***Ser padre o amigo de mi hijo, ¿qué debo hacer?***

La forma en la que los padres nos relacionamos con nuestros hijos ha cambiado. La antigua figura del padre autoritario y distante ha sido sustituida por una figura más cercana y “democrática”. En este contexto, una de las preguntas que frecuentemente se hacen los padres es si deben ser amigos de sus hijos, sobre todo durante la adolescencia.

Una relación de amistad supone un trato de “igual a igual”, que puede facilitar la comunicación de sentimientos, inquietudes o confidencias. Por contra, no aporta un referente adulto de autoridad ¿Es esto lo que necesitan nuestros hijos?

**Los límites y normas en el entorno familiar son imprescindibles para un buen desarrollo psicológico**

Los niños y adolescentes están inmersos en un proceso de aprendizaje que les preparará para la vida adulta. En este camino tienen que aprender a distinguir el “bien” del “mal”, identificar qué cosas son buenas para ellos, qué cosas se pueden hacer y cuáles no, qué consecuencias pueden tener sus actos, etc. Para esto, los hijos necesitan que los padres sean capaces de decirles “no”, que pongan límites a las conductas perjudiciales e indiquen las normas de convivencia.

El establecimiento de normas y límites constituye uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia. Los límites proporcionan a los hijos seguridad, y aumentan su capacidad de tolerancia a la frustración y de autocontrol emocional. Con ellos, les estamos entregando los mapas y la brújula que les ayudarán a desenvolverse en el mundo y a convivir con los demás.

**Autoridad y cariño son compatibles**

Unaautoridad bien entendida surge desde el respeto, de lo que es mejor para el otro (no para mi tranquilidad), de lo que es justo, equilibrado y razonable. Se ejerce desde el cariño, sin amenazas; de forma serena, firme y clara. Para evitar ambigüedades, las normas deben ser consensuadas entre ambos progenitores.

El incumplimiento de los límites ha de tener una consecuencia previsible, que el niño debe conocer por adelantado; de esta manera, le estamos dando la oportunidad de aprender a predecir, a tomar decisiones, y a controlar sus impulsos.

Es fundamental elogiar aquello que el niño hace bien, lo que le motivará a mantener su buen comportamiento.

Esta labor de los padres tan necesaria no es posible desde la posición de amigo.

**Crecemos en relación a otros “más mayores”**

Aprender de aquel que ya ha pasado por algo parecido, que tiene más experiencia vital y que puede indicarnos el camino más ventajoso, es una oportunidad que hay que aprovechar. Por eso, los hijos necesitan un referente adulto que les ayude con sus dificultades y que les oriente, sin juzgarles. También necesitan ese referente adulto para poder cuestionarlo y diferenciarse de él. Así podrán ir conformando su propia escala de valores y construir una identidad independiente de la de sus padres. Esta tarea, fundamental de la adolescencia, no la podrán llevar a cabo si el padre se comporta como un amigo.

**El miedo a que no me cuente las cosas que le pasan o dejar de ser la persona más importante para él**

En ocasiones, por el miedo a la reacción, a perder el cariño de los hijos o a que dejen de contarnos sus preocupaciones puede que seamos más permisivos o que nos comportemos como sus “colegas”.

No es casualidad que sea precisamente en la adolescencia cuando surge la posibilidad de desear ese cambio de rol de padre a amigo. En esta etapa es donde los hijos van a solicitar tener su espacio, su autonomía y su intimidad. Van a desear ser más escuchados y discutir sus argumentos.

Entonces ¿cómo puedo mantener esa cercanía afectiva, que puedan seguir contando con mi orientación sin comportarme como su amigo?

**Establecer una relación de confianza**

Mediante la escucha, una actitud cercana y aportando las orientaciones que precisen se puede establecer una relación de confianza. Estos momentos abiertos al diálogo nos permitirán conocer sus gustos, sentimientos y preocupaciones. También detectar si algo no está yendo bien o si necesitan nuestra ayuda.

Un estudio reciente (1) ha señalado que una rutina tan sencilla como cenar en familia, puede actuar como factor protector frente al “cyberbullying”, una forma de acoso a través de las redes sociales. Cuanto más frecuentes son las cenas en familia, mayor es la frecuencia del contacto familiar, lo que ofrece a los hijos más posibilidades de recibir orientación por parte de sus padres, hablar abiertamente con los padres y hermanos, y más oportunidades de expresar sus problemas y preocupaciones en cuanto aparecen.

**Límites y redes sociales**

En la actualidad cobra una gran importancia el establecimiento de límites en el uso de las redes sociales. Es esencial ayudar a los hijos a utilizarlas con conciencia, prudencia y moderación. Por ello, es fundamental que exista por parte de los padres un control y supervisión ajustados a la edad del hijo, para evitar posibles riesgos, como pueden ser la exposición a contenidos inapropiados o la adicción a las redes sociales (2).

***No quieren que seamos sus amigos. Nos necesitan como padres.***

***Los límites son necesarios para que el niño se sienta seguro y amado.***

***Padres siempre dispuestos a escuchar,  a darles apoyo, a orientar y a ejercer la autoridad “bien entendida”***

**Referencias**

1. Elgar, F. J., Napoletano, A., Saul, G., Dirks, M. A., Craig, W., Poteat, V. P., Holt, M., y Koenig, B. W. (2014). Cyberbullying victimization and mental health in adolescents and the moderating role of family dinners. *JAMA Pediatrics*, 168(11), 1015−1022. https://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.1223.
2. Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. Universidad Católica del Maule. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39-54.

**Recursos para padres**

A continuación, incluimos una serie de recursos que pueden ser de ayuda para el establecimiento de normas y límites en el entorno familiar.

* Guías y libros

Madrid Salud. Comunidad de Madrid. *Normas y límites: guía para familias* [Archivo PDF]. *https://www.madrid.es › ficheros › Normas y Limites*

Labrador, E., Requesens, A. y Helguera, M. *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* [Archivo PDF].Fundación Gaudium.

Álava, M.J. (2004). *El no también ayuda a crecer.* La esfera de los libros.

MacKenzie, R. J. (2006). *Poner límites. Cómo educar a niños responsables e independientes con límites claros*. Medici.

* Podcasts

Retos para la familia de hoy: límites, autonomía, y comunicación

<https://go.ivoox.com/rf/45161725>

La Dra. Marta Díaz Durán, psiquiatra en la Consulta del Doctor Carlos Chiclana, presenta algunas ideas para abordar con éxito los retos a los que una familia se enfrenta para vivir con paz y alegría, destacando tres pilares fundamentales: límites, autonomía y comunicación.

Cómo ayudar a los hijos a tolerar la frustración

<https://go.ivoox.com/rf/64353497>

Victoire Terlinden y Nuria Paniagua, psicólogas en la Consulta del Doctor Carlos Chiclana, aportan ideas prácticas para ayudar a los hijos a tolerar la frustración y crecer ante las adversidades

Normas y límites en la Familia

<https://go.ivoox.com/rf/64085739>

El psicólogo Manuel Guillén González explica qué función cumplen las normas y los límites en la educación de los hijos, cómo implantarlas, qué errores solemos cometer, así como otros aspectos importantes de la educación en valores.

Cómo poner límites a un adolescente

<https://go.ivoox.com/rf/86092646>

El psicólogo Carlos Sánchez Polo da pautas sobre el establecimiento de normas y límites en la adolescencia.

 Elena Serrano Drozdowskyj.Psiquiatra.

Lucía Hernández Ramos. Psicóloga.

<http://www.doctorcarloschiclana.com>