



# Límites amorosos para adolescentes

**Por Adina Galante**

Psicóloga, terapeuta  
cognitivo conductual,  
especialista en crianza.



# Adolescencia

Es una **etapa de transición crucial** que marca el paso de la niñez a la adultez

---

Es un periodo dinámico donde se experimentan cambios significativos y rápidos en **cuatro áreas clave:**

---

## **Física:**

Ocurre la pubertad con el desarrollo del cuerpo y la maduración.

## **Cognitiva:**

Se desarrolla un pensamiento más complejo, abstracto y se empieza a forjar la identidad propia

## **Emocional:**

Las emociones se intensifican, buscando mayor independencia y autonomía.

## **Social:**

Aumenta la importancia de las amistades y la exploración de nuevas relaciones.



# Límites

Son las reglas y expectativas claras que establecemos para guiar el comportamiento y proteger el bienestar tanto de los niños como de los adultos.



Los límites dan un marco de referencia, protegen.

Los límites que tú implementes en tu casa van a cuidar a tus hij@s en los momentos en los que tú no estés para hacerlo.

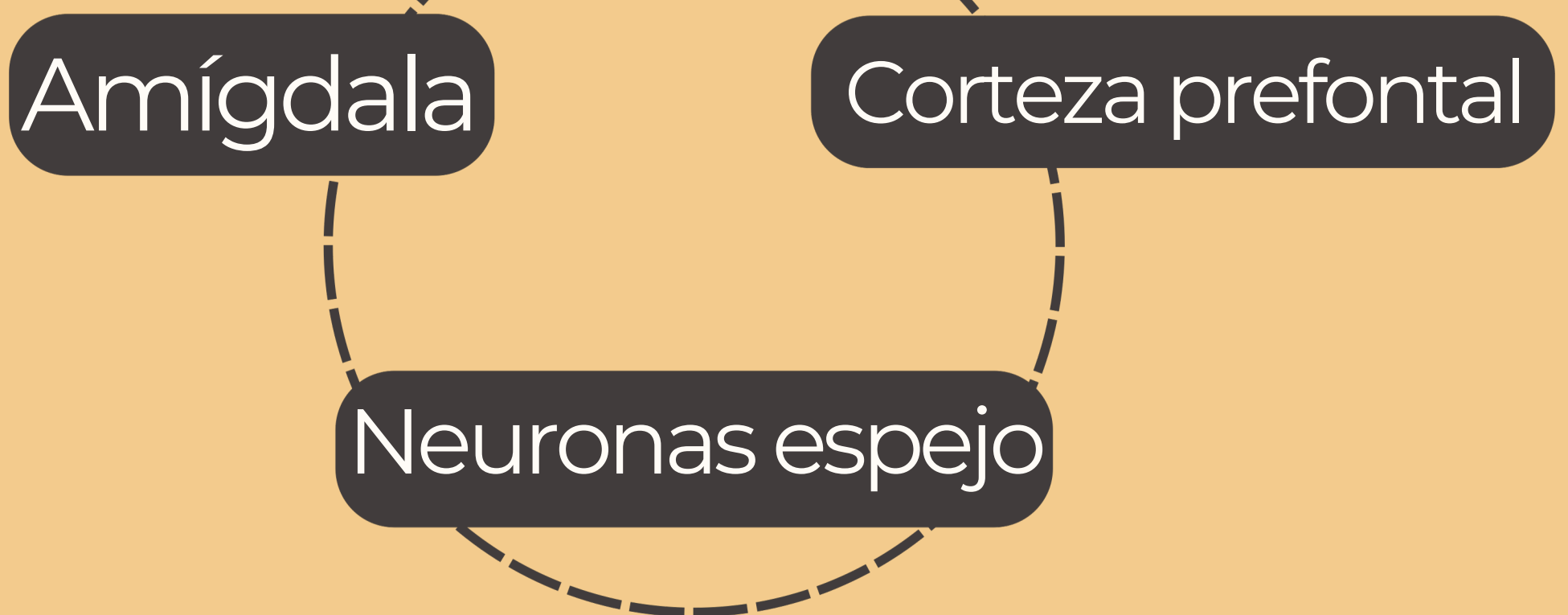
Establecer límites que se respeten es un proceso, debemos empezar desde que son más pequeños porque el objetivo es que ell@s logren regularse solos.





# ¿Qué pasa en su cerebro?

12-15 años





# Lo que SÍ tiene que suceder:

*(valores, creencias, reglas).*

- Que se cuestione
- Que se empodere
- Que tenga reacciones impulsivas
- Adquirir independencia **(rebelarse)**.
- Humor inestable
- **Consciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo**
- Explorar identidad a través de música, redes.
- Pertenencia.

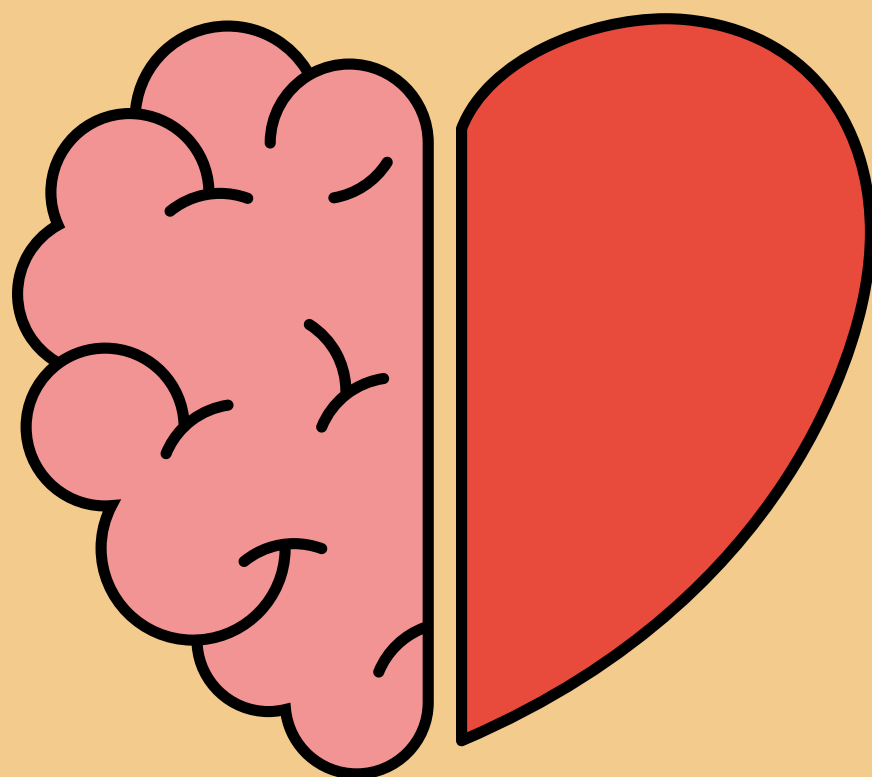




# Guía: Cómo establecer límites con adolescentes desde una crianza respetuosa y efectiva

Establecer límites con adolescentes es fundamental para su desarrollo guiándolos hacia una adultez responsable y plena

Esta guía se basa en el respeto mutuo, el fortalecimiento del vínculo y la firme convicción de los padres de buscar siempre lo mejor para sus hijos.





# 1. Define el límite con claridad y su propósito

**Acción:** Expresa el límite de forma directa, específica y clara.

**Ejemplo:**

"Tu hora de llegada a casa los viernes y sábados es a las 11:00 PM"

**Comentario:**

Esto elimina confusiones y establece una expectativa clara sobre el comportamiento deseado.

Se vale escuchar lo que tiene que decir y ser flexible en situaciones específicas.

**Tú tienes que favorecer que pueda cumplir, por ejemplo:**

ir por él, que te pueda llamar si su aventón se va a quedar.





## 2. Explica las razones detrás del límite

*(El "para qué")*

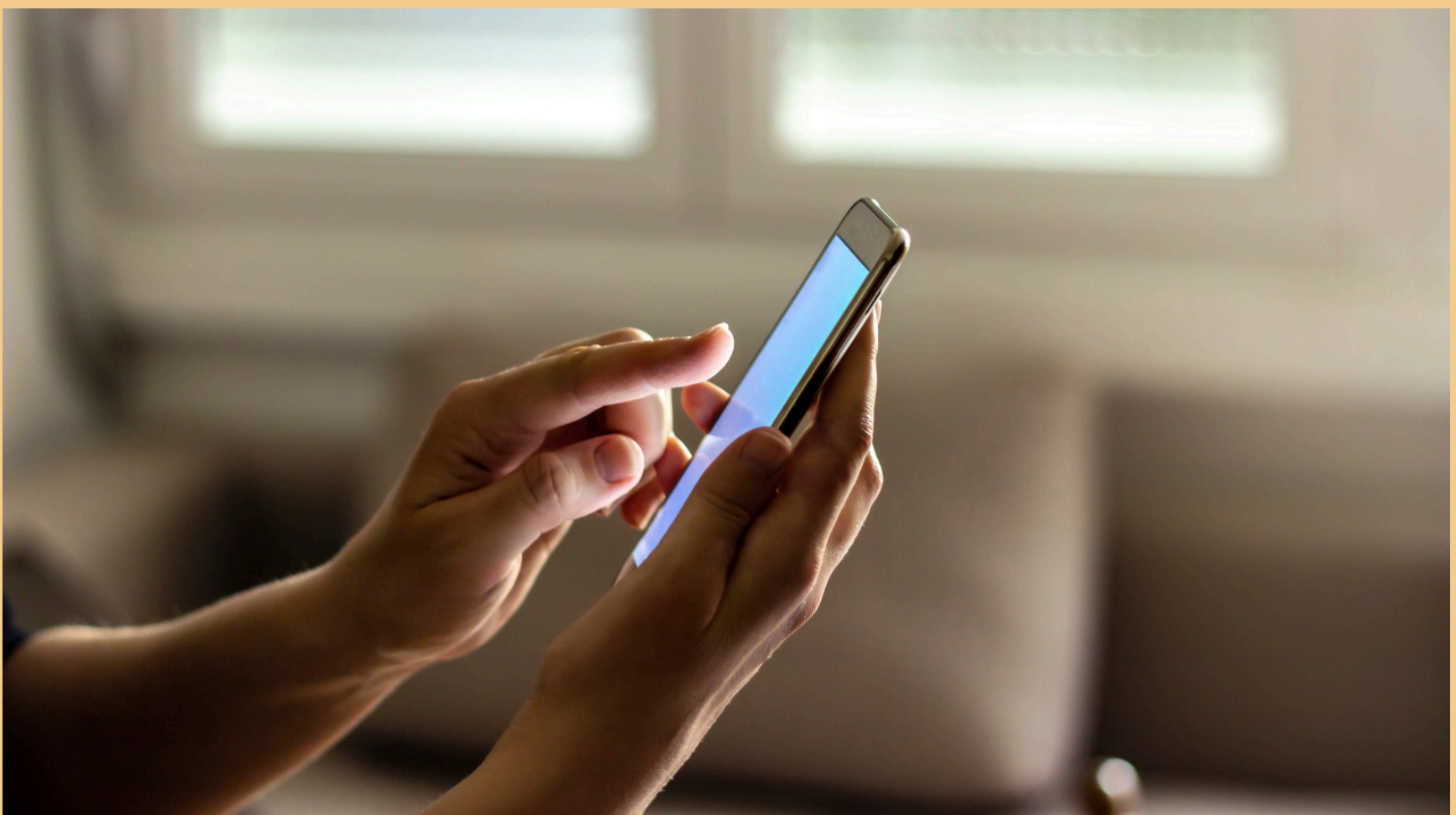
**Acción:** Conecta el límite con el bienestar, la seguridad y el futuro del adolescente.

### **Ejemplo:**

“Guardar el celular a las 9:00 P.M. es importante porque te ayuda a desconectarte de las pantallas antes de dormir.

Así, tu cerebro puede relajarse, descansar mejor y al día siguiente te sentirás con más energía para tus clases y actividades.”

**Comentario:** Ayuda al adolescente a entender la lógica y la intención positiva de los padres, fomentando la cooperación.





## 3. Involucra al adolescente en la conversación

*(Negociación y opinión)*

**Acción:** Permite que el adolescente exprese su perspectiva y, si es apropiado, negocia aspectos secundarios del límite.

### **Ejemplo:**

"Entiendo que te gustaría usar más el celular, y que tienes videollamadas con tus amigos, ¿Qué propones, tanto para que no te duermas tarde como para que puedas hablar un rato con tus amigos?"

### **Comentario:**

Fomenta la autonomía, el pensamiento crítico y el compromiso, haciendo que el límite sea "nuestro" y no solo "impuesto".

Ahora es cuando se cosecha lo que se sembró desde pequeños en cuanto a autonomía e independencia, no es espontáneo, es empezar a ver frutos de lo que se enseñó.





## 4. Establece qué pasa si el límite no se cumple de manera lógica y previsible

**Acción:** Define de antemano qué sucederá si el límite no se cumple, asegurando que sea relevante y educativa, principalmente natural.

**Ejemplo:** “Cuando llegues tarde voy a tener que establecer una hora más temprana de llegada para la siguiente ocasión”, “Todavía no logras actuar de manera responsable en una fiesta, por el momento no puedes ir a más fiestas”.

**Comentario:** Cuando tus hijos no cumplen los límites, son oportunidades para ti de enseñarles, no deben ser arbitrarios. Deben ser proporcionales y ayudar a reparar el error.





## 5. Comunica con empatía y escucha activa

**Acción:** Mantén un tono de voz calmado, escucha sus argumentos sin interrumpir y valida sus sentimientos, aunque no cambies de opinión, incluso si no estás de acuerdo con su comportamiento.



**Ejemplo:** "Entiendo que te sientas frustrado por este límite, y sé que tus amigos pueden tener otras reglas. Es normal que te moleste. Pero nuestra decisión se basa en lo que consideramos mejor para ti."

**Comentario:** La empatía reduce la confrontación y fortalece la conexión, demostrando que sus emociones son importantes.





## 6. Sé consistente y firme (Con amor)

**Acción:** Aplica el límite de manera uniforme cada vez que sea necesario.

**Ejemplo:** Si el adolescente llega tarde, hagan lo acordado sin excepciones, pero con un mensaje de apoyo: "Sé que esto es difícil, pero habíamos acordado esto. Confío en que la próxima vez lo harás mejor."



**Comentario:** La consistencia brinda seguridad y enseña que las reglas tienen valor. La firmeza no es autoritarismo, sino convicción amorosa.





## 7. Sé un modelo a seguir

**Acción:** Demuestra con tu propio comportamiento los valores y la responsabilidad que esperas de ellos.

**Ejemplo:** Si esperas que sean puntuales, llega a tiempo a tus compromisos. Si pides respeto, respétalos a ellos.

**Comentario:** Los adolescentes aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Tu ejemplo es la enseñanza más poderosa.





## 8. Revisa y ajusta los límites periódicamente

**Acción:** Reconoce que los adolescentes crecen y sus necesidades cambian. Evalúa si los límites aún son apropiados o si necesitan ser modificados.

**Ejemplo:** "Ahora que tienes 17 años y has demostrado mucha responsabilidad, podemos revisar la hora de llegada y ver si podemos ajustarla un poco."

**Comentario:** La flexibilidad demuestra confianza y adapta la crianza a su madurez creciente, fomentando su sentido de responsabilidad.





## 9. Fomenta la responsabilidad y la autonomía

**Acción:** Brinda oportunidades para que tomen decisiones y asuman responsabilidades acordes a su edad.

**Ejemplo:** Permitirles elegir sus actividades extracurriculares, gestionar una pequeña parte de su dinero o planificar una salida con amigos (dentro de los límites generales).

**Comentario:** Los límites bien establecidos les dan un marco seguro para explorar su independencia y desarrollar habilidades de autogestión.





## 10. Refuerza el vínculo y el amor incondicional

**Acción:** Asegúrate de que, a pesar de los límites o los acuerdos, el adolescente siempre sienta tu amor, apoyoy que eres su mayor aliado.

**Ejemplo:** Después de una conversación difícil sobre límites, busca un momento para conectar de forma positiva: "Aunque tengamos estas reglas, quiero que sepas que te amo y estoy muy orgulloso/a de la persona en la que te estás convirtiendo."

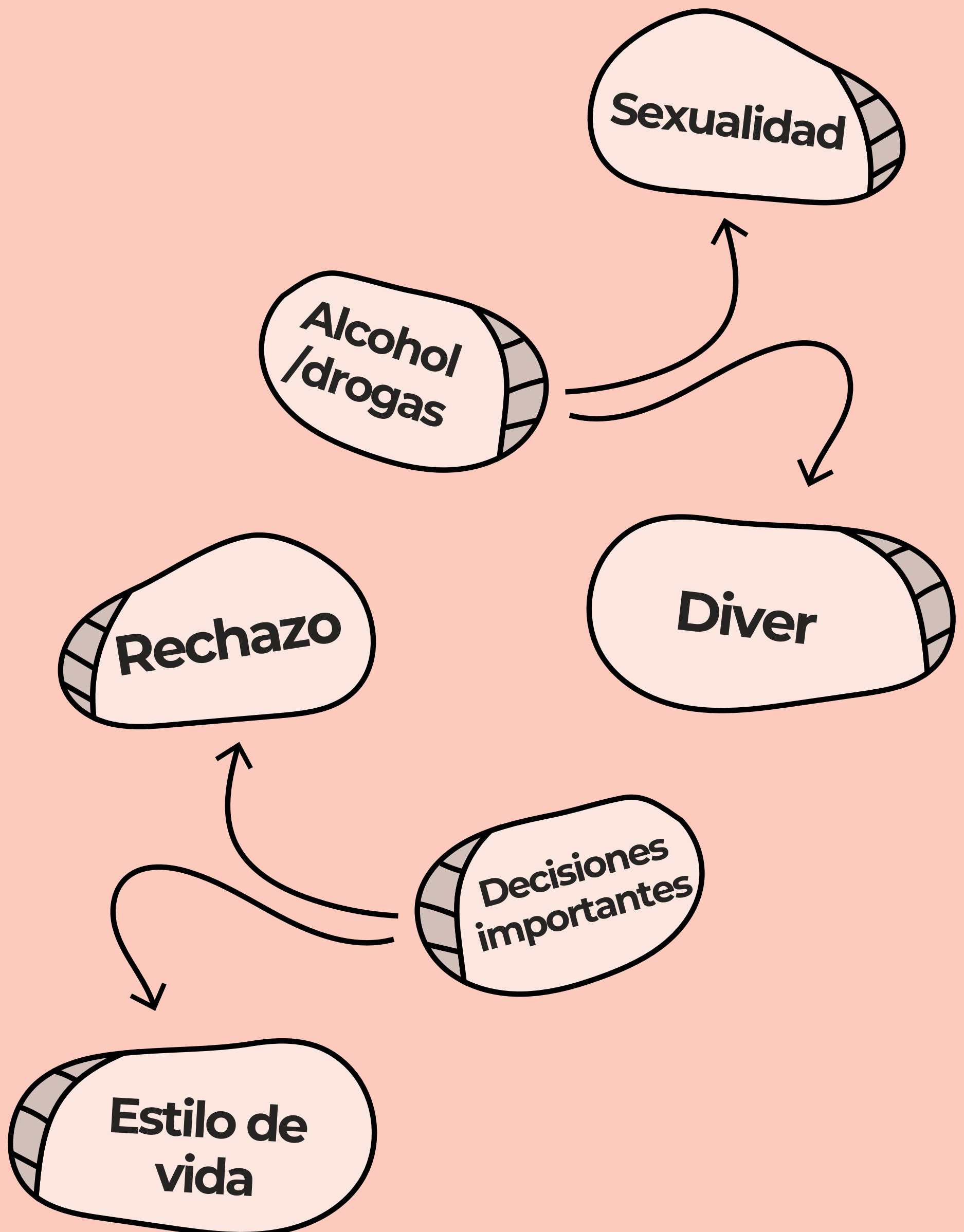
**Comentario:** La base de una crianza efectiva es un vínculo fuerte. Los límites son una expresión de amor y cuidado, no una forma de control. Tenemos que partir de la base de que se van a equivocar, es parte de la etapa, tenemos que ver el error como una oportunidad para guiar y acompañar, en lugar de castigar o manipular.





## Bonus:

Conversaciones incómodas que  
**NECESITAS** tener con ell@s:



*Muchas gracias*

**Adina Galante**