



Artículo

03



Como decir NO  
al adolescente

**Diseñado y maquetado por:**



**Material elaborado por Integración para la Vida para la Agrupación de Desarrollo de Prevención en Drogodependencias.**

**Prohibida su reproducción sin el permiso de La Agrupación de Desarrollo de Prevención en Drogodependencias.**



# Como decir NO al adolescente

Saber decir NO a un permiso o a una comportamiento inaceptable, es uno de los mayores retos de un padre con hijos adolescentes. Para nadie es un secreto que esta etapa de la vida se caracteriza por su rebeldía y por la apatía ante el grupo familiar, reemplazado por el grupo de amigos.

Por ello, un NO dicho a tiempo puede salvar al hijo adolescente de una situación de riesgo que puede convertirse en algo grave como la adicción al alcohol o a las drogas. El NO a los adolescentes siempre debe ir acompañado de mucha calma y convencimiento de lo que se dice para que sea efectivo.

Según la autora del libro “Cómo digo que no a mi hijo adolescente”, Blanca Jordán, una cosa es decir No y otra es saber decirlo. En todos los casos, el hijo adolescente debe saber la opinión de sus padres acerca de los lugares y las amistades que frecuenta. Muchas veces “por falta de orientación, pereza o por no enfrentar al adolescente, se le permiten amistades o comportamientos que traen consecuencias muy negativas”, afirma la especialista.

Es importante que el chico tenga referencias de lo que para sus padres es bueno y es malo. Una vez este concepto esté claro, se debe ser tajante y rotundo al decir NO. De ahí que se debe evitar usar esta palabra por sistema, o ligeramente por presión o por razones de cansancio o estrés.

## ¿Qué hacer después del NO?

El adolescente necesita explicaciones simples y claras. La frase “por que lo digo yo y punto”, no logrará su objetivo de persuasión y por lo contrario aumentará la contrariedad del chico. Es importante que el NO sea consecuente con sus convicciones como padre y ante todo con sus acciones.

Estas son otras pautas para lograr una mayor comprensión a la hora de negar un permiso o corregir un comportamiento:

1. Los gritos no llevan a nada: Si el adolescente le alza la voz, no se ponga en esa misma situación. Más bien desármelo manteniendo su voz en tono normal y su actitud calmada y dígame que con los gritos no logrará nada.
2. Eduque en la libertad: Aunque hay muchos peligros fuera del hogar, no se puede optar por negar todos los permisos. Es imposible encerrar al chico en una burbuja por temor al

- entorno. Eduque al adolescente desde la libertad bien entendida y no desde el libertinaje (hago todo lo que me place).
- 3.No diga Sí sin estar seguro: Si el chico le pide un permiso desprevenidamente y usted no está seguro qué decir, tómese su tiempo antes de darle una respuesta. Infórmese o consúltelo con su cónyuge, para que la decisión esté respaldada con razones de peso.
  - 4.Un NO debe ir acompañado de un Si: Al negar un permiso, use su imaginación para ofrecerle al chico otra salida. “¿Por qué, no te vas al cine con tus amigos? Yo puedo llevarlos y recogerlos a la salida”.
  - 5.El mejor consejo es mantener un buen diálogo con el adolescente: Antes de dar o negar un permiso escuche al chico; hágale preguntas de con quién y adónde irá. Luego tome su decisión y trasmitala dando sus razones.
  - 6.No le tema a la reacción: Después de dar un NO, es posible que haya portazos, llantos o frases de ataque. No dé su brazo a torcer, pues de lo contrario perderá credibilidad ante el chico y él o ella seguirá utilizando estas tácticas en un futuro. Sin embargo, si un día se da cuenta que se equivocó en su decisión, esté preparada para aceptarlo. No tema reconocer ante su hijo su error y pídale disculpas.

[www.web-familias.com](http://www.web-familias.com)





Escuela de Padres de la  
Agrupación de Desarrollo de  
Prevención en Drogodependencias



**Ayuntamiento de Málaga**  
Área de Bienestar Social



**ACIP**  
Asociación Cívica  
para la Prevención

**JOMAD**  
Asociación de ayuda a Jóvenes  
y Menores Marginados por las  
Drogodependencias

