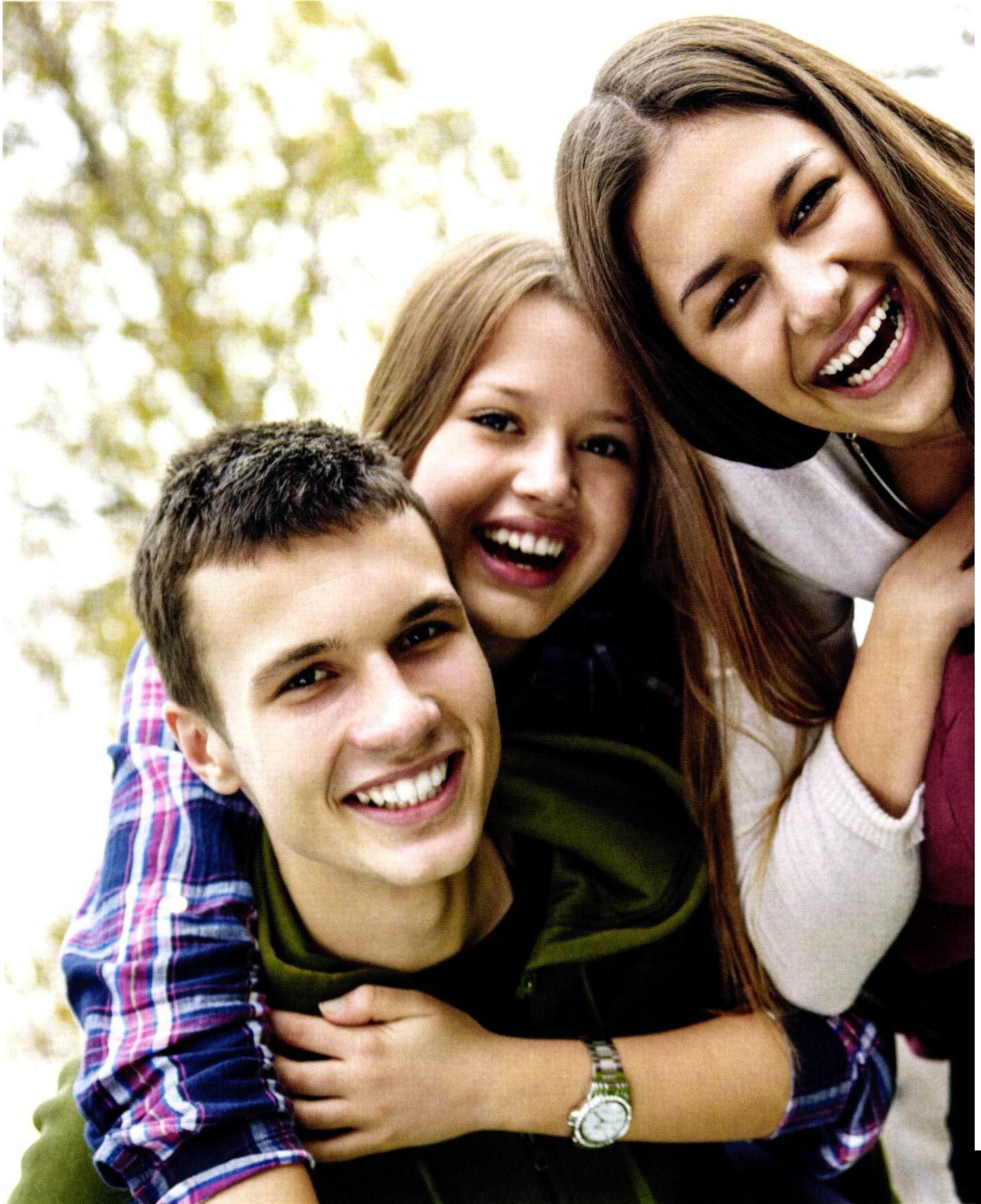


ESPECIAL FAMILIA | Los hijos





AUTONOMÍA CON LÍMITES

Darles más libertad no significa dejarlos solos. En la adolescencia, aprender a decidir también implica contar con adultos que acompañen, escuchen y pongan límites claros.

—
POR NONANTZIN MARTÍNEZ

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES



Para los padres de adolescentes, la tensión entre poner límites y facilitar su autonomía supone grandes retos.

Llega un momento en la crianza en el que los hijos empiezan a pedir algo que puede inquietar a muchas mamás y papás: más libertad. Quieren decidir qué actividades hacer, a cuáles no ir, con quién salir, a qué hora regresar e incluso cuestionar reglas que durante años parecían inamovibles. Eso también es parte de crecer.

Pero ¿cómo se cruzan autonomía y límites? ¿Cómo permitir que aprendan a tomar decisiones sin dejar de protegerlos? La Mtra. Ivón Aidé Guerrero Ceballos, directora de los Programas de Psicología del CETYS Universidad, campus Mexicali, señala que los límites no desaparecen durante la adolescencia, sino que se transforman de acuerdo con las nuevas capacidades y necesidades del hijo, “porque no pueden ser los mismos para un pequeñito de preescolar que para uno de primaria o para un adolescente”.

La autonomía tampoco aparece de un día para otro. Es un proceso que comienza desde la infancia y que en la adolescencia se vuelve más visible. De hecho, UNICEF señala que el deseo de tomar decisiones, responder por las propias acciones y actuar de acuerdo con los intereses personales forma parte de un crecimiento saludable. El reto para mamás y papás consiste en acompañar ese proceso sin caer en los extremos: controlar cada movimiento o retirarse demasiado pronto.

LOS LÍMITES TAMBIÉN CRECEN

Una regla que funcionaba a los ocho años puede dejar de tener sentido a los 13. La hora de dormir es un ejemplo: cambian las responsabilidades escolares y sociales y, con ellas, las necesidades personales.

Por eso, adaptar un límite no significa eliminarlo, sino revisar qué necesita proteger y encontrar una manera adecuada de hacerlo en esta nueva etapa. “Los padres deben adaptar las reglas del hogar o los límites con flexibilidad”, enfatiza Guerrero Ceballos. Y esto requiere algo que va más allá de establecer una prohibición: conversar, “tener una comunicación adecuada entre padres e hijos”.

UNICEF recomienda explicar el sentido de las normas, abrir espacios para el diálogo y permitir que los adolescentes participen en acuerdos y opciones. La autoridad de mamá y papá no pierde fuerza cuando escucha; al contrario, puede convertirse en una herramienta para acompañar el desarrollo de criterio propio.

AUTORIDAD SIN TEMOR

Los padres siguen siendo responsables de cuidar y establecer límites, pero el objetivo no debería ser que el adolescente obedezca por miedo a las consecuencias. Guerrero Ceballos señala que los hijos necesitan saber que, incluso cuando han cometido un error, pueden

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES

acudir a sus padres. Pero esto no significa que todo se permita. El amor no consiste en evitarles cualquier frustración ni en eliminar las consecuencias de sus decisiones: “El amor no quiere decir que va a conseqüentiar y va a perdonar todo, sino que va a acompañar”, explica la especialista.

Un adolescente necesita experimentar que sus decisiones tienen efectos y tener oportunidades para equivocarse en asuntos que pueda aprender a manejar. La meta no es evitar todos los errores, sino ayudarlo a desarrollar herramientas para afrontarlos.

REGLAS CLARAS, CONSECUENCIAS PROPORCIONALES

Para que un límite contribuya a la autonomía debe ser comprensible, concreto y consistente. UNICEF recomienda que las consecuencias ante su incumplimiento sean proporcionales y tengan una relación lógica con la falta.

Por ejemplo, si el acuerdo establece una hora para regresar a casa y no se cumple, una consecuencia relacionada con la siguiente salida puede ser más eficaz que un castigo indefinido. Lo importante es que la regla se conozca de antemano y que los adultos la mantengan.

También importa que los padres compartan criterios. Si uno establece una norma y el otro la desautoriza constantemente, el adolescente recibe mensajes contradictorios. UNICEF recomienda mantener unidad en los límites, independientemente de que los adultos vivan juntos o separados.

LA CONGRUENCIA TAMBIÉN EDUCA

Durante la adolescencia, los hijos empiezan a cuestionar las reglas, pero también a observar con mayor atención la conducta de los adultos. Ya no basta con decirles

qué deben hacer: ellos miran si quienes ponen los límites también los respetan. “Cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia empiezan a cuestionar lo que está pasando y voltean con nosotros y ven nuestra congruencia”, explica Guerrero Ceballos.

No se trata de convertirse en padres perfectos, sino de reconocer que la autoridad también se construye con el ejemplo. Y hay algo más sencillo, pero decisivo: estar disponibles. La especialista propone aprovechar los momentos cotidianos, como un trayecto en automóvil, una comida o una caminata, para conversar, sin convertir cada encuentro en un interrogatorio. También recomienda recuperar espacios de convivencia sin dispositivos.

La autonomía no consiste en dejar que un adolescente haga todo solo. Consiste en permitirle asumir progresivamente responsabilidades, tomar decisiones y aprender de sus consecuencias mientras sabe que hay un adulto detrás de él. Asignar tareas en casa también forma parte de ese aprendizaje. Tender la cama, lavar los platos, sacar la basura o hacerse responsable de determinadas actividades transmite la idea de “puedo hacerlo y también puedo contribuir”. Guerrero Ceballos recomienda presentar estas responsabilidades como parte natural de la vida familiar, no como un castigo.

Al final, poner límites y dar autonomía no son objetivos opuestos. Los límites ofrecen estructura; la autonomía permite practicar dentro de ella. Y la comunicación conecta ambas cosas. El desafío no es temer la llegada de la adolescencia, sino ocuparse de ella: acompañar, escuchar, establecer reglas y aceptar que aquel niño que durante años necesitó que sus padres decidieran por él está aprendiendo, poco a poco, a decidir por sí mismo.

Siete claves para poner límites

- 1 Explica el porqué de la regla.** Un límite que se entiende es más fácil de asumir que una orden sin contexto.
- 2 Negocia lo que sí puede negociarse.** Participar en los acuerdos permite practicar la toma de decisiones.
- 3 Sé concreto.** “A las 10” significa a las 10, no “más o menos a esa hora”.
- 4 Define las consecuencias antes de que ocurra el problema.** Evita improvisar desde el enojo.
- 5 Mantén abiertos los canales de comunicación.** Que sepan que pueden acudir a ti incluso cuando se han equivocado.
- 6 Revisa los acuerdos.** Las necesidades cambian y los límites también.
- 7 Reconoce sus avances.** UNICEF recomienda valorar sus esfuerzos y logros con palabras, tiempo y presencia, no únicamente con recompensas materiales.