

Cultivar el vínculo...

Comúnmente se cree que por ser familia, las personas ya tienen dado un buen vínculo, pero esto es un error. El vínculo debe cultivarse y ello requiere de tiempo y constancia. Esta es la clave para que los adultos consigan colaboración de parte de las y los adolescentes.

Para hacer eso, lo mejor es contar con **tiempo de calidad uno a uno semanal**. Con anticipación, se va a definir qué día y a qué hora de cada semana se va a realizar este espacio, en el que usted dedicará tiempo a cada uno de sus hijos por aparte. La actividad que van a realizar puede ser dentro o fuera de la casa, lo importante es que sea algo que decidan en conjunto y que sea una actividad de distracción y disfrute.

Si no lo han hecho antes, es posible que al inicio parezca incómodo. Pero con la constancia a través de los meses, este espacio servirá para conocer lo que ocurre en la vida de su hijo o hija y para construir un vínculo de confianza y mutuo respeto.

Sobre la autonomía...

Todo ser humano desea decidir libremente qué hacer y qué no hacer. Las madres y padres de adolescentes deben aceptar esto. Aunque suene inquietante, lo cierto es que la meta es ver a los hijos e hijas convertirse en personas independientes y capaces de tomar decisiones acertadas.

Por lo tanto, las figuras parentales deben asumir un **rol de acompañamiento**, en el que con amabilidad y firmeza, ofrezcan su guía sin imponerse.

Sobre el autocontrol...

Es muy importante que usted como madre o padre monitoree su propio estado de ánimo al hablarle a los adolescentes.

Es normal sentir enojo y desesperación, pero no debemos actuar bajo la influencia de esas emociones. Debemos esperar a que pasen para no hacer o decir cosas que pueden herir.

Las respuestas violentas disminuyen el autoestima de las y los adolescentes, les enseña a resolver los conflictos por esa vía y provocan sentimientos hostiles y de desconfianza. Por último, es importante resaltar que a largo plazo, las ofensas y el castigo físico no consiguen la obediencia deseada, sólo promueven el empeoramiento de los conflictos.

Universidad de Costa Rica
Escuela de Trabajo Social

Proyecto familias en procesos de cambio

Disciplina positiva con adolescentes



¿Qué es la Disciplina Positiva?

La Disciplina Positiva es una estrategia para que aquellas personas que son responsables de niños, niñas y adolescentes mantengan una comunicación asertiva y respetuosa, capaz de encontrar soluciones y que permita alcanzar la meta a largo plazo, que las personas jóvenes se conviertan en adultos independientes, responsables y felices.

Al tratar con adolescentes, es importante tener presente que ya casi son personas adultas, y como tal, poseen un alto nivel de autonomía. ¿Le gustaría a usted tener que obedecerle siempre a alguien aún en contra de sus deseos? A las y los adolescentes tampoco. Por tal razón, el establecimiento de límites debe hacerse como una negociación, en donde ambas partes deben salir ganando.

Consejos de comunicación

- Respete el ritmo y la cantidad de acercamiento que quieran tener con usted. Pero asegúrese de que sepan que pueden contar con usted cuando lo necesiten. Puede hacerlo recordándoles “Te amo y siempre cuentas conmigo”.
- Cuando compartan cosas de su vida con usted, no juzgue. Procure dar su opinión o consejo en un tono respetuoso y que deje ver que usted tiene confianza en que actúen de la mejor manera.
- Deje que aprendan de sus propios errores. Nadie puede salvarles de tomar algunas malas decisiones en la vida. Experimentar consecuencias negativas, hará que sus habilidades para tomar decisiones mejoren.
- Elogie. Reconozca abiertamente todo lo bueno que hagan para que quieran continuar de esa manera. Y no coloque etiquetas como “desobediente” o “insoportable”, ya que eso condiciona a ser así.
- Pregunte y pida, no dé ordenes. Ej: “¿Puedes limpiar?” o “Ocupo que por favor limpies”.

Cómo fijar límites

- Se debe hacer en un momento en el que ambas personas se estén **sintiendo bien**. Se debe decir de forma **clara y sencilla** lo que se espera y **porqué** es importante que ello se cumpla.
- Se debe enunciar en **positivo** lo que se espera. Ej: “Mantener el cuarto ordenado” sería lo correcto en lugar de “No tener el cuarto sucio”.
- Luego se debe **escuchar** la opinión del adolescente y **negociar** posibles cambios que satisfagan a ambas partes. Finalmente, se debe enunciar nuevamente el acuerdo tomado para **verificar** la comprensión.

Recuerde....

La “rebeldía” es una muestra de inconformidad. Con cada conflicto, usted tiene la oportunidad de hacer cambios para mejorar su vida y la de los adolescentes.