

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 2 DE NOVIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUANDO EL HIJO SE HACE ADULTO EN CASA**

Los **padres deben tener presente, cuando el adolescente se hace adulto en casa, que ya no es un joven inmaduro**, sino una persona mayor y tendrán que acostumbrarse a buscar momentos en los que estén a solas con su hijo mayor, para hablar con él. Es importante que entiendan que por mucho que las cosas hayan cambiado para él, no todas las cosas en casa han cambiado.

La casa de los padres sigue siendo de los padres y son ellos quienes marcan las normas mínimas de convivencia y respeto como siempre lo han hecho y todos los que convivan en el hogar deben respetarlas.

Estaría fuera de lugar que el joven, que ya se convirtió en adulto, por ser adulto, se considerara autorizado a saltarse los horarios de comida y cena sin avisar, no colaborara en las tareas que se requieren en el hogar, retara la autoridad de los padres, dijera palabrotas dentro de casa o mantuviera composturas a las que sus hermanos no están autorizados.

#### **La intimidad material de los hijos adultos.**

No se puede pedir a un joven de 20 años que lo comparta todo a medias con su hermano menor, aunque esté acostumbrado a ello desde pequeño. **Es hora de que tenga su "espacio"**.

Lo ideal sería que pudiera acondicionarse él mismo una habitación para que pueda tener sus pertenencias sin riesgo de "violaciones" fraternales o, lo que es aún peor, paternal- maternas.

Si no es posible una habitación propia, habrá que procurar que, al menos, tenga un armario, donde él pueda guardar sus objetos personales. Respecto al orden, los padres sí pueden exigirle que mantenga su habitación y zonas comunes en orden, pues la casa sigue siendo de todos.

### **Cómo empezar a adquirir responsabilidades de adulto.**

Por otra parte, tampoco es bueno que identifique su estancia en casa con la ausencia de responsabilidades, por lo que los padres deben delegar en él algunas, como el mantenimiento de los coches -revisiones, reparaciones, etc.

Con mucha delicadeza, quizá resulte apropiado ligar el cumplimiento de estas tareas al apoyo económico que aún le damos. Puede que prefiera considerarla más como una compensación económica, que como una obligación de padres que a él le cuesta cada vez más aceptar.

### **Aprender a manejar dinero**

**1. Los padres fijaran una cantidad para ayudarle** teniendo en cuenta la situación familiar y las necesidades reales: transporte, material, diversión.etc. Es de esperar que el hijo se muestre más responsable a la hora de plantear sus gastos, pero también que los padres sean delicados al darle su mesada y que no le exijan que la justifique.

Es importante que el joven sepa administrar ese dinero, y que lo gaste en cosas que verdaderamente necesite, ya que los padres no pueden estarle costeando todos sus gastos por que ya es un adulto.

**2. Puede abrirse una cuenta a su nombre** y dar una orden de transferencia periódica por un dinero fijo. También es aconsejable que sea mensual, para que el joven se habitúe a manejar sus presupuestos -ingresos y gastos- a 30 días, como tendrá que hacerlo en el futuro. Que aún no pueda ser independiente económicamente no quiere decir que no deba empezar a aprender a serlo.

**3. Gastos personales.** En caso de que haya empezado a trabajar y gane una modesta cantidad de dinero (todavía no lo suficiente como para independizarse), entonces queda claro que todos sus gastos personales correrán por su cuenta. Los padres deben animarlo a ahorrar y además pueden hablar con él para que esté dispuesto a aportar algo de ese dinero si surge algún contratiempo en el hogar que implique un gasto de dinero fuerte. Por ejemplo, pueden pedir a su hijo que les ayude con el dinero si se daña el coche familiar y hay que llevarlo a reparar.

### **Evita que sea un holgazán en casa.**

Uno de los riesgos de vivir bajo la seguridad del techo paterno-materno es la de acostumbrarse a esa comodidad, por lo que también habrá que contrarrestar o impedir que se desarrolle una situación de holgazanería. Por muy felices que estén los padres por tener en casa a su hijo/a, no sería bueno tenerlo allí de ocioso/a, mientras pierde la oportunidad de desarrollarse enfrentándose a la vida

Si el problema es que no tiene trabajo, habrá que animarle o hacerle ver la necesidad de encontrarlo. Si no lo encuentra realmente orientar los argumentos y buscar con él una opción para mejorar su curriculum con otros cursos, idiomas o prácticas no remuneradas. Lo que hay que hacerle ver es que debe empezar, y que cuenta con todo el apoyo de la familia para salir victorioso.

Los padres deben exigirle que cumpla con las responsabilidades que ellos les dan en casa y que no por ser adulto las va a dejar de cumplir y mientras viva en casa seguirá teniendo las mismas reglas que sus hermanos menores.

### **Consejos para convivir con un hijo adulto en casa.**

- Ser independiente no es ser autista y "pasar" desapercibido del resto de la familia. Si vive en casa, debe respetar los horarios de comida y avisar a la familia si viene o se retrasa.
- Contar con él para tomar las decisiones importantes, como una mudanza o comunicar al resto de la familia el fallecimiento de alguien cercano.etc

- Respetar su intimidad: no abrir nunca sus cajones o sus cartas, ni hurgar en la cartera o el bolso. Sino, no se sentirá en confianza.

- Déjale tener iniciativas. Es muy probable que se le ocurran mejoras para la casa por ejemplo comprar una serie musical, instalar aire acondicionado, etc. que beneficien a todos. Si están bien pensadas, anímale a que sea él/ella quien se encargue de buscar los presupuestos, modelos, formas de financiarlo, etc.

Todos los padres que tengan un hijo adulto en casa es muy importante que lo ayuden a desarrollarse en sentido material y emocional para que pueda ser una persona independiente, responsable y pueda salir adelante sin la ayuda de sus padres.

Si consideras que tu hijo/a mayor está teniendo problemas de codependencia o miedo a salir del confort de su hogar, es muy importante que busquen ayuda psicológica, para los padres y para el hijo/a, ya que de no hacerlo, será siempre dependiente y no aprenderá a madurar.

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: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://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**