

## LA INDEPENDENCIA EN LOS ADOLESCENTES. (Yomaira Ferreira Chaar), Psicóloga.

Los estudios científicos nos indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen un enlace fuerte con sus padres pero al mismo tiempo se les permite tener sus propios puntos de vista e inclusive estar en desacuerdo con ellos. Aquí les damos algunos consejos para poder balancear entre la cercanía y la independencia:

- **Fije límites.** En un mundo que cada día es más agitado para los adultos y los jóvenes, los límites ofrecen un sentido de seguridad. Frecuentemente, los adolescentes se sienten mal queridos si sus padres no les imponen límites. Los límites son más fáciles de fijar cuando se comienza cuando los niños son pequeños. Es más difícil, pero no imposible, fijar límites durante los primeros años de la adolescencia.
- **Hable claramente.** La mayoría de los adolescentes responden mejor a las instrucciones específicas que se repiten regularmente. Utilice un tono de voz adecuado, escúchelo, pero deje claro el límite.
- **Dele opciones razonables.** Cuando existen varias opciones los adolescentes están más dispuestos a aceptar consejos.
- Si usted utiliza el buen humor y la creatividad al ofrecer varias opciones, será más fácil que su hijo las acepte.
- **Otorgue la independencia en etapas.** Según vaya incrementando la madurez y la responsabilidad de un adolescente, usted puede darle mayores privilegios. Quizás al principio le dé la oportunidad de escoger sus zapatos, siempre y cuando no cuesten más de una cierta cantidad. Más tarde le puede permitir que haga sus propias compras—con el acuerdo que no le quitará las etiquetas a la ropa hasta que usted apruebe su selección. Eventualmente le puede dar una cantidad fija de dinero para que se compre la ropa a su gusto.
- **La salud y seguridad son primero.** La mayor responsabilidad como padres es proteger la salud y la seguridad de su hijo. Él necesita saber que el amor que usted le tiene exige que usted prohíba ciertas actividades u opciones que amenacen su salud o su seguridad. Hágale saber claramente cuáles son las cosas que usted define como amenazas a su salud y seguridad—y la de otros—y no permita ni excusas ni excepciones. A veces resulta difícil imponer estos límites porque los adolescentes suelen sentir que nada los puede lastimar.
- **Rechúese aceptar opciones que limiten el futuro.** No vale la pena pelear por todo. Aunque quizás ofenda su sentido estético el que su hijo prefiera ponerse una camisa que no va con sus pantalones, esta no es una opción que le limitará en su futuro.
- **Guíelo, pero resista la tentación por controlarlo.** Con la mayoría de los adolescentes, la manera más fácil de alcanzar este balance es al guiarlos sin controlarlos. Los adolescentes necesitan oportunidades para explorar distintos roles, probar nuevas personalidades y experimentar. Lo cual implica que cometerán errores y deberán aprender a aceptar los resultados. Pero los padres necesitan guiarlos para que los jovencitos eviten cometer demasiados errores.
- **Permita que cometan errores.** Los adolescentes necesitan fracasar un poco, siempre y cuando los riesgos no sean demasiado serios y ni la salud ni la seguridad peligren. Cometer errores también les enseña una destreza muy importante—cómo recobrar de un mal paso.
- **Asegúrese que las acciones traigan consecuencias.** Si usted le dice a su hijo que debe llegar a casa a las 10 de la noche, no ignore su llegada a casa a las doce. Usted pierde su credibilidad con su hijo si no le hace sufrir las consecuencias por haber llegado dos horas tarde. Sin embargo, el castigo debe ser proporcional a la ofensa.
- Las investigaciones indican que los adolescentes que ejercen un comportamiento riesgoso tienen más probabilidad de ejercer otros, entonces los padres deben ser directos y francos y hablar a sus hijos sobre las consecuencias mortales que conlleva abrir esa caja de Pandora.