



# FAMILIAS E INSTITUTO

VOLUMEN 1, Nº 2

FEBRERO 2009

## CONTENIDO:

¿Por qué es necesario establecer límites?	2
Cómo poner normas y límites a los adolescentes	2
¿Por qué tenemos dificultades en poner límites?	4



## Puntos de interés especial:

- Las normas ayudan a hacer de nuestros hijos personas responsables.
- Nuestra obligación como padres es cuidar, educar y poner límites.
- A educar se aprende educando.
- No debéis tener miedo a ejercer como padres.

## Normas y límites

El boletín de este mes tratará sobre las necesidades de establecer normas y límites con vuestros hijos. Es fundamental **que aprendan a aceptar límites y cumplir normas**, de manera que esto se convierta para ellos en un hábito, un comportamiento que realicen sin protestar.

Las normas facilitan mucho la vida familiar y crean un entorno

agradable para todos y, sobre todo, a través de ellas, los hijos aprenden a obedecer y a asumir sus obligaciones. Con el cumplimiento de las normas se evitan discusiones inútiles y conseguiréis que sean personas disciplinadas y responsables.



## Los límites ¿qué son?

Son aquellas normas que establecéis en vuestro hogar y que permiten a vuestro hijo saber lo que está admitido porque

consideráis que está bien y lo que no está admitido y no estáis dispuestos a permitir, de manera que tenga claro en todo

momento que es lo que se espera de él.



## ¿Por qué es necesario establecer los límites?

Existe un factor decisivo, y es que al hacerlo vuestros hijos se sienten seguros, perciben que sus padres se preocupan por ellos y esto favorecerá el desarrollo de su autoestima. Cuando un menor hace siempre lo que quiere, sin que sus padres le digan nada, puede interpretar esa permisividad como indiferencia, sienten que sus padres no se preocupan por él.



No somos “colegas” de nuestros hijos, ni somos sus amigos, somos sus padres y nuestra obligación como tales es cuidar, educar y poner límites.

El establecimiento de normas permite a nuestros hijos predecir nuestras reacciones ante determinadas situaciones y comportamientos. Son una referencia para ellos que les ayuda a tener claros determinados criterios sobre las cosas.

## Cómo poner normas y límite a los adolescentes

Una manera de hacer que tus hijos adolescentes obedezcan tus reglas es ayudándoles a fomentar un comportamiento responsable a través de las siguientes técnicas:

- Ayudarles a expresar sus sentimientos. Por ejemplo, si tu hijo se muestra agresivo con su hermano, es importante preguntarle el motivo y hacerle entender que debe

desahogar su enfado de otra manera.

- Expresar reconocimiento cuando tu hijo hace las cosas bien. Si obtiene buenas notas, darle la enhorabuena.

- Permitir que participe en la elaboración de las normas. Le implicará de tal

forma que se sentirá más obligado a cumplirlas. Además, si nota que **no** eres in-

“No pienses que no tienes los conocimientos suficientes para educar. Si tienes la verdadera voluntad de hacerlo, lo harás bien. Dedícale un tiempo, ten en cuenta unas ideas elementales y aplica el sentido común. A educar se aprende educando”

Javier Urra

transigente y estás dispuesto a escuchar su opinión, aprenderá a hacer lo mismo.

- Da ejemplo. Si un padre o una madre le grita a su hijo, está enseñándole indirectamente que es una opción válida en caso de desacuerdo, en vez de enseñarle a negociar o debatir. En vez de gritar, cuenta hasta diez antes de hablar y enséñale a discutir de forma sosegada e inteligente. Los gritos solamente alejarán más a tu hijo.

- Dale alguna margen de decisión en el momento de organizar sus obligaciones. Explicale con claridad todas las tareas, y decidir conjuntamente cuáles serán su responsabilidad.



- Ser siempre justos. Los padres somos humanos, y a veces nos desesperamos e imponemos un castigo porque estamos cansados o hartos. Hay que evitar esta situación y saber rectificar cuando nos ocurre esto.

- Ser consistentes y firmes. Por ejemplo, si la norma es hacer los deberes antes de conectarse a Internet, es importante ser inflexible y no cambiarlo nunca, aunque sus amigos estén conectados al *messenger*. Cuando tu hijo aprende que no vas a ceder, dejará de insistir. Si cedes, tu hijo cuestionará no solo esta norma repetidas veces, sino otras también.

- Ser coherentes. Si se impone un castigo no debemos quitarlo por lástima.

- Ser fiel a tus principios. Seguro que habrás escuchado muchas veces los reproches de tu hijo adolescente: "Siempre tengo que ser yo la primera que tiene que irse a casa"; "Pues los padres de fulanito le dejan hacer..." Y es fácil tener la tentación de ceder. Pero todos tenemos nuestros propios valores, y es importante que vuestros hijos aprendan a respetar los vuestros.

- Cuando protesten y os digan que ¡ojalá! su familia fuese distinta, debéis respirar hondo y pensar que esta es una reacción típica en los adolescentes y realmente no piensan así. Simplemente forma parte de la adolescencia cuestionar el sistema que les sigue controlando e intentar mover los límites.



IES "JERÓNIMO GONZÁLEZ"  
LOS LLERONES, S/N  
33900 SAMA DE LANGREO

E-mail: [jeronimo@educastur.princast.es](mailto:jeronimo@educastur.princast.es)

FAMILIAS E  
INSTITUTO

Estamos en la web

<http://web.educastur.princast.es/ies/jeronimo>

## ¿Por qué tenemos dificultades en poner límites?

En la adolescencia la comunicación padres-hijos se hace especialmente complicada. Es un momento en el que parece que hablan lenguajes diferentes; los hijos se cierran y los padres pueden llegar a sentir que son sus enemigos.

No es fácil para los padres marcar los límites a sus hijos adolescentes, porque suele ser motivo de conflictos y enfrentamientos. Tenemos dificultades para decir no ante determinadas demandas, creyendo que por eso nos van a querer menos. Los padres les damos muchas vueltas a las cosas antes de tomar una decisión y nuestros hijos lo saben y se aprovechan de esta situación.

Es previsible que vuestro hijo ponga a prueba los límites y las normas paternas, como expresión de la necesidad de independencia y autonomía que sienten. Esto hace que se establezca una lucha de poder en la que tenéis que dejar muy clara cual es vuestra postura. Debe haber una relación jerárquica porque sois sus padres, no sus iguales.

Es habitual que los hijos presenten mayor sintonía con la madre, con la que suelen comunicarse más y mejor. La madre se convierte así en el eje sobre el que gira la comunicación familiar, para lo bueno y para lo malo. En estos casos la comunicación y el consenso entre la pareja es fundamental.

Los padres que se esfuerzan cada día en la educación de sus hijos y no se sienten reconocidos en esta labor como educadores, pueden llegar a "tirar la toalla", esperar que la etapa pase y retomar mas adelante la relación. No lo hagáis, **no abandonéis. Vuestros hijos necesitan unos padres siempre y más aún en etapas difíciles.**

Lo realmente perjudicial y peligroso es no poner ningún tipo de límites. No debéis tener miedo a ejercer como padres, educando a vuestros hijos y exigiéndoles que cumplan con sus obligaciones.