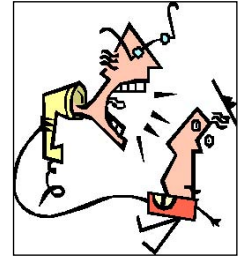


La disciplina y los adolescentes: ¿Qué debo hacer?



1. **Una disciplina justa y firme significa simplemente que usted, como padre o madre, crea un plan de disciplina para su hijo adolescente que sea justo para usted y para él y se ajusta firmemente al plan.** Aquí están tres razones para hacerlo:
 - ♦ **La disciplina justa y firme enseña el respeto por los adultos y las personas en posición de autoridad.** Los adolescentes que no la tienen, que tienen poca disciplina o tienen el tipo equivocado de disciplina en la casa, son a menudo los que se involucran en problemas en la escuela y/o con la ley.
 - ♦ **Una disciplina justa y firme permite que su hijo adolescente se sienta seguro.** Cuando usted establece expectativas y límites claros, le está demostrando a su hijo adolescente un camino seguro para enfrentar las cosas que debe hacer y las que no debe hacer en su vida diaria. Le está dando herramientas para que pueda decidir por sí mismo. Esto genera un sentimiento de mucha seguridad y ayuda a aumentar la confianza en sí mismo. Los adolescentes de más edad finalmente aprenden cómo establecer sus propias expectativas y límites cuando se utiliza este tipo de disciplina.
 - ♦ **La disciplina justa y firme permite al adolescente asumir la responsabilidad de sus acciones.** Cuando su hijo adolescente entienda las reglas y las consecuencias y sepa que debe seguir las reglas, estará listo para aceptar las consecuencias, tanto positivas como negativas. Esto significa que no debe olvidar elogiar el buen comportamiento y apegarse a la disciplina que ha establecido en caso de mal comportamiento.
2. **Comunique los límites.** Esto se debe hacer cuando usted y su hijo adolescente no están de acuerdo. Encuentre tiempo para hablar sobre esto y establezca claramente cuál es el límite o la regla.
3. **Permita que su hijo adolescente dé su opinión.** Si usted permite que su hijo ayude a definir las reglas, es más probable que las obedezca. Es posible que tenga que hacer algunas concesiones. Esto está bien porque, después de un tiempo, si la regla no funciona, se puede cambiar.
4. **Sea coherente.** Si la regla es que no puede mirar la televisión hasta que haga los deberes, entonces debe ser así todos los días en que hay escuela. Es posible que usted no siempre esté de humor como para hacer valer los límites, esta es una de las razones por las cuales ser padre es tan difícil. Una vez que su hijo adolescente entienda que usted hará valer el límite aunque usted esté cansado, dejará de probar ese límite.
5. **Sea justo.** Si surge algo que le hace sentir que la regla se debe cambiar o se debe agregar algo, espere hasta que lo haya pensado bien y pueda hablarlo con su hijo.
6. **No olvide sus valores.** Los valores nos hacen lo que somos, así que enseñe a su hijo adolescente sus valores cuando establezca los límites. Nunca se deje llevar por lo que otros padres dejan hacer a sus hijos. Sepa de antemano cómo responder (Ej. "Cada uno a lo suyo", "Lamento que te moleste, pero son nuestras reglas"). Cuando le responda, "¡Desearía no ser parte de esta familia!", respire hondo y déjelo pasar. Esta es una reacción muy normal. Ellos prueban hasta dónde pueden llegar y tratan de molestarle cuando están probando.
Adaptado de *Tips on Setting Limits & Rules and 3 Reasons Why Your Teen Needs Fair and Firm Discipline* de Denise Witmer, About.com Guide: <http://parentingteens.about.com/cs/discipline/a/rules.htm>
7. Si necesita ayuda para transmitirle mensajes claros a su hijo adolescente, piense en escribirlos en un Plan de acción.
8. Otros recursos útiles:
 - ♦ **Healthy Children, General Rules for Disciplining Teens** - <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/default.aspx>.
 - ♦ **American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, Facts for Families: Discipline** - https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/facts_for_families/43_discipline.pdf

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o "me gusta" en



facebook.com/dsccl.uic.edu