

Estableciendo reglas y consecuencias con los adolescentes

Las reglas y las consecuencias son críticas para negociar durante los años adolescentes. Tanto las reglas como las consecuencias pueden cambiar de la manera en la cual cambian las necesidades (y deseos) de su joven se desarrollan. Es útil hacerse algunas preguntas a menudo sobre sus reglas.

Preguntas generales para preguntarse sobre las reglas:

- ☆ ¿Son razonables?
- ☆ ¿Han sido las razones para las reglas explicadas a fondo?
- ☆ ¿Son demasiadas?
- ☆ ¿Pueden ser cumplidas?
- ☆ ¿Ha estado involucrado mi adolescente en la creación de algunas reglas?
- ☆ ¿Son consistentes con las reglas de otros padres (que usted respeta)?
- ☆ ¿Las reglas son diseñadas para satisfacer las necesidades de quién?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y lo que usted haya decidido cuáles son sus lineamientos básicos, usted podrá negociar un relajo de estas reglas, cuando su joven sea más capaz de hacer decisiones maduras. O usted encontrará que las reglas son enteramente inaplicables, esto significa que usted necesita hacer cambios en su vida para poder hacer que se puedan cumplir o necesita abandonarlas. Por ejemplo, usted puede decidir que debería planear su horario para permitir estar en casa más tiempo, o simplemente que usted necesita estar más conciente cuando está en casa. Recuerde, no importa cuan razonable son sus reglas, el tarea de su joven es desafiarlas. Esto quiere decir que necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

Las consecuencias necesitan cumplir con ciertas condiciones para ser efectivas. Deberían:

- ☆ Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido. (Castigar a su adolescente por cada infracción no permite la conexión a un compartimiento específico, pero si su joven daña la propiedad de otra persona, una parte de esa consecuencia puede ser que ayude a pagar por el daño.)
- ☆ Enseñarle a su joven como expresar sus emociones y deseos en maneras aceptables. (No tienen que dañar la propiedad de otras personas, simplemente por estar enojado; el enojo se puede expresarse con palabras.)
- ☆ No ser tan severas o incumplibles que no existe esperanza de cumplimiento. (Estar castigado por seis meses contribuirá a la ausencia de cumplimiento.)
- ☆ Ser útil para cambiar comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradable para que su joven no quiera repetir la consecuencia. No debería incluir cosas que usted quiere que su hijo le guste hacer, como yendo a la casa de la abuela para un fin de semana.
- ☆ Enseñar auto-control. (Ayude a su joven ver los beneficios de más libertad, menos control, o algo más tangible como manejar un auto.)

¿Qué tipo de consecuencias puede ser útil con su adolescente?

La respuesta a esta pregunta varía, dependiendo en sus valores, la personalidad, intensidad, e intereses de su adolescente. A veces él o ella puede ayudarle a encontrar consecuencias realizables. Sin embargo, tenga cuidado porque algunas veces los niños pueden ser más severos consigo mismos de lo que usted cree necesario. La meta es prevenir comportamiento inaceptable, como también enseñar a su adolescente a tomar decisiones maduras. Analice las consecuencias con antelación y tome tiempo para controlar su propia cólera o frustración antes de hablar con su adolescente.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.

