

ADO
LES
CEN
TES

unicef 

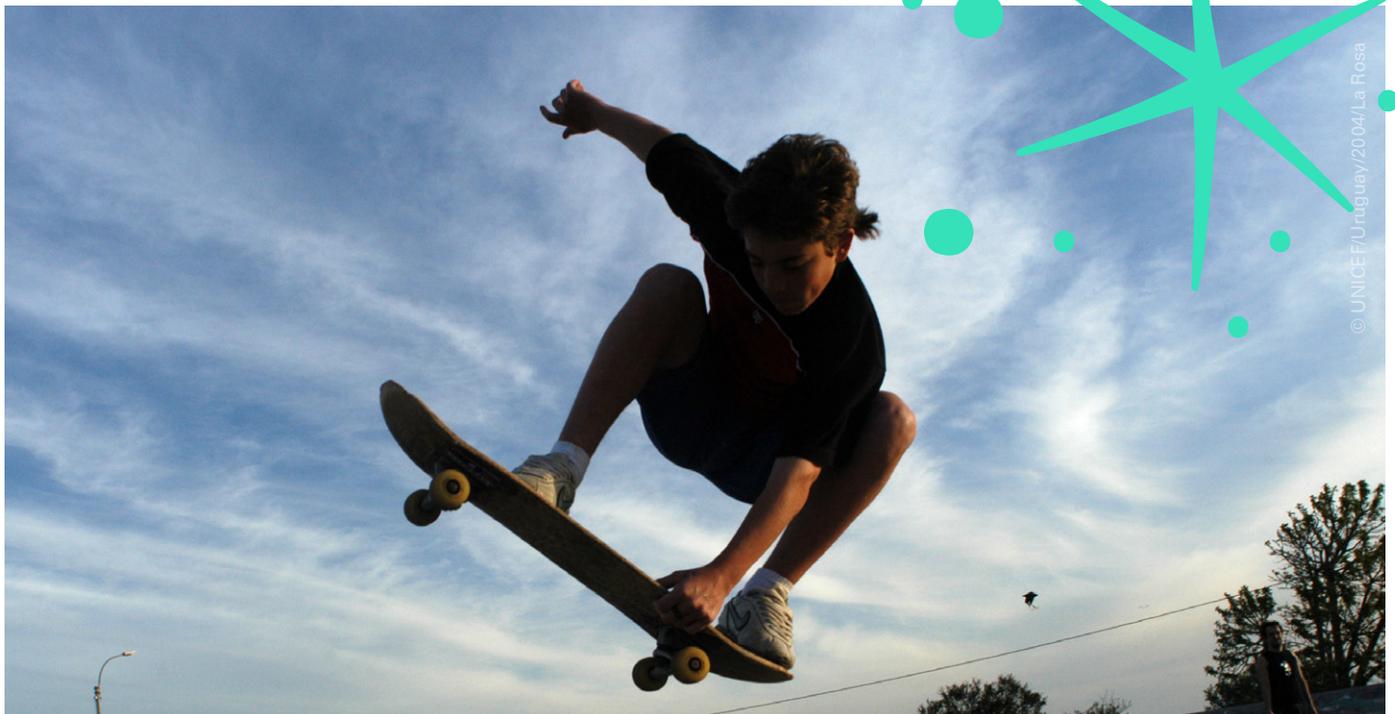
LÍMITES



¿Cómo ayudan los límites al desarrollo de la autonomía?

¿Por qué son tan importantes los límites en la adolescencia? Porque en esta etapa de transición y de búsqueda de independencia los adolescentes quieren más libertad, mientras que a nosotros, los adultos, nos preocupa mucho, justamente, lo que pueden llegar a hacer con esa libertad.

El deseo de mayor autonomía forma parte de un crecimiento saludable; si no existiera sería un problema.



El proceso de ganar en autonomía se da de forma progresiva. Si bien este deseo durante la adolescencia es creciente, también es paulatino. El o la adolescente no se despierta un día y quiere sentirse libre, sino que desde niño comienza a pedir realizar algunas cosas por sí solo, va adquiriendo pequeñas responsabilidades y poco a poco

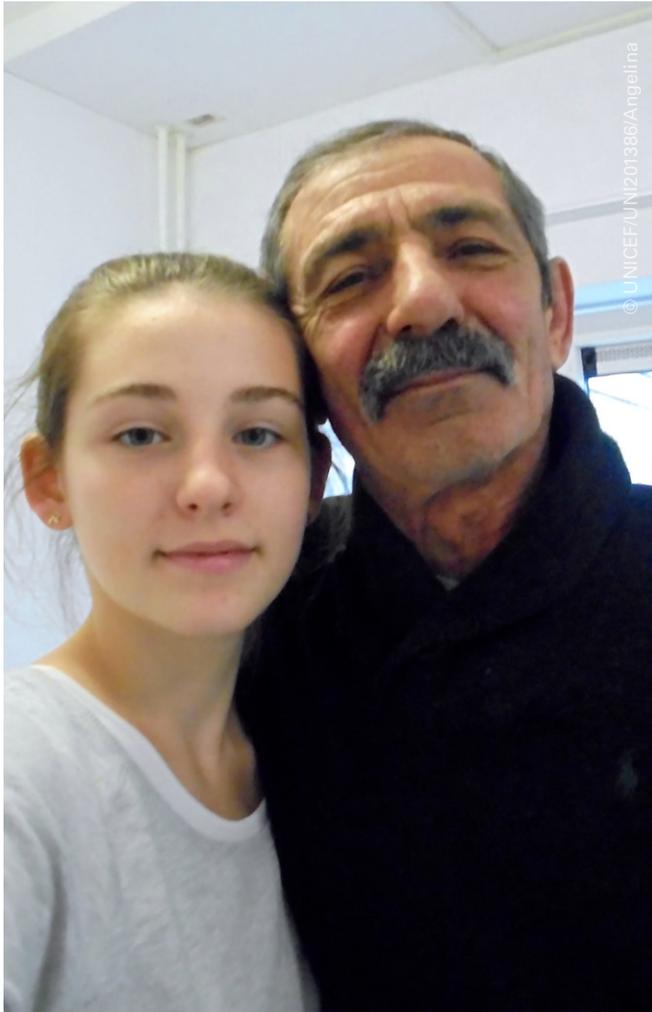
aprende a gestionar cierta autonomía. Pero es durante la adolescencia cuando se hace más evidente este deseo de tomar decisiones, de decidir según sus intereses, de responder por sus acciones, de ser protagonista de sus actos. Comienza a elegir qué actividades hacer, con qué amigos vincularse y con cuáles no, cómo vestirse, etc.



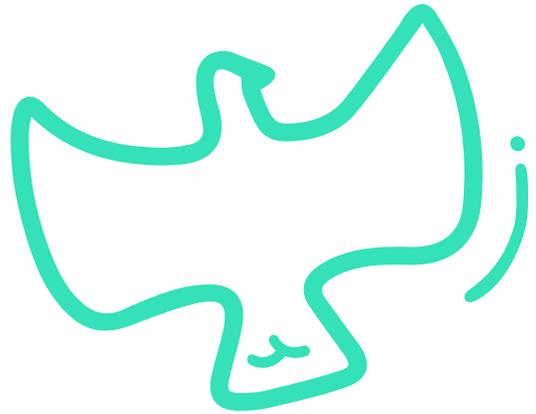
LOS ADOLESCENTES NECESITAN QUE SEAMOS UN EJEMPLO CERCANO, DE QUIENES OBTENER INFORMACIÓN Y APOYO PARA PODER INTERPRETAR EL MUNDO Y DECIDIR CÓMO ACTUAR.



© UNICEF/JUN12.10287



El rol de los adultos implica acompañar este proceso y ayudar a los adolescentes para que aprendan a manejarse libremente, pero también marcar los límites, que son fundamentales en este período vital, claves para que aprendan a frustrarse sanamente y crecer saludablemente. Si estos límites están presentes, ayudarán a formar



una estructura de personalidad. Al niño le enseñaremos qué puede y qué no puede hacer. El adolescente comenzará a funcionar con más libertad y con menos supervisión de nuestra parte. El valor progresivo de estos límites se irá dando a medida que vayan creciendo y nosotros vayamos monitoreando su respuesta frente a situaciones nuevas. Los adolescentes necesitan que sus padres (y los adultos de su entorno) los guíen y acompañen con límites claros y progresivos, al tiempo de ir fomentando en ellos una creciente madurez para que puedan ganar en autonomía.



¿POR QUÉ NOS CUESTA PONER LÍMITES?

Los límites generan una resistencia en los adolescentes, algo contra lo que deberán confrontar. Ellos pueden llegar a recibir estos límites como una real amenaza a su libertad y proceso de autonomía. Y esto puede generarnos incomodidad y ponernos en el papel de “malos de la película” o de antipáticos, pero es necesario. Los adolescentes necesitan un adulto que pueda resistir esa incomodidad y que sirva de referencia para responder con límites claros. Es clave ayudarlos a comprender que los límites no imposibilitan la libertad, sino que marcan un campo de acción en el que podrán moverse con libertad.

¿QUÉ PASA SI EL ADOLESCENTE TRASPASA UN LÍMITE O NO RESPETA UNA NORMA?

Una norma que si se incumple no tiene consecuencias no tiene ningún sentido. Las consecuencias claras en caso de transgresión de los límites son las que permiten aprender de las normas. Estas consecuencias deben ser proporcionales a la falta y deben conservar una relación lógica. Por ejemplo, si la regla es “este viernes no llegues a casa después de las 22.00 horas” y el adolescente no cumple la regla, ¿qué hacer? Lo que seguro no podemos hacer es no hacer nada. Una sugerencia puede ser “la próxima salida deberás llegar dos horas antes” o “no podrás salir el próximo fin de semana”. Pero serían desajustadas sanciones como “no saldrás nunca más en el año” o “te quedás sin computadora durante toda la semana”.





¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS HABITUALES EN LA PUESTA DE LÍMITES DURANTE LA ADOLESCENCIA?

Un error que solemos cometer cuando ponemos límites es manejarnos con ambigüedad. Si la norma es “hasta la 22.00” es hasta esa hora. No es “más o menos a las 22.00”. Otra forma de ambigüedad es no hacer nada cuando se incumple un límite y a la siguiente vez hacer un escándalo por ello. Intentar ser claros y concretos a la hora de establecer estos límites es fundamental para evitar que los

adolescentes los interpreten a su gusto o conveniencia.

Otro error repetido es cuando los padres no mantienen un mismo discurso. Entonces, los adolescentes suelen triangular entre lo que dice uno y el otro. Independientemente de si están juntos o no, es importante mantener armonía en ciertos límites para favorecer un crecimiento saludable.



© UNICEF/Uruguay/2020/Pradera



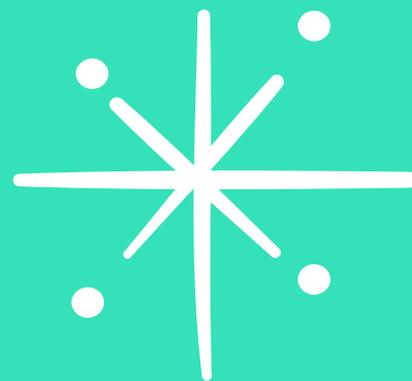
¿CÓMO HAGO QUE MI HIJO ADOLESCENTE ME RESPETE?

Los procesos que producen autoridad han ido cambiando a lo largo del tiempo. ¿A qué le hacíamos caso cuando fuimos adolescentes? ¿Qué fue lo que cambió? “Solo con que me mirara alcanzaba” o “te lo digo yo porque soy tu padre” eran frases utilizadas antes, pero este tipo de órdenes no hacía más que desvalorizar la autoridad, generando que el adolescente respondiera por miedo y no por comprender realmente el sentido del límite. Hoy la autoridad se instituye y produce por procesos distintos, pero eso no significa que “ahora no manda nadie”, sino que los modelos de distribución de la autoridad son menos patriarcales y menos adulto-céntricos. La autoridad

existe si hay respeto mutuo y eso empieza por un adulto que respeta al adolescente, que lo escucha, que le da participación y no a la inversa. Los adultos transmitimos autoridad cuando logramos escuchar activamente a nuestros hijos, si damos explicaciones, si sabemos argumentar y si logramos conectar emocionalmente con ellos. Hay dos extremos que no son los deseados y suelen generarse desde la impotencia del adulto: el adulto-céntrico (autoridad abusiva, que genera miedo y no entiende que el mundo cambió) y el negligente.



ORIENTACIONES



ACTITUD CURIOSA E
INTERESADA



Es importante estar cerca de los adolescentes, preguntarles, ser curiosos y mostrar una actitud de verdadero interés por sus actividades. Preguntar sobre su rendimiento escolar (preocupación típica de los adultos), pero también por sus otras actividades. “¿Cómo te fue en el partido de fútbol? ¿Qué tal estuvo el campamento con tus amigas, qué hicieron? Ese videojuego que estás jugando, ¿de qué se trata?, ¿cómo se juega? ¿Qué canciones nuevas tiene esa cantante que tanto te gusta?” Muchas veces solemos acercarnos con prejuicios sobre lo que sucede en la adolescencia y esto hace que adoptemos una actitud

distante e indiferente ante sus verdaderas necesidades. Si logramos mostrarnos realmente interesados por conocer al adolescente y lo que le pasa, podremos sorprendernos en el proceso y conectar a un nivel más profundo, que quizás no ha alcanzado antes con otro adulto. Esta es la mejor manera de acercarnos con autoridad y marcando los límites que el adolescente necesita.



LÍMITES COHERENTES Y CONSISTENTES



Es importante que el adolescente entienda el porqué del límite. Para eso es recomendable habilitar el diálogo, generar acuerdos y manejar opciones. Recordemos que en esta etapa están comenzando a madurar, a pensar por sí mismos, es importante entonces mostrar coherencia y consistencia en nuestros planteos, ¡sobre todo en referencia a los límites! Ellos estarán observando todo críticamente y dejarán en evidencia si tenemos incongruencias en nuestros planteos. Seamos referentes acompañando, guiando y mostrando límites claros y coherentes.

ESTIMULAR UN NUEVO TIPO DE VÍNCULO



Si solo nos comunicamos con los adolescentes para decirles “¿ordenaste tu cuarto?”, “¿por qué te sacaste esa nota?”, “¿quién es ese amigo nuevo?”, no estaremos favoreciendo otro tipo de vínculo. Hay una comunicación que propicia el encuentro y promueve el estar cerca del otro. Preguntar “¿cómo estás?, ¿cómo te sentís?, ¿viste lo que dijeron hoy en las noticias?, ¿cómo salió el partido?, ¿y si salimos a caminar o a correr?” son otras alternativas de comunicación. Para estimular este vínculo y convertirse en una figura de autoridad, será necesario tener mucha paciencia y aprender a generarse el tiempo para habilitar este tipo de encuentros: estando presentes.



COMPARTIR EXPERIENCIAS PROPIAS



Compartir nuestras propias experiencias es otra manera de acercarnos, ganar en el vínculo con ellos y fortalecer nuestra figura de autoridad. ¿Por qué? Sabemos que es en la adolescencia cuando se deja de ver a los adultos como seres perfectos e idealizados y comienzan a verse sus contradicciones, sus imperfecciones. Por eso, encontraremos otra reacción en nuestros adolescentes si nos anticipamos a esto y logramos compartir nuestras vivencias desde los errores, los desaciertos y sin hablar exclusivamente de nuestros logros. Esto es lo que aleja al adolescente. En cambio, cuando analizamos nuestro error y compartimos con los adolescentes cómo aprendimos de ello, logramos autoridad.



RECONOCER TAMBIÉN SUS LOGROS



Una manera efectiva de ejercer nuestra autoridad es no pasar por alto el reconocimiento de sus logros. Muchas veces nos acostumbramos a marcar lo que falta o el error en los adolescentes. Esto es algo que podemos comenzar a cambiar. Si observamos con detenimiento todas las acciones de los adolescentes, seguramente nos encontremos con infinitas oportunidades para reconocer su esfuerzo, valorarlo como un logro e ir colaborando en su construcción de una percepción positiva de sí mismos. En esta etapa los reconocimientos serán muy importantes para el desarrollo de su personalidad, y esta es una nueva manera de ejercer nuestra autoridad. Sepamos recompensar estos logros, pero no con lo material, sino con palabras, tiempo y presencia.

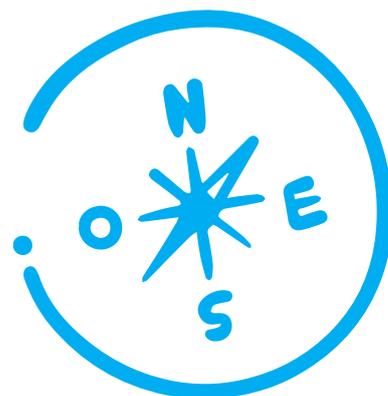
Tengamos presente que el adolescente tiene una altísima sensibilidad a la recompensa.



[Ver guía sobre
neurodesarrollo](#)



LÍMITES QUE FAVOREZCAN SU AUTONOMÍA



© UNICEF Uruguay/2020/Pradera

Poner límites durante la adolescencia es una tarea desafiante. Muchas veces nos puede ganar el cansancio o la frustración y podemos pensar “yo no puedo con él”, “ya no respeta nada”, “esto que hago no sirve”. El adulto debe lograr acercarse con tranquilidad, controlando y manejando su preocupación

para favorecer un vínculo en donde el respeto no se dé por el mero hecho de ser adulto, sino por cómo se vincula con el adolescente. **Es esperable que en algún momento los adolescentes tengan actitudes que nos preocupen, eso es parte del crecimiento saludable pero necesario para explorar el mundo.**

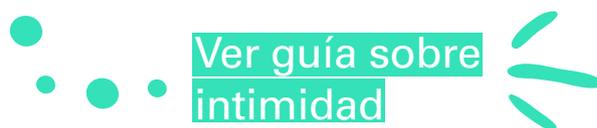
 [Ver guía sobre riesgos](#) 

Ellos necesitan adultos presentes física y afectivamente, que puedan ponerse en su lugar, que sean honestos, que no se enojen todos los días, que los escuchen, que los comprendan, que confíen, que muestren interés real y atenta preocupación por las cosas que les pasan. Precisan crecer en un entorno seguro, que respete su intimidad y los rodee de afecto. Todo esto es clave para que puedan ir ganando autonomía e independencia y asumiendo gradualmente responsabilidades por sí solos.

Es importante que los adultos nos involucremos de forma tal con el proceso que los adolescentes viven que de a poco requieran menor supervisión

directa, para pasar a una etapa de mayor observación general y acompañamiento compartido con otros adultos.

Hay que encontrar el equilibrio entre no asfixiar e invadir su privacidad ni alejarse por completo y dejar en otros el rol de crianza.



[Ver guía sobre intimidad](#)

Para esto es fundamental que haya adultos presentes, que acompañen, con paciencia y con respeto, a la vez que sean comprensivos y conecten emocionalmente con los adolescentes.

