

Decálogo

de autoridad con tu hijo/a adolescente

Aranzabal Barrutía, Katia. Niños autoritarios ¿son los amos de la casa?. <https://katiaranzabal.com/consejos-para-padres/autoridad-hijos-padres/>



Límites claros

Que enseñen a manejar la frustración, a respetar a los demás, a esforzarse para conseguir las cosas y a ser responsables.



Enseña a negociar

Sin autoritarismos ni sumisión: sé firme en tus decisiones más importantes, negocia las otras.



Rutinas

Y más rutinas. Con horarios preestablecidos de descanso, estudio y responsabilidades compartidas.



Enseña paciencia

Aprende a diferenciar entre una exigencia y una necesidad. Ayudará a tu hijo/a a identificar objetivos a corto y largo plazo.



Sé estable

No amenaces ni grites. Enseña a tu hijo/a a autocontrolarse desde el ejemplo.



Cuídate

Las madres/padres tenemos necesidades, no podemos dar siempre sin recibir nada a cambio, somos humanos hay que mostrarles esa parte.



Cuida las emociones

Estando presente físicamente, escuchando de manera activa, estando emocionalmente disponible.



Acompáñales

Ayúdales desde el cariño y constancia, esa es la clave.



Sois un equipo

Ambos progenitores tienen que estar de acuerdo en cómo van a educar a sus hijos/as.



Te quieren

Aunque los cambios madurativos los tengan de mal humor, respira hondo. No es contra ti, ellos mismos no se aguantan.