

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 7 DE DICIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

RESPETA LA INTIMIDAD Y LA PRIVACIDAD DE TUS HIJOS ADOLESCENTES

El paso más importante de la relación entre padres e hijos durante la adolescencia **es el momento en el que la relación está plenamente basada en la confianza, en las dos direcciones.**

Conseguir esto no es sencillo pero es una clave para que el adolescente madure de forma sana y para que las relaciones familiares transcurran de forma pacífica.

Pero para que la relación sea de confianza es imprescindible el respeto por la privacidad y la intimidad.

Todas las personas tenemos derecho a que los demás respeten nuestra intimidad. Los adolescentes también.

Algunos padres y madres tardan en entender esto y eso provoca continuos enfrentamientos con sus hijos adolescentes.

Cuanto antes entiendan los padres y madres que ese es un derecho de sus hijos, más sencilla será la convivencia.

Qué es su intimidad.

Respetar la intimidad de tus hijos quiere decir que **no debes entrar sin su permiso a su dormitorio y entender que sus correos electrónicos, computadora o celular, cuadernos, libros y sus llamadas son privados y no debes verlos si ellos no quieren.**

Es muy importante que **tu hijo tenga su propia habitación**, su lugar en el hogar, su refugio, ese será su único espacio propio. En este espacio, tu hijo podrá sentirse libre, llorar, reír, estar con sus amigos, etc. Es necesario que sea respetado al máximo por tu parte.

Lo mejor para evitar conflictos es respetar la privacidad y pedirles a los adolescentes que ellos mismos ordenen y limpien la habitación.

Lo importante es saber transmitirles que también es necesario mantener el orden y la limpieza en el ámbito privado, y establecer reglas claras de convivencia en la familia.

Por qué es necesario que respetes su intimidad.

Imagina por un momento que tus hijos revisaran tus emails, tus llamadas, mensajes, etc. Seguro que no te gustaría porque todo ese método de comunicación es parte de tu privacidad y pertenecen a tu más estricta intimidad y así debe ser. Con ellos ocurre lo mismo, todas esas comunicaciones las hacen tus hijos para no compartirlas con nadie más que con la persona a la que están destinadas.

Respetar su intimidad es una forma de ayudarles a madurar, de que vayan entrando poco a poco en la edad adulta.

Respetar sus gustos.

Debes respetar que tu hijo tenga la decoración que más le guste en su habitación, aunque no tenga nada que ver con el resto de la casa. Es muestra de su identidad.

No intentes establecer tus gustos en su habitación porque sólo conseguirás un rechazo hacia ti por no comprender ni respetar su individualidad. Respétale, recuerda que está en un proceso de cambio y de descubrimiento

¿Debes mantener ese respeto bajo cualquier circunstancia?

Esa es la pregunta que se hacen la mayoría de padres y madres cuando se trata de los límites al respeto de la intimidad de los hijos.

La respuesta es que **solo puedes saltarte esos límites en caso de peligro. Si crees que tu hijo o hija está en problemas y que invadiendo su intimidad podrás ayudarlo/a entonces si puedes irrumpir en su privacidad para que puedas ayudarlo/a.**

Por ejemplo cuando a un adulto lo investigan las autoridades por algún delito, si pueden invadir esa intimidad. En el caso de tus hijos adolescentes y su intimidad puede ser lo mismo, si notas algún comportamiento extraño en tus hijos tú tienes la autoridad de revisar sus cosas personales para resolver algún problema que ellos no quieran contar.

Para evitar cualquier problema es muy importante que los padres y madres sepan dónde y con quien están sus hijos.

Todos los padres deben de **mantener el equilibrio entre confianza, autonomía, seguridad y deben pensar más en sus hijos que en ellos mismos a la hora de buscar ese equilibrio.**

Muchos padres quieren meterse en la privacidad de sus hijos, por querer que estén seguros, también para estar más informados de lo que hacen, por tenerlos más controlados o por estar más tranquilos, para evitarse una dosis de miedo o de preocupación, y no está mal que quieras estar al pendiente de tu hijo/a, pero debes de comprender que ellos están creciendo y necesitan su espacio.

Si quieres que tus hijos te tengan confianza empieza por respetar su intimidad y sus cosas privadas. Si tu hijo/a adolescente tiene comportamientos extraños y evita a toda costa que toques o veas sus cosas privadas es importante que busques ayuda psicológica, muchos jóvenes prefieren hablar de sus problemas con otras personas en lugar de sus padres, y lo mejor es que lo hagan con alguien profesional en la conducta humana.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT:
101 Y 102. E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico