

# 4 consejos para Fomentar la Autodisciplina en Adolescentes

Para Tu hijo adolescente, es hora del autodescubrimiento. Para ti, se trata de equilibrar el dejar ir con el aferrarse. Mientras tu adolescente busca su independencia, tú puedes fomentar su autodisciplina. Estos son cuatro consejos para fomentar la autodisciplina en tu hijo adolescente.

Uno: Fortalece la confianza durante los buenos momentos. Al escuchar, le muestras a tu hijo que te preocupas y que confías en él. Las conversaciones pueden fortalecer la confianza y aumentar las probabilidades de que tu hijo acuda a ti cuando las cosas no van bien. Aprovecha un tramo largo en automóvil para hablar entre ustedes.

Dos. Guíalo, pero permite que él decida. Tal vez quieras decirle a tu adolescente qué hacer en alguna situación. Pero a veces es mejor dejar que él resuelva las cosas por sí mismo. Ofrécele apoyo al hacer preguntas y escuchar. Obtendrá las herramientas y experiencia para tomar las decisiones difíciles de la vida.

Tres: Establece reglas claras. Y asegúrate de ser coherente. Si la regla es que la tarea de la escuela debe ser terminada antes de que tu hijo pueda jugar cada noche, tendrás que ser firme. Y no importa cuánto intente tu hijo a persuadirete, recuerda que tú eres el padre.

Cuatro: Recuerda que tu adolescente romperá algunas reglas. A veces, rompiendo una regla le enseña al adolescente por qué se estableció en primer lugar. Anima a que tu hijo hable sobre lo ocurrido y cómo podría haber hecho las cosas de otra manera.

Estas son cuatro maneras de fomentar la autodisciplina en tu adolescente. Fortalece la confianza. Guíalo, pero permite que él decida. Establece reglas claras. Y recuerda que tu adolescente romperá algunas reglas.

Fomentar la autodisciplina le da a tu hijo adolescente un sentido de libertad para tomar sus propias decisiones y cometer sus propios errores. Como en cada fase de su vida, tu presencia y tu cuidado le brindan la dirección que necesita para la transición a ser adulto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

