

TÍTULO: Baja tolerancia a la frustración (berrinches) en la adolescencia #0123

AUTOR: Ma. Cristina Punaro Rueda

GRADO Y EDAD: Adolescencia

DESCRIPCIÓN:

Si creías que habías superado los berrinches porque tienes chicos adolescentes en casa, te equivocas, en esta etapa es probable que aparezcan con más fuerza como una medio para intenta conseguir lo que el joven desea. El manejo de estos berrinches se convierte en un constante desafío y en este documento se presentan algunas consideraciones que te ayuden a enfrentar esta situación.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Tolerancia a la frustración y berrinches
- ✓ Reglas, disciplina y límites.
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

EXPLICACIÓN:

Tener hijos adolescentes es todo un reto ya que se encuentran en un periodo de transición entre dejar de ser un niño y empezar a ser un adulto, y esto provoca sentimiento de temor. Los chicos empiezan a cuestionar todo (como cuando eran chicos) ¿quién soy?, ¿puedo hacerlo solo?, quiero formar parte de un grupo que me identifique.

En esta búsqueda el adolescente se siente débil, con inestabilidad emocional, inseguro, no se siente bien ni consigo mismo y lo expresan a través de enojos, desafíos, llanto, aburrimiento, berrinches y lo demuestra rebelándose y contradiciendo a sus padres.

Algunas de las características para saber si tu hijo está entrando en la adolescencia:

- Quiere ser más independiente
- Rechaza reglas y acuerdos
- Debate ideas
- Cuestiona todo a su alrededor
- Se siente cansado todo el tiempo y por ello duerme demasiado
- Es idealista y tiene ideas fantásticas
- Se preocupa por su aspecto físico

- Le interesa la justicia y defiende sus ideas aunque estén erróneas
- Le preocupa cómo lo ven los demás
- Todo lo vive con mucha intensidad
- Olvida muchas cosas
- Se vuelve desordenado
- Rechaza las muestras de cariño sobre todo si provienen de sus padres
- Está irritable y tiene cambios de ánimos bruscos
- Se desarrolla el pensamiento abstracto.

¿Qué podemos hacer como padres? El primer consejo es ser firmes, nosotros somos las figuras de autoridad, de apoyo y contención para los chicos.

Aquí te presentamos algunas consideraciones:

- Observar las conductas de los chicos
- Trate de brindarle un espacio y confianza
- Fortalezca el diálogo. Pero mucho cuidado, en ocasiones sólo quieren ser escuchados, no dé consejo cuando no se lo pidan. Muchas veces con un “ajá, ¿y luego? ¿y cómo te hizo sentir?...” es suficiente para lograr que haya apertura y nos cuenten lo que pasa por sus vidas.
- No te sientas mal si tu hijo prefiere la compañía de sus amigos que la tuya, no quiere decir que deje de quererte, pero necesitan sentirse que pertenecen a un grupo donde se les acepta, para ello puedes incentivar reuniones en tu casa, o ir al cine en compañía de sus amigos para conocerlos y así mandarles el mensaje que estás presente y que les tienes confianza para que más tarde salgan solos.
- En cuestiones de salidas recomendamos que para tu tranquilidad sepas en dónde va y cuándo volverá, esto sin llegar a ser sobreprotector, hay que asegurarse de darles permiso dándoles confianza para evitar efectos negativos.

Recuerden que la adolescencia la vive de forma distinta en cada chico. Y que a pesar de que parecen más grandes e independientes es cuando más necesitan a sus padres para orientarlos y demostrarles que de una u otra forma lo sigues aceptando como es y que lo quieres incondicionalmente.