

**La rebeldía en los adolescentes.**

**Actividad Integradora**

24 de Abril de 2016

Jorge Carrillo Lara

Durante la adolescencia, un chavo trata de hacerse más independiente. El adolescente debe dejar de lado la relación de dependencia sus padres y él que tuvo en la niñez. Antes de que pueda desarrollar una relación adulta con sus padres, un adolescente primero debe distanciarse de la forma en que se relacionó con sus padres en el pasado. Como consecuencia, en general habrá una cierta cantidad de rebeldía, desafío, insatisfacción, e inquietud normales para la edad. Las emociones generalmente están exaltadas. Las fluctuaciones amplias del estado de ánimo son comunes.

Existen distintos métodos para poder sobre llevar la época de la rebeldía en los adolescentes conforme a la relación de “padre-hijo”.

- Cambiar el modo de relacionarse con el adolescente.

Cuando el niño tenga más o menos 12 años de edad, empiece a tratar de establecer la clase de relación que usted querría tener con él cuando sea adulto. Trátelo en la forma en que le gustaría que él la tratara a usted cuando sea adulto. El objetivo que debe fijarse es el mutuo respeto y apoyo, y la capacidad de divertirse juntos. Procure tener conversaciones relajadas, informales, mientras andan juntos en bicicleta, caminan, van de compras, juegan a la pelota, pasean en automóvil, cocinan, comen, trabajan, y en cualquier otra actividad que compartan. Utilice el elogio y la confianza para ayudarle a adquirir una imagen positiva de sí mismo. Reconozca los sentimientos de su hijo escuchándolo y haciendo comentarios sin criticar. Recuerde que escuchar no quiere decir que usted tenga que resolver los problemas de él.

- Use reuniones familiares para negociar las reglas de la casa.

Algunas familias encuentran sencillo tener una breve reunión después de la cena, una vez por semana. En esta ocasión, su hijo adolescente puede pedir cambios en las reglas de la casa o mencionar algunas cuestiones familiares que estén causando problemas.

- La importancia de los límites.

Este punto es fundamental en las relaciones de la familia dentro de un hogar, puesto que estas deben de implementarse desde niños, puesto que ayudaran a lograr un buen entendimiento por parte de todos los integrantes y no solo el adolescente. Al igual que fundamentan la línea de respeto que debe de existir y jamás sobre pasar entre padres e hijos.

Claro que conforme el adolescente crece los limites pueden ser más estrictos o menos, según sea el caso de responsabilidades que este tiene y también teniendo en cuenta el carácter del niño en cuestión.

También, es recomendable evaluar el cumplimiento en otras áreas, por ejemplo, la académica (¿Es responsable con sus deberes? ¿Es honesto?), o la social (¿Es capaz de regular sus emociones? ¿Puede poner límites e identificar situaciones de riesgo?).

Otro punto que considero de suma importancia es el pasar tiempo en familia, para así buscar tener una buena comunicación entre todos los integrantes del hogar, pues en la mayoría de los casos siempre existe una preferencia conforme mama y papa puesto que uno puede ser más relajado que el otro o más estricto, menos platicador o incluso tener una agenda mas atareada y así casi no pasar tiempo con sus hijos. Una manera divertida y sencilla de pasar tiempo en familia y practicando un deporte, esto te ayuda a bajar la cantidad de estrés, hacer actividad física e incluso crear habilidades nuevas.