

# Perdón para nuestros hijos

**Aceptar errores y cambiar actitudes mejora la relación**

**POR AYSHA CONCEPCIÓN LIZARDI**  
Especial El Nuevo Día

**E**n ocasiones, nos arrepentimos de herir a nuestros hijos por lo que hacemos o decimos. Reconocer que nos hemos equivocado y pedir disculpas son dos formas de comenzar a re-establecer el balance en las relaciones dañadas, según el libro *Los 5 Lenguajes de la Disculpa*, escrito por los doctores Gary Chapman y Jennifer Thomas.

Pretender que nada ha pasado sólo creará silenciosas distancias entre tú y tus hijos. Nos llenamos de valor cuando

pedimos perdón, cuando nos arrepentimos y nos permitimos cambiar.

Claro está, el perdón pierde su valor cuando repetimos los mismos comportamientos y actitudes hirientes o violentas. Por esto, es importante establecer un plan para el cambio genuino que puede incluir:

- Reconocer cómo nuestras acciones hieren o violentan a nuestros hijos.
- Hacer planes específicos para cambiar.
- Implantar los ajustes necesarios para llevar a cabo el cambio.
- No rendirse. Si nos volvemos a equivocar, intentemos nuevamente.

Decir “me equivoqué” es más que decirlo. Es comunicar con

nuestras palabras y acciones que estuvo mal en aquello que hicimos, sin justificar nuestras acciones.

Debemos estar dispuestos a corregir el daño o herida que hemos causado. Nos ayudará ser específicos al aceptar el error que hemos cometido, y qué vamos a hacer para enmendar el mismo. Además, asegurarnos de que nuestros gestos y acciones sean congruentes con nuestras palabras.

Uno de los errores que enfrentamos cuando nos equivocamos, es culpar a los demás. “La culpa nunca se cae al piso”. El orgullo, la falta de introspección y de empatía hacia nuestros seres queridos nos hacen alejarnos de una sanación saludable.

Amar a nuestra familia implica comprometernos con su bienestar, así como también deseamos



que nuestros hijos se comprometan con nuestros sentimientos y necesidades.

El perdonar o pedir perdón no nos hace menos padres o madres, más bien nos añade valor como personas, y en el proceso, nuestros hijos aprenden el coraje de ser imperfectos.

La autora es psicóloga clínica y dirige la entidad Familias CAPACES Inc. Para contactarla llama al (787) 708-9093.