

## **El arte de poner límites a los hijos adolescentes según Convivir con un adolescente**

**Desde el día 11 de noviembre y hasta el 17, tendrá lugar el II Congreso Online gratuito para padres, Convivir con un adolescente. Misión posible. El prestigioso psicólogo argentino Alejandro Schujman explica en este artículo la importancia de poner límites a los hijos en la adolescencia**

Desde el día 11 de noviembre y hasta el 17, tendrá lugar el II Congreso Online gratuito para padres, Convivir con un adolescente. Misión posible. El prestigioso psicólogo argentino Alejandro Schujman explica en este artículo la importancia de poner límites a los hijos en la adolescencia.

Las nuevas generaciones de padres, amorosamente tibios, están plagadas de contradicciones, y quienes lo sufren son los hijos. "Son padres compinches, amigos de sus hijos", señala Alejandro Schujman, prestigioso psicólogo argentino. "Los padres han perdido la letra D, que es la que marca la diferencia entre padres y pares". Pero los hijos precisan padres firmes y amorosos, y es este un equilibrio imprescindible para acompañarlos en el camino del crecer. Este camino asusta, porque es nuevo y desconocido, y eso siempre atemoriza. Por eso, los adolescentes tienden a apoyarse en tres muletas para emprender esta aventura:

-El consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

-La tecnología como anestesia a los males del vivir.

-La hipererotización precoz al ritmo de las hormonas y no del desarrollo emocional.

Los padres, en lugar de ofrecer alternativas saludables, naturalizan que estos son los tiempos en los que les ha tocado criar. "Como profesional y padre que soy"-apunta Alejandro- "me resisto a pensar que así es como vamos a dejar a nuestros hijos en semejante cornisa. Necesitan límites, los piden y dan señales todo el tiempo".

Un niño de cinco años puede empezar amenazando con un 'si me obligas a bañarme dejo de respirar' o un 'si me obligas a estudiar dejo de comer' y los padres podrían ceder por miedo o por abatimiento. Si esto se convierte en constante, los padres se verán convertidos en rehenes de un hijo tirano, que tendrán a sus padres a su merced amenazándolos siempre de una u otra manera. ¿En qué momento decidirán poner un límite a tal disparate? Porque lo que está en juego es, ni más ni menos, que la vida de su hijo.

"Es necesario derrumbar mitos", afirma Schujman. "La adolescencia no es una enfermedad que se diluye y atempera con el tiempo. Es una etapa de la vida que puede ser maravillosa si sabemos

acompañarla".

Alejandro da las claves para comprenderla:

. Los tiempos cambiaron, pero la esencia sigue siendo la misma.

. Los hijos siempre dan señales.

La capacidad de los padres para escuchar a los hijos y decodificar lo que dicen, entendiendo lo que están tratando de expresar, es vital. Mucho antes de que el adolescente inicie un proceso adictivo, depresivo o, incluso, un trastorno alimenticio, aparece una alerta que, como padres, se debe detectar. Para ellos es necesario abandonar el estado de resignación en el que los padres se encuentran sumidos hoy en día. "La resignación - decía Balzac- es el suicidio en lo cotidiano". ¿Ante qué señales deberían activarse las alertas?

Alejandro Schujman indica algunas:

. Un cambio repentino de grupo de amigos.

. Una modificación abrupta de su aspecto personal.

. Visitas prolongadas al baño después de las comidas.

. Encierros frecuentes en su habitación.

. Bajada en su rendimiento académico y en sus calificaciones.

. Cambios abruptos en sus hábitos de higiene.

. Agresividad constante, malos contestaciones frecuentes o cambios pronunciados en su carácter.

Frente a alguno de estos signos es aconsejable consultar a un especialista, pero es importante también diferenciar los cambios naturales de humor en los adolescentes de las modificaciones sustanciales en su ánimo, que podrían ser indicio de algún trastorno que no pueda ser verbalizado. "Estas manifestaciones conductuales" - señala Schujman- "son a menudo la forma en la que los hijos piden la ayuda que no están en condiciones de pedir con palabras. Lo que no se verbaliza, se actúa".

Tampoco se debe olvidar que la confianza es un elemento esencial en la relación con ellos, por eso no hay que obsesionarse hasta el punto de transformarnos en espías de los propios hijos. Si se actúa desde el miedo y el control extremo, se podría traicionar su confianza, restando en el vínculo. Es necesario mantenerse en el preciso equilibrio. "Cerca para cuidarlos, lejos para no asfixiarlos", resalta.

**Datos de contacto:**

Agencia Mad & Cor  
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Educación Madrid Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>