

# Fijando Reglas y las Consecuencias con los Adolescentes



Las reglas y las consecuencias son una parte crítica de negociar a través de los años en la adolescencia. Ambas (reglas y consecuencias) pueden cambiar a medida que se desarrollan las necesidades y los deseos de los adolescentes. Le servirá de mucho preguntarse periódicamente a usted mismo algunas preguntas acerca de sus reglas. Algunas preguntas generales incluyen:

- ¿Son razonables?
- ¿Se les ha explicado las razones de las reglas?
- ¿Hay demasiadas reglas?
- ¿Son aplicables?
- ¿Ha tomado parte mi hijo adolescente en la elaboración de las reglas?
- ¿Nuestras reglas son consistentes con las reglas de otros padres? [Aquellos a quienes usted respeta]
- ¿Para quién son dirigidas las reglas?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y de lo que usted haya decidido, la decisión es suya. Usted puede negociar cualquier ajuste que sea necesario a las reglas, a medida que su hijo adolescente sea capaz de tomar decisiones maduras. O usted puede darse cuenta que las reglas son totalmente inaplicables, y que usted tiene que hacer cambios en su vida para poder aplicarlas o que tiene que desistir de ellas. Por ejemplo, usted puede decidir que usted debe acomodar su itinerario para estar más tiempo en casa, o simplemente que usted necesita estar más al tanto de las cosas cuando está en casa. Recuerde, no importa que tan razonables sean las reglas el objetivo de su hijo adolescente es desafiarlas. Esto quiere decir que usted necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

## Las consecuencias necesitan cumplir ciertas condiciones para que sean efectivas. Ellas deberían:

- Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido [ser castigado por cada error no establece una conexión con un comportamiento específico, pero si su hijo adolescente causa algún daño a una propiedad ajena, parte de la consecuencia podría ser que el ayude a pagar los daños].
- Enseñarle a su hijo adolescente cómo expresar sus sentimientos y deseos de manera aceptable [uno no daña una propiedad ajena simplemente porque uno esté enojado; la ira se puede expresar con palabras].
- Que no sean muy severas o que no se puedan aplicar de tal manera que no haya esperanza de que se puedan cumplir [no dejarlo salir por seis meses contribuirá a un incumplimiento].
- Que puedan cambiar el comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradables de tal manera que su hijo no quiera repetir dicha consecuencia. No deben incluir cosas que usted quiera que su hijo aprenda a disfrutar, por ejemplo ir a casa de La Abuela por un fin de semana.
- Enseñar auto control [que le enseñe a su hijo a ver los beneficios de tener más libertad, menos control o algo tangible como manejar].

## ¿Qué tipo de consecuencias podrían ser útiles para su hijo adolescente?

La respuesta a esto varía, dependiendo de sus valores y de la personalidad, intensidad y de los intereses de su hijo. Algunas veces él o ella le pueden ayudar a buscar consecuencias que den resultado. Sin embargo, tenga cuidado porque los niños algunas veces son más duros consigo mismos de lo que usted lo crea necesario. El objetivo es evitar un comportamiento inaceptable y enseñarle a su hijo adolescente a tomar decisiones maduras. Piense las consecuencias por adelantado y tome tiempo para controlar su propia ira o frustración antes de hablar con su hijo.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.



**CIRCLE of PARENTS™**  
Sharing Ideas. Sharing Support.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g