

Adolescentes y el mundo digital: cómo prevenir conductas de riesgo



De este y otros temas se habló en el Congreso Familias que Transforman, evento organizado por PrepaTec a nivel Nacional

23/02/2026

Francisco Mozas

Empatía, límites claros y acompañamiento profesional para **prevenir conductas de riesgo**, son algunas de las estrategias para que los padres afronten el **uso excesivo de pantallas y redes sociales** en hijos adolescentes.

Así lo compartió la doctora especialista en adicciones, Katya Pasquel, durante su participación en la cuarta edición del **Congreso Familias que Transforman**.

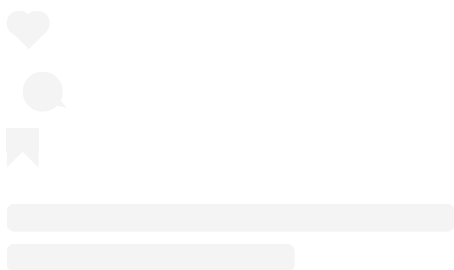
“La depresión y la ansiedad en adolescentes pueden ser el motor que desencadena algunas conductas de riesgo”, detalló.

Aseguró que una parte fundamental para hacer frente a estos problemas es establecer **límites** de forma gradual.

“Los padres deben aplicar estas reglas también, como no usar dispositivos durante las comidas o cenas, y promover la interacción real”, aseguró.



[View this post on Instagram](#)



“La empatía es un eje fundamental porque les permitirá interesarse y conocer lo que les gusta a sus hijos”, mencionó.

Recomendó también la búsqueda de **ayuda profesional** si existen señales de alerta como tiempo excesivo en pantalla, irritabilidad y obsesión con los dispositivos móviles.

“Nuestra labor como profesionistas es orientar a los padres y familiares en el tipo de tratamiento que deben de tener con sus hijos.

*“Hay veces que los abordajes son muy agresivos o pasivos y puede ser necesaria la intervención de un **equipo de especialistas** como neurólogos o psiquiatras”, afirmó.*

Katya Pasquel impartió la conferencia magistral **Adicciones, redes y conductas de riesgo en adolescentes: lo que todo padre y madre necesita saber**, en el evento organizado por [PrepaTec](#) a nivel nacional.

"Los padres firmes no deben de olvidar la parte amable. Necesitan trabajar la comunicación".- Patricia Mier.

El congreso presentó conferencias magistrales, ted talks y talleres dirigidos a padres de familia. Foto: Francisco Mozas.



Invita a establecer límites y consecuencias

En el congreso también participó la terapeuta familiar Patricia Mier, quien invitó a los padres de familia a actuar amables, pero con firmeza, en la labor formativa de los hijos.

En la conferencia ***Adolescencia a prueba y error***, la especialista dijo que los 2 tipos de padres, amables y firmes, deben trabajar para no caer en comportamientos negativos con los hijos por su forma de ser.

*“Los padres firmes no deben de olvidar la parte amable. Necesitan **trabajar la comunicación**, escucharlos, mucho más contacto emocional con sus hijos.*

“(A los padres) les urge decirles que no. Necesitan trabajar en sus límites”, explicó.

Mier recomendó trabajar en los límites, las consecuencias y los aspectos **no negociables**.

“Cuando están claros los límites y las consecuencias en la casa, nuestros hijos ya saben que se van a encontrar lo mismo con mamá que con papá”, comentó.

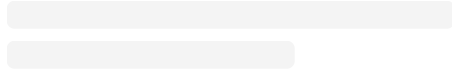
“La depresión y la ansiedad en adolescentes pueden ser el motor que desencadena algunas conductas de riesgo”.- Katya Pasquel.

Recomendó como establecer los límites:

- Decide el límite
- Anticipa
- Sé claro y conciso
- Confirma que se entendió
- Cúmpelo



[View this post on Instagram](#)



También señaló que las consecuencias deben ser **naturales y lógicas**, así como las 4 “R”:

- Respetuosa
- Razonable
- Relacionada
- Revelada con anticipación

Los aspectos no negociables son las situaciones en las que no se va a ceder ya que involucran los **valores personales, creencias y principios de la familia**, y lo más importante es no ceder en éstos, enfatizó.

“Los primeros formadores son los padres y madres de familia quienes fortalecen, desarrollan y trabajan valores”.- Crisantos Martínez.

Madres y Padres de familia formaron parte de la cuarta edición del Congreso Familias que Transforman de PrepaTec. Foto: Francisco Mozas.



Sobre el Congreso Familias que Transforman

El Congreso Familias que Transforman reúne a expertos nacionales e internacionales, quienes comparten estrategias para apoyar el bienestar emocional y social de adolescentes.

“Los primeros formadores son los padres y madres de familia quienes fortalecen, desarrollan y trabajan valores.

“Porque cuando se reúne la comunidad es una gran es una gran oportunidad de aprender”, compartió **Crisantos Martínez**, decano de PrepaTec.

Erika Calles, directora de [PrepaTec Monterrey](#) y de [PrepaTec Eugenio Garza Sada](#), puntualizó que esta fue una oportunidad para crear comunidad, reflexionar y crecer.

“Como padres de hijos adolescentes somos ejemplos, tenemos esa responsabilidad de ser modelos positivos para poder ser ese faro que los guíe, que están empezando

a navegar en su propia independencia”, mencionó.

El **Congreso Familias que Transforman** se llevó a cabo a nivel nacional el pasado **21 de febrero**.

Con información de Luis Mario García.

LEE MÁS:

