

Convivir con un adolescente da 10 reglas de oro para este verano

[Multimedia](#)

Llegan las vacaciones y están los adolescentes en casa. Se necesitan normas claras y pautas para establecer con el uso de pantallas y salidas con los amigos

En esta etapa los padres tienen dos preocupaciones clave: tener una buena convivencia en familia y asegurarse de que sus hijos confían en ellos. Querer y ser queridos “a pesar del alejamiento” es el tema de fondo para muchos padres.

¿Cómo guiar a los adolescentes hacia la etapa adulta?

"Necesitamos crear unas normas de convivencia que valgan para todos. Con la llegada de las vacaciones y la necesidad de conciliar tiempo libre y horario laboral, muchos padres se desesperan viendo que si ellos no hacen nada, sus hijos pasan el día detrás de la pantalla", explica la creadora de la [master class que tendrá lugar este jueves 17 de junio](#), la psicóloga Julia Borbolla. "Sentimos necesidad de poner límites y marcar normas de uso que se cumplan. Es más fácil que se cumplan si las metemos en un marco mayor, el de la convivencia y las establecemos en común con nuestros hijos, dejando claro el papel de cada uno, sus necesidades y límites dentro de la familia", sostiene la experta.

Si hay más de un adulto a cargo, la negociación se hace más compleja y es importante aceptar que diferentes contextos pueden tener diferentes normas siempre que haya claridad.

¿Cuántas veces se tiene que decir para que funcione?

Es muy probable que estos acuerdos no funcionen a la primera y que necesiten ser revisados muchas veces. Esto aplica al reparto de tareas, el orden doméstico, los límites horarios o las horas de móvil. "Es probable que pienses que no ha servido de nada y sientas frustración y desesperanza: ¿cuántas veces necesito decir lo mismo para que surta efecto? Castigar es, en nuestra opinión, ineficaz y doloroso. Además de no resolver el problema, daña la relación", explica la experta. El modo de comunicar es clave para que los acuerdos funcionen. Julia Borbolla, psicóloga, autora de 5 libros y con más de 30 años acompañando a padres y adolescentes cree que “es fundamental que las expectativas que tienes como padre no acaben convertidas en exigencias. Es habitual que pase, pero el diálogo se rompe”. Los padres necesitan conocer qué pasa en esta etapa, qué cambios viven sus hijos y cómo afecta a los padres para poner perspectiva y poder comunicar eficazmente.

Antes de poner una norma hay que tener en cuenta lo siguiente:

¿Se está siendo coherente? Si se espera algo de los hijos que uno no es capaz

de hacer, su reacción se volverá contra el adulto como un boomerang.

Los adolescentes son muy finos observándote y sacando punta a las incoherencias del adulto. Esto no tiene por qué ser malo si se sabe aprovechar sus críticas para abrir un diálogo constructivo sobre su comportamiento y el del adulto. "Esto es muy claro con el tiempo de uso de los dispositivos móviles y la conexión a internet. Echa un vistazo a tu tiempo de conexión. ¿Eres capaz de reducirlo? ¿Te resulta fácil controlarte? ¿Utilizas el trabajo como excusa para usarlo? Si a ti te cuesta regular tu tiempo de conexión y desconexión, ¿qué puedes esperar de tus adolescentes?", aconseja la experta.

Pensar en las consecuencias que la norma que se va a imponer tiene para el adulto

Como explica la experta en adolescencia Julia Borbolla: "Muchas veces los padres ponemos normas sin pararnos a considerar las implicaciones que tienen para nosotros". Prohibirles o limitarles que hagan algo se tiene que traducir en una opción real. Proponer alternativas, requiere a padres y educadores un tiempo para compartir con ellos que a menudo no tienen", afirma.

Pensar en las alternativas reales que se pueden ofrecer

"¿Sabes lo que piensa un adolescente cuando le dices que salga de su cuarto para pasar un tiempo en familia?: "Me van a interrogar". "Cuando le sacas del teléfono o le marcas una hora para volver, lo alejas de sus amigos y de lo que comparte con ellos. ¿Qué le ofreces tú a cambio? Los padres hoy día, vamos cortos de tiempo. Proponer actividades interesantes es mucho más fácil cuando sabes hablar con ellos de manera que compartan contigo sus intereses reales", explica.

Considerar muy bien cómo se comunica. La comunicación va a ser siempre la clave. La adolescencia es, por definición, una etapa en la que ellos se alejan y toman posiciones, a menudo opuestas, de lo que ha sido la posición de sus padres y de su familia hasta el momento. "Puedes enfadarte porque obstaculiza la convivencia familiar, te parece una falta de respeto y te duele. También puedes dar un paso atrás e informarte: ¿qué le está pasando a mi hijo/a? ¿Qué cambios físicos y emocionales está viviendo? ¿Cómo le hacen sentir? ¿Quién es él o ella ahora? ¿Qué le gusta? ¿Cuál es mi nuevo papel en esta etapa? La pandemia nos ha obligado a convivir muy de cerca con nuestras parejas e hijos. Es fuerte, pero para muchas personas ha supuesto una sorpresa: ¿quiénes son mis hijos? ¿En qué momento me he perdido este cambio? ¿Cómo me acerco a ellos de nuevo? Nos hemos dado cuenta de que nos ha faltado hablar más y, sobre todo, comunicar mejor", explica.

Es crucial recuperar la conversación

"Si te está costando, tienes que saber que es normal", explica la psicóloga.

Este jueves 17 Julia dará una Masterclass para enseñar a padres y educadores cómo abrir conversaciones, qué situaciones es mejor evitar y cómo usar las palabras para poner límites con firmeza y claridad. Como ella dice, "no es la distancia lo que separa a las personas, sino el silencio".

[Convivir con un Adolescente: Misión posible](#) reúne a más de 48.000 madres, padres, educadores y expertos en adolescencia. Su misión es dar herramientas prácticas para guiar a los adolescentes hacia su nueva etapa como jóvenes adultos. Da respuesta al vacío que tienen los padres cuando se trata de guiar y orientar a sus hijos en esta etapa crucial. Promueve la información, el aprendizaje y la comunicación como vehículos para evolucionar como padres y guías de los adolescentes.
