

## ADOLESCENTES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA.

### PAUTAS PARA FAMILIAS

(Basado en la guía de orientación para familias con adolescentes de la consejería de educación de la delegación provincial de Jaén)

El ayudar a nuestros hijos e hijas a comportarse de una manera aceptable es una parte esencial de su educación. Si desde pequeños les mostramos nuestra alegría y aprobación por el comportamiento que nos agrada y a la vez le explicamos, corregimos y desaprobamos el mal comportamiento, estaremos reforzando el buen comportamiento y enseñando todo lo que no deben hacer y el por qué. Evitar que el comportamiento indeseable comience es más fácil que ponerle fin luego.

La forma en la que los padres y madres corrigen el mal comportamiento del adolescente tiene que tener sentido para éste. Y además no pueden ser tan estrictos, que el adolescente no sienta más adelante el afecto y la buena intención de su padre o de su madre.

Los padres y madres deben tener control de sí mismos cuando están enojados. Deben de ponerse de acuerdo y deben de explicarle claramente las reglas al adolescente. Estos deben de saber en todo momento lo que se espera de ellos. En nuestra sociedad heterogénea, donde existen tantas culturas y maneras de educar, cada familia espera un comportamiento diferente de sus hijas e hijos. Cuando los padres y madres junto con sus adolescentes no están de acuerdo sobre las reglas, ambos deben de tener un intercambio de ideas que los ayude a conocerse. Pero siempre hay que tener presente que **son los padres y madres los responsables de establecer las reglas y los valores de la familia.**

Inculcar el comportamiento apropiado al adolescente, haciéndole cambiar su mal comportamiento, puede ayudarle a obtener el dominio de sí mismo que necesita para que sea responsable y considerado con otros.

El dominio de sí mismo o **auto-control** no ocurre automáticamente o de repente. Necesitan que sus padres y madres los guíen y apoyen para que comiencen el proceso de aprender a controlarse. El autocontrol corrientemente comienza a los seis años. Cuando los padres y madres guían el proceso, el auto-control aumenta durante los años escolares. Los adolescentes pueden todavía experimentar y revelarse, pero la mayor parte de ellos pasan por este período y llega a ser un adulto responsable, especialmente si desde temprana edad han experimentado un buen entrenamiento.

# 1. ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

## Cómo deben de ser las normas:

λ Razonables.

λ Han de ser pocas.

λ Deben concretar qué hacer, cuándo, cómo y hasta qué punto.

λ Deben ser normas claras.

λ Deben establecer un límite de tiempo para su cumplimiento.

λ Deben establecerse consecuencias a la transgresión de la norma.



λ No hacer caso de provocaciones, protestas, rabietas, gritos, etc.; la indiferencia es lo mejor.

λ Aparentar estar realmente enfadado (sin gritar o perder los papeles).

λ No se empeñe en luchas de poder, en enfrentamientos que no llevan a ningún sitio. Recuerde que usted es la persona adulta y por tanto no debemos echar un pulso. Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cotas de exigencia al tratar a sus hijos e hijas.

## Indicaciones para ser firmes a la hora de hacer cumplir las normas.

λ Dar instrucciones breves, al grano, que especifiquen claramente lo que se quiere, sólo una vez, de forma amable, sin amenazar.

λ No usar instrucciones de prohibición: en vez de decir "lo que no hacer" decir "lo que debe hacer".

λ Siempre que sea posible, dar opciones.

## ¿Qué hacemos cuando se incumplen?

La sanción o castigo como primera opción no es pedagógico ni efectivo, porque no ayuda a asumir la responsabilidad y además cumpliendo con la sanción se considera que ya se ha pagado el daño, sin existir una reparación ni una relación causa -efecto. Pero claro, la impunidad tampoco es la solución pues significa que no pasa nada y es mucho peor.

## Consecuencias del incumplimiento de la norma.

- ♣ Es bueno aprender que existen determinadas consecuencias para nuestros comportamientos.
- ♣ Son llamadas "castigos" porque son consecuencias no deseadas para los adolescentes pero mejor no llamarlos así. En vez de hablar de "castigos" podemos pensar mejor en compensaciones (siempre que sea posible):
- ♣ Implicar al adolescente, darle opciones para reparar su error, para compensar a aquel al que le afecta el incumplimiento de la norma.



## ¿Cómo deben ser las consecuencias del incumplimiento de las normas?

- ♣ Deben plantearse como reparaciones a sus errores.
- ♣ Deben poder aplicarse de forma inmediata, breve y fácilmente.
- ♣ Deben ser coherentes, consistentes y proporcionadas.
- ♣ Mejor compensar que castigar, se debe tener presente que es necesario también elogiar, recompensar, pues también son consecuencias a su comportamiento, debe haber equilibrio entre recompensas y castigos.
- ♣ En definitiva, la vía de las tres respuestas:
  1. Reconocimiento:
  2. Responsabilización.
  3. Reparación del daño

## 2. INCULCAR LA RESPONSABILIDAD

**La responsabilidad** es una actitud que se debe fomentar y enseñar desde temprana edad. La mayoría de los especialistas están de acuerdo en que debe iniciarse desde antes de los tres años. Enseñar a los hijos e hijas a ser responsables requiere un ambiente especial en el hogar y en la escuela. Se trata de conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, y que les proporcione también los recursos necesarios para elegir bien.

**La responsabilidad** es la habilidad para responder; se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia, es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al adolescente conseguir sus objetivos que reforzarán sus sentimientos de autoestima. La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autosuficiente y saber defenderse. Estas son dotes propias de poder personal que implican tener seguridad y confianza en uno mismo.

## ¿Cómo enseñar a los hijos e hijas a ser responsables?

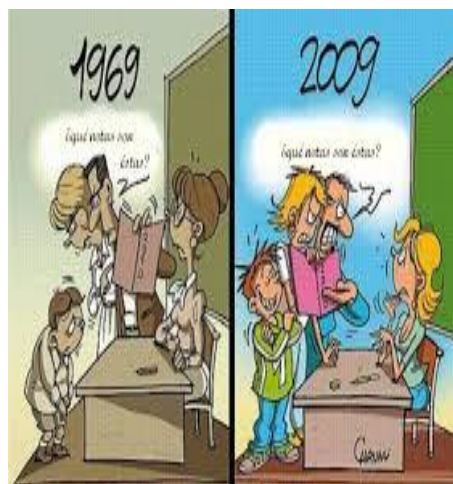
1. **Desarrolle la sensación en su hija o hijo de "que es capaz de", de "que puede hacerlo".** Cuando se tiene sensación de "poder realizar" se poseen los recursos, oportunidades y capacidades necesarias para influir sobre las circunstancias de la propia vida. Enseñar a los adolescentes a ser responsables incrementa su sensación de poder.

2. **Siga ayudando a sus hijos e hijas a tomar decisiones.** Los adolescentes que han aprendido a ser responsables toman mejores decisiones que los que no han aprendido a serlo. Podemos contribuir a aumentar la capacidad del adolescente para tomar decisiones

3. **No le disculpe,** no busque excusas para sus comportamientos inadecuados, no culpabilice a las malas compañías, al colegio o a los posibles trastornos que pueda tener su hijo. Si quiere que su hijo sea responsable ayúdale a reconocer sus errores y responsabilizarse de los mismos.

4. **Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad.** Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de organización y manejar los propios recursos

5. **Sea coherente** Es la mejor forma de indicar a las hijas o hijos que las personas adultas dicen las cosas en serio. Las personas adultas coherentes ayudan a los adolescentes a sentirse seguros. Cuando no existen normas claras y evidentes, no hay manera de ser coherente.



6.

6. **No sea arbitrario.** Ser arbitrario significa hacer algo diferente de lo que se había dicho o hacer algo sobre lo que no se había advertido. Para evitar ser arbitrarios debemos aclarar lo que queremos, comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si el adolescente actúa en consonancia o no con esas expectativas.

7. **Felicite a su adolescente por ser responsable.**

- **En casa:**

Se puede comenzar con: Cuidar las cosas de la casa y las propias pertenencias, ordenar la propia habitación y ordenar la ropa.

Además se le debe pedir progresivamente:

- Respetar horarios (comida, sueño, estudio y salidas).
- Respetar los tiempos.
- Administrar su dinero.
- El estudio en casa (horario adecuado, saberse organizar,

cumplir los plazos de entrega de trabajos y de tareas escolares).

Además puede asumir responsabilidades en casa (cuidado de mascotas, ordenar recibos, hacer recados y limpiar).

- **Fuera de casa:**

En los estudios: Asistir a clase con regularidad y sin excusas, Controlar él mismo los deberes que trae a casa., atender a las explicaciones del profesor, aprovechar el tiempo de trabajo en clase, tratar con respeto a los compañeros y compañeras y al profesorado, cumplir las normas, participar en actividades que organice el centro que sean de su agrado, profundizar en aquellos aspectos que sean de su interés, sacar los estudios, resolver por sí mismo problemas cotidianos con sus amistades, resolver pequeñas gestiones.

## ¿Cómo son los adolescentes irresponsables?

Son personas dependientes, se dejan llevar, tienen baja autoestima, a veces tienen dificultades en los estudios, **dificultades en la relación con los demás**, cómodas, egoístas, culpan a los demás, baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para aplazar una recompensa, poca capacidad de adaptación y el Síndrome de Peter Pan.



## Un adolescente es responsable si...

- ♣ Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento...
- ♣ Puede razonar lo que hace.
- ♣ No echa la culpa a los demás.
- ♣ Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- ♣ Puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
- ♣ Puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amistades, pandilla, familia, etc.)
- ♣ Posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
- ♣ Respeta y reconoce los límites impuestos por sus progenitores sin discusiones inútiles o gratuitas.
- ♣ Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
- ♣ Lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- ♣ Reconoce sus errores

## 3. TRANSMISIÓN DE VALORES EN EL NÚCLEO FAMILIAR



Si algo temen los padres y madres, en su inmensa mayoría, es que sus hijos e hijas no sean buenos jóvenes, es decir, que no sean honrados, que utilicen la mentira

con frecuencia, que se metan con otros compañeros o compañeras, que se porten mal en el instituto, etc. En definitiva, los padres y madres queremos tener hijas e hijos educados y "buena gente", incluso por delante de un buen rendimiento académico. Podemos aceptar que nuestros hijos o hijas no tengan un alto nivel de estudios o alto poder económico pero, al menos, queremos que sean trabajadores y honrados.

## ¿Qué valores podemos considerar más importantes?

El desarrollo de la moral en estas edades va pasando progresivamente de una moral heterónoma, es decir, nos viene impuesta desde fuera (cumplir con las normas porque hay que cumplirlas para evitar un castigo o sanción), a una moral autónoma en la que cada joven va adquiriendo su propia opinión y juicio sobre las situaciones de la vida y sobre las leyes y normas que la rigen.

La familia debe favorecer en el adolescente la reflexión y la crítica sobre el sentido de la justicia, los juicios morales, etc. Es importante reseñar que no siempre se alcanza el estado de la moral autónoma, incluso muchos adultos funcionan con principios heterónomos ("es la ley, hay que cumplirla", y no se cuestionan más).

## ALGUNOS VALORES IMPORTANTES:

1. **La empatía.** Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de un tercero. Este principio es fundamental para el desarrollo del respeto hacia las

## ¿Cómo se enseñan estos valores?

Los valores se transmiten mejor a través del ejemplo, del diálogo y haciendo hincapié en la comprensión de lo que se hace. Si usamos la represión, la imposición, podemos conseguir que los valores se acepten como un dogma pero, como todos sabemos, los dogmas provocan muchas ganas de incumplirlos a las primeras de cambio. Si insistimos a nuestro hijo e hija a en la importancia de que nos diga la verdad y nos miente en alguna ocasión, debemos intentar hacerle comprender el daño que causa la mentira tanto en él como en los demás: produce desconfianza, no le enseña a asumir responsabilidades, etc. Esto es lo que hay que hacerle ver, más que castigarle severamente. Ahora bien, si sigue repitiéndose la conducta, el castigo proporcionado puede ser aconsejable para que observe que las conductas negativas tienen sus consecuencias.

personas y la tolerancia porque si sabemos ponernos en el lugar del otro, estamos preparados para respetarlo. De aquí se deriva ese principio tan conocido y universal de "no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti". Los padres y madres tienen que

transmitir a los adolescentes la necesidad de ponerse en el lugar del otro.

**2. La asertividad** es la capacidad o habilidad de expresar con corrección lo que pensamos o sentimos. Es una habilidad social muy importante y se convierte en un valor moral que tenemos que fomentar en nuestros hijos e hijas. Que se habitúen a decir lo que piensan, sus sentimientos, etc... pero de forma educada, con buenos modos. Los padres y madres debemos servir de modelo e ir puliendo y tallando a lo largo de los años esta habilidad.

**3. El esfuerzo y la constancia.** Los adolescentes de clase media con frecuencia creen que todo es fácil de conseguir, acostumbrados a un entorno en el que las cosas se obtienen con facilidad. La familia debe inculcar la importancia en la vida del esfuerzo para conseguir los objetivos que uno se marca, acompañado de la constancia. Es fundamental también que los adolescentes vayan saliendo, con la ayuda de la familia, del argumento de que sólo las cosas que nos gustan son las que hay que hacer. Con frecuencia, el profesorado se encuentra con jóvenes que dicen que no estudian porque no les gusta. Este argumento es tremendamente infantil y deben de ir

comprendiendo que en la vida tenemos que realizar todo tipo de actividades, las que nos gustan y las que no también.

**4. La paciencia y aplazar lo placentero.** Muchos jóvenes no acaban la ESO debido quizás a un motivo: no les gusta estudiar y se inclinan por el placer inmediato (salir con sus amistades, jugar a la playstation, etc.). La obtención del título de la ESO, por ejemplo, es algo que está lejos para ellos, acostumbrados a obtener satisfacciones rápidas que son las que realmente los motivan a la acción. La familia debe esforzarse por educar a sus hijos e hijas en saber aplazar la satisfacción, el placer, y con esto conseguiremos una cosa muy importante que es tolerar la frustración, aceptarla como algo inherente a la vida. Los jóvenes deben saber aceptar que no siempre se consigue de forma inmediata lo que uno quiere, y que deben saber aceptar el "no" por respuesta.



Ilustración cortesía de Miguel Ángel Santos Guerra