionar para que deje de hacer algo una vez. En ocasiones es necesario hacer eso. Si envía a un chico que está peleando a su cuarto, puede ser que deje de pelear por el momento. Pero haber sido castigado no enseñó al niño qué debe hacer la próxima vez. Usted le enseñó que se le castiga por pelear, pero eso no le enseñó qué debe hacer en lugar de pelear. Ése es el trabajo de un padre, enseñar a los chicos las cosas que deben hacerse y cómo decidir hacerlas.

Establezca las reglas. A los adolescentes les encanta pasar tiempo con sus amigos, navegar en la computadora, jugar con juegos de vídeo, ver televisión, manejar por la ciudad y hablar por teléfono. Si su adolescente rompe una regla, puede quitarle cualquiera de esas cosas por un tiempo limitado, dependiendo de la situación. Su adolescente debe poder relacionar lo hizo mal con el privilegio que le quitó. Puede ser difícil para usted, pero debe asegurarse de cumplirlo. Si su adolescente recibe una infracción por exceso de velocidad, puede quitarle las llaves del carro por un mes y asegúrese de que pague la infracción.

Restricción de salidas. Los adolescentes valoran su libertad y harán casi cualquier cosa por mantenerla. El restringir salidas es una manera para hacer cumplir las reglas que estableció. Si su adolescente se escapa para ir a una fiesta con los estudiantes del último año de preparatoria, puede castigarlo. No sea demasiado duro. Si castiga a su adolescente por seis meses, nada más se enojará mucho y pensará que es el fin del mundo. Su adolescente dejará de intentar cumplir con lo que usted le pide. En general, el restringir salidas por más de unos cuantos días es difícil de hacer cumplir.

Trate a su adolescente con respeto, incluso cuando muestre falta de respeto y le conteste. Es muy difícil mantener la calma, pero trate de ser un ejemplo de buena conducta. En lugar de gritar también usted, diga con calma, “en verdad me lastimas cuando me menosprecias”. Si su adolescente continúa haciendo comentarios groseros, váyase de la habitación. Hable con su adolescente acerca de su grosería después de que ambos se hayan calmado. No avergüence a su hijo ni lo menosprecie. Muestre a su hijo cómo ser amable, cómo estar en desacuerdo de manera respetuosa y esté dispuesto a decir que lo siente. Si tiene que corregirlo cuando sus amigos estén allí, aparte a su adolescente y hágalo en privado.

Use “yo” en lugar de “tú”. No acuse a su adolescente de ser malo. En lugar de decir, “siempre estás perdiendo el tiempo hablando con tus amigos en el teléfono celular”, intente decir, “me gustaría que pasaras menos tiempo en el teléfono celular y más tiempo con las tareas de la escuela”.

Escoja sus batallas. Trate de no hacer muecas cuando su adolescente llegue a la casa con el cabello rosa o un anillo en el ombligo. Su adolescente nada más está tratando de ser diferente. De cierta manera, su adolescente también está tratando de demostrarle a usted que puede tomar sus propias decisiones. Como dicen por allí, ¡nada más es una etapa! Guarde sus reglas para las cosas importantes, como las drogas y el alcohol.

Alabe a su adolescente cuando sienta orgullo. Trate de enfocarse en las cosas buenas siempre que pueda. Recompense con más libertad, siempre que se gane.

Amor, siempre. Diga a su adolescente que siempre lo amará y estará con él, independientemente de todo. Puede ser que no le guste lo que hace su adolescente, pero siempre lo ama. No espere que su adolescente aprecie eso ahora, pero es cierto lo que dicen... ¡un día se lo agradecerá!

¿Necesita ayuda? ¡No es el único! No se sienta mal por pedir ayuda a los amigos, familiares o a otros padres. También podría tomar una clase de crianza de hijos. Alameda Alliance for Health puede ayudarle a encontrar una. Para obtener más información, llame a Programas de Salud al 510-747-4577.