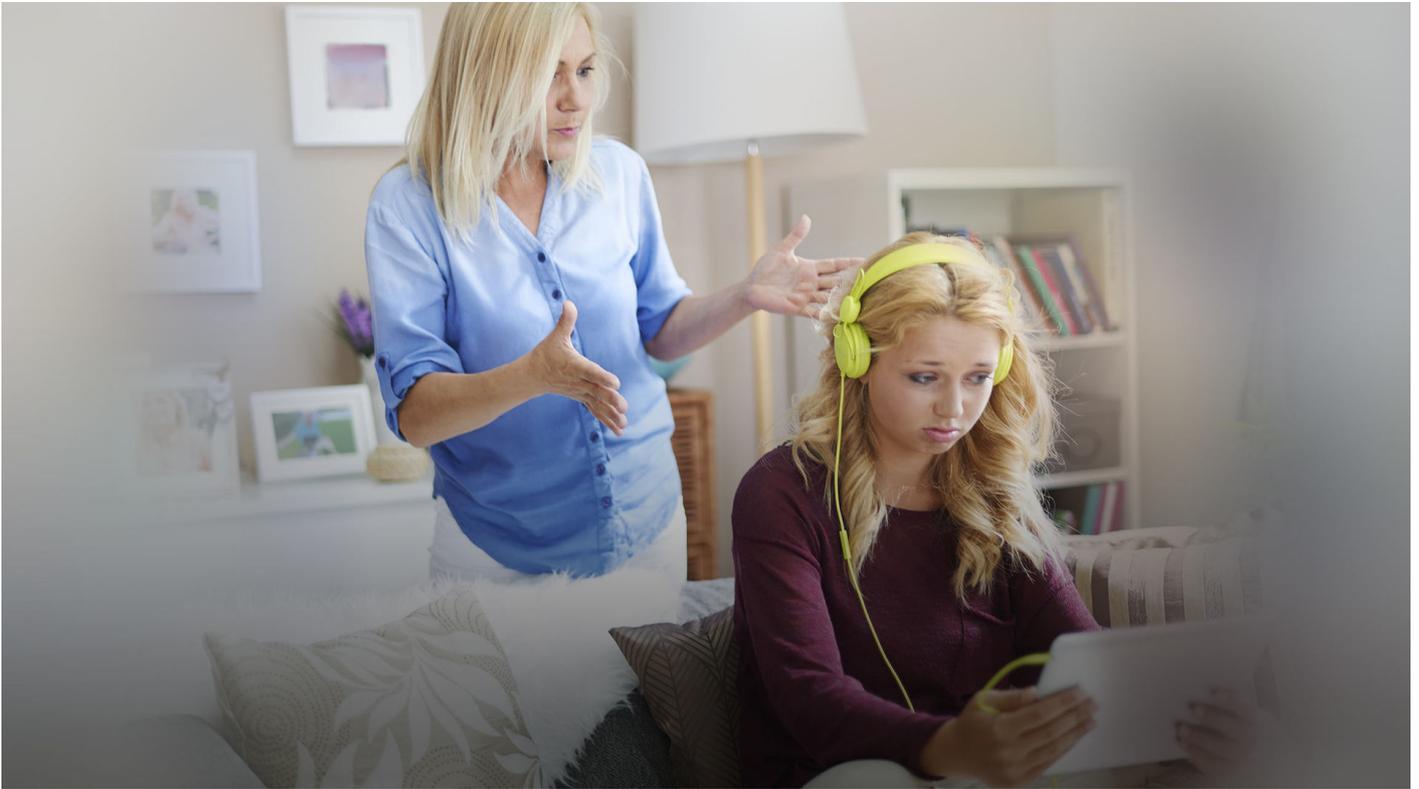


Dar libertad con límites a los hijos, gran reto de los papás



Dejar que los hijos adolescentes tomen sus propias decisiones y se independicen un poco más es una de las cosas más difíciles para los padres, señaló **Jane Nelsen**.

La **especialista en [disciplina positiva](#)** apuntó que las principales razones son por miedo a que se vaya a equivocar o pensar que no están listos.

“Hablando un poco de los adolescentes tenemos que entender que este es un momento de individualización”, expresó dentro del Congreso Familias que Transforman, de **[PrepaTec Monterrey](#)**.

“Cuando los jóvenes están tratando de descubrir quiénes son de manera separada a sus padres”, añadió.



width="900" loading="lazy">

La doctora en Psicología educativa por la **Universidad de San Francisco** señaló que los padres deben aprender a dejar a sus hijos a pilotear su avión, para después comenzar a prepararlos.

“Los jóvenes quieren pilotear sus propias naves, sabemos que no están listos para ser los pilotos de su propio avión.

“Por lo tanto, debemos de entender cómo podemos estar ahí de copilotos y que no nos echen del avión, que nos dejen participar”, explicó.

Cómo preparar a los hijos adolescentes

Cuando se lidia con un adolescente, los padres usualmente se hacen preguntas a corto plazo, como qué hacer para que entienda, sea responsable y escuche, pero es importante también buscar soluciones a largo plazo, manifestó Nelsen.

La especialista enumeró estas preguntas a largo plazo, las cuáles son más efectivas:

- **¿Cómo hago que mi hijo adolescente se sienta capaz?**
- **¿Cómo hago que mi hijo adolescente sienta que pertenece y es importante?**
- **¿Cómo hago para que mi hijo adolescente aprenda respecto, cooperación y habilidades para resolver problemas?**

- **¿Cómo me adentro en el mundo de mi adolescente y cómo entiendo su proceso de desarrollo?**
- **¿Cómo utilizo cada problema como una oportunidad para aprender tanto para mí adolescente como para mí?**

En la disciplina positiva la pregunta es ¿cuál es el problema y cuál es la solución?, enfatizó.

También mencionó que es natural que los padres busquen promover en sus hijos habilidades como **auto disciplina, responsabilidad, comunicación, autoestima**, entre otras.

Lo mejor que pueden hacer los papás es tener habilidades que ayuden a que los hijos las desarrollen.



width="900" loading="lazy">

No pedir, preguntar

Nelsen preguntó a los padres de familia en la conferencia si se han puesto a contar las veces que les piden cosas a sus hijos adolescentes, los cual lleva a reacciones negativas por parte de ellos.

“Cuando alguien nos manda pedir o solicita algo, nuestro cuerpo se pone duro, el mensaje va a al cerebro y se resiste.

“Pero cuando alguien nos hace una pregunta de manera respetuosa nos relajamos y el mensaje que va al cerebro es que es una pregunta que necesita una respuesta, y eso lleva a que la

persona quiera cooperar por ese momento de respeto”, recomendó.

También invitó a **no castigarlos**, ya que la disciplina positiva **no se trata de humillar, culpar o avergonzarlos**.

Para que una lección o aprendizaje sea efectivo en términos de disciplina efectiva, Nelsen recomendó estos cinco criterios:

1. **¿Es respetuoso (firme y amable al mismo tiempo)?**
2. **¿Ayuda al hijo a sentirse apreciado y que es importante?**
3. **¿Es efectivo a largo plazo?**
4. **¿Les enseña valores sociales y habilidades de vida para tener un buen carácter?**
5. **¿Invita al hijo a descubrir qué tan capaces son?**

Los adolescentes necesitan experimentar que son queridos y apreciados, que tienen autonomía y poder personal, y habilidades sociales para tener un buen carácter, recordó la conferencista a los **más de 500 papás que se conectaron** a su plática.

El Congreso **Familias que Transforman** es un evento dirigido a madres y padres de estudiantes de secundaria y preparatoria, en el cual expertas y expertos nacionales e internacionales presentan herramientas para el desarrollo de habilidades para entender el mundo de las y los adolescentes.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: