

# Los adolescentes y las reglas



Los padres saben bien que las reglas ayudan a mantener a los adolescentes seguros y sanos. Pero a menudo a los adolescentes no les gustan las reglas. Fijar reglas para los adolescentes puede ser difícil, sobretodo estando en un medio cultural diferente. Una persona cercana lo puede ayudar.

## Los adolescentes normales:

- Quieren ser independientes
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- A veces se olvidan de las cosas
- Tienen días buenos y días malos
- Vuelven locos a los padres

## El cerebro del adolescente no está completamente desarrollado.

Los adolescentes pueden parecer adultos. Pueden pensar que son adultos. Pero su cerebro todavía está creciendo y sus hormonas siguen cambiando. Esto afecta la manera en que los adolescentes:

- **Toman decisiones.** A veces los adolescentes toman decisiones inteligentes, pero a veces toman decisiones infantiles.
- **Toman riesgos.** Actúan sin pensar o hacen cosas peligrosas.
- **Se relacionan con los demás.** Los adolescentes se pueden apartar de sus familias y acercarse más a sus amistades, pero es importante que mantengan el contacto con su cultura y sus familiares.

## Las reglas ayudan a los adolescentes a ser responsables de su propia conducta.

Algunas sugerencias para establecer las reglas con su adolescente:

- Dígame porqué son necesarias las reglas y cuáles son sus expectativas.
- Deje que el adolescente le ayude a poner las reglas. Así será más probable que las respete.
- Advírtale que habrá consecuencias si no respeta las reglas: Menos tiempo con sus amigos, más tareas y privilegios perdidos.
- Deje que el adolescente le ayude a decidir lo que pasará si no sigue las reglas.
- Si las consecuencias son demasiado severas, es posible que el adolescente no las pueda cumplir.
- Conozca a los amigos de su adolescente y a los padres.
- Elija sus batallas. Deje que el adolescente tome decisiones sobre algunas cosas.
- A medida que se gane su confianza, permita que su adolescente tenga mas libertad.
- Practique un deporte, escuche música o haga cosas divertidas con su adolescente cuando pueda.

Los adolescentes necesitan reglas y los padres deben ponerlas. Felicite a su adolescente cuando cumpla las reglas, y esté seguro de que sienta amado, incluso cuando no sea "perfecto."

*Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: [www.childwelfare.gov/espanol](http://www.childwelfare.gov/espanol) o llame al 800.394.3366.*

