

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES:

### Ejercicio 2: Como poner límites a un adolescente:

El cerebro adolescente se encuentra en desarrollo. Desde ahí, la corteza prefrontal aún no ha terminado de desarrollarse. Esta área nos ayuda a pensar a largo plazo, a la toma de decisiones y a la regulación de emociones complejas.

Es por esto que a los adolescentes les cuesta tomar decisiones a medio plazo y tener en cuenta los aspectos negativos. Su cerebro tiende al refuerzo inmediato y a decisiones donde prima el cortoplacismo.

Los adolescentes necesitan por tanto límites internos mientras van desarrollando esta capacidad para tomar decisiones, y como padres somos nosotros quienes debemos ayudarles en esta tarea.

Aspectos a tener en cuenta para poner límites a los adolescentes:

