ADOLÍDER

CUADERNO DEL

ADOLÍDER

20 Prácticas asociadas a los capítulos del libro

Adolíder

CREA UN **VÍNCULO INQUEBRANTABLE** CON TU **HIJO ADOLESCENTE**

Autora: Mireia Seró

ÍNDICE DE PRÁCTICAS

- Capítulo 1: **Lo que una decisión revela** — pág. 5
- Capítulo 2: **Explora el adolíder que ya eres** — pág. 7
- Capítulo 3: **Autoevalúa tus estilos de liderazgo** — pág. 9
- Capítulo 4: **Desactivando el piloto automático** — pág. 11
- Capítulo 5: **Mi adolescente real vs mi adolescente ideal** — pág. 13
- Capítulo 6: **Cultiva tu amor propio** — pág. 15
- Capítulo 7: **Identifica tus rocas y tus piratas** — pág. 16
- Capítulo 8: **Teje tu propia red de soporte para un cambio** — pág. 22
- Capítulo 9: **Crea tu plan infalible de escucha** — pág. 25
- Capítulo 10: **Tu mapa de bienestar emocional en casa** — pág. 29
- Capítulo 11: **Revisa tu estilo de apego actual** — pág. 31
- Capítulo 12: **Sembrando palabras que dejan huella** — pág. 32
- Capítulo 13: **El mapa de los límites necesarios** — pág. 34
- Capítulo 14: **Lo que depende de mi** — pág. 37
- Capítulo 15: **Primero yo** — pág. 39
- Capítulo 16: **Detectar y nombrar lo valioso** — pág. 41
- Capítulo 17: **Tu proceso también cuenta (objetivo SMART para ti)** — pág. 43
- Capítulo 18: **Crea tu propio ritual familiar** — pág. 45
- Capítulo 19: **Mirada de regreso** — pág. 47
- Capítulo 20: **Una situación, tres acciones con el método ALMA** — pág. 49

CUADERNO DEL ADOLÍDER

Este cuaderno no es un simple anexo del libro. Es una herramienta complementaria para ayudarte a integrar, reflexionar y transformar lo que estás leyendo.

A lo largo de sus páginas encontrarás **prácticas vinculadas a cada capítulo del libro *ADOLÍDER*:** *Crea un vínculo inquebrantable con tu adolescente con el método ALMA*. Están diseñadas para ayudarte a observar tu proceso con más claridad, aterrizar las ideas y activar cambios reales en tu día a día.

No es obligatorio que las realices. El libro, por sí solo, te aporta toda la información que necesitas para comprender e implementar el método ALMA. Este cuaderno es un valor añadido gratuito para aquellas personas que desean profundizar, disponen de un poco más de tiempo, o simplemente sienten el impulso de vivir este camino de forma más activa y consciente.

Tú decides cómo usarlo: Puedes realizar todas las prácticas o solo las de los capítulos que más te resuenen. Puedes escribir mucho o solo unas líneas. Puedes hacerlo ahora... o más adelante. Puedes usarlo en formato digital o imprimirlo en papel... lo cual sería muy interesante.

No hay una única manera correcta de usar este cuaderno. Solo una invitación sincera: si lo escribes, lo integrarás mucho más.

Espero que este ***Cuaderno del Adolíder*** te acompañe con calma, te aporte claridad y refuerce tu liderazgo consciente... Porque cada palabra que anotes aquí será una huella más en el camino de conexión y creación del vinculo inquebrantable con tu adolescente.

Antes de comenzar cada práctica...

Tómate un momento. Respira. No se trata de hacerlo "bien", sino de conectarte contigo mismo y con tu propia realidad. Cada práctica comienza con una acción distinta —profundizar, elegir, visualizar, reconocer, revisar...— porque cada capítulo invita a un tipo diferente de reflexión o movimiento interno. Hazlo a tu ritmo. Lee la consigna con calma. Permite que surjan ideas, emociones, intuiciones. Y cuando sientas que es momento, escribe. Aquí no se trata de responder perfecto, sino de responderte con honestidad. Porque cuanto más auténtico seas en tu escritura, mayor será el impacto transformador de lo que descubras.

© Mireia Seró

Práctica para empezar

Carta a corazón abierto

Antes de comenzar este viaje, quiero invitarte a hacer algo muy especial. Una especie de fotografía emocional del lugar en el que te encuentras hoy como **adolíder**.

Tómate unos minutos, en calma, y escribe una carta. No será una carta para enviar a nadie... será solo para ti. En ella, pon por escrito todo lo que hoy sientes que no está funcionando en la relación con tu hijo o hija. Todo lo que te gustaría mejorar, cambiar, transformar.

Habla con honestidad de tus miedos, tus dudas, tus inseguridades. Nómbralas, sin juicio. También puedes escribir sobre el momento vital en el que te encuentras tú: qué te preocupa, qué te pesa, qué anhelas, cómo estás realmente. Porque esta etapa también te atraviesa a ti.

Cuando termines de escribir, dobla esa carta y guárdala en un sobre. Ciérralo. Y no la vuelvas a abrir... todavía. Al finalizar el libro, volveremos a ella. Y entonces, verás con otros ojos todo lo que has recorrido.

Esta es tu primera siembra. Tu punto de partida. Escríbela desde la verdad. Porque no hay transformación real sin un comienzo sincero.

© Mireia Seró

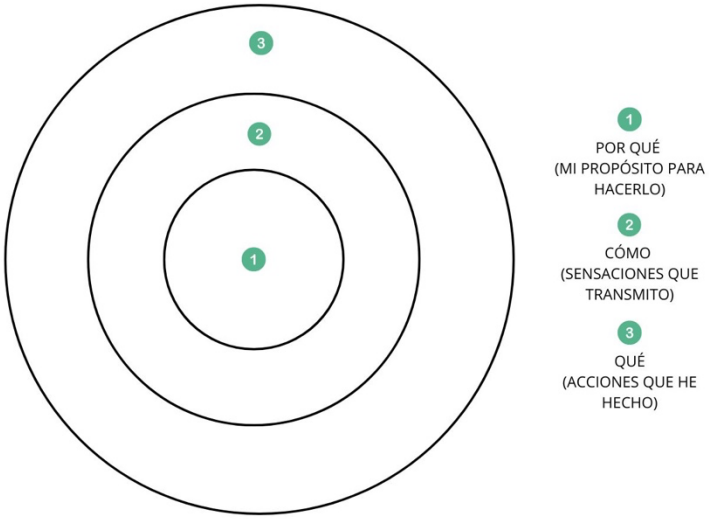
Práctica para integrar

Capítulo 1: Lo que una decisión revela

Ahora que has comprendido la importancia del orden de los tres círculos —el por qué, el cómo y el qué-, es momento de llevar este conocimiento a tu propia vida. Porque cuando reflexionamos sobre nuestras decisiones pasadas desde esta mirada, empezamos a identificar patrones y, sobre todo, a entender qué es lo que hace que una decisión se sienta realmente alineada y satisfactoria.

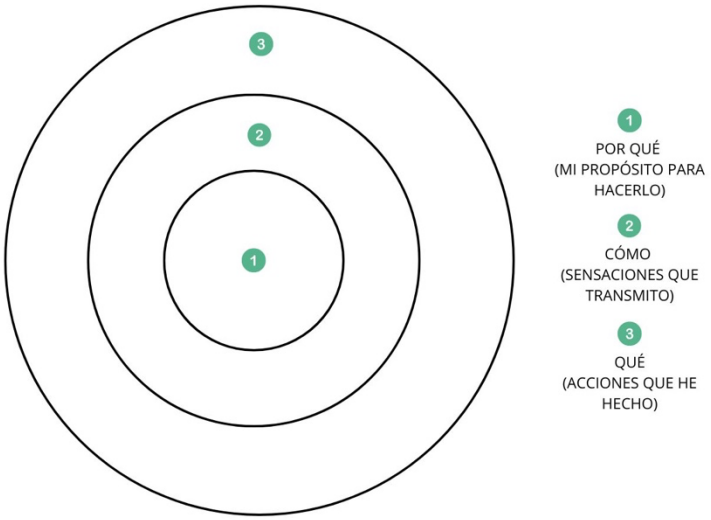
Práctica:

1. **Recuerda una decisión que tomaste y que después no salió bien.**
   Pregúntate: ¿en qué parte crees que falló la conexión? ¿Fuiste directamente al "qué" sin haber conectado con el "por qué"? ¿Dijiste lo correcto pero actuaste de forma incoherente? Analízala desde los tres círculos.



2. **Recuerda ahora una decisión que, aunque no tuvo un resultado perfecto, tú te sentiste satisfecha en ese momento.**

Esa sensación de paz interior suele ser una señal de que los tres círculos estaban alineados. ¿Qué fue diferente en esa ocasión? ¿Cómo se sintió decidir así?



Consejo visual:

Para cada situación, escribe dentro de los tres círculos concéntricos:

- En el centro: tu **por qué**
- En el segundo círculo: tu **cómo**
- En el más externo: tu **qué**

Esto te ayudará a ver de forma clara si hubo coherencia entre propósito, movimiento y acción.

Práctica para explorar

Capítulo 2: Explora el adolíder que ya eres

Estás a punto de iniciar el recorrido por el método A.L.M.A., y antes de empezar a incorporar nuevas herramientas, es esencial mirar con honestidad dónde estás hoy. Esta práctica es una invitación a explorarte con curiosidad y sin juicio. A reconocer cómo estás acompañando ahora a tu hijo adolescente, qué te mueve, qué te frena y qué te gustaría transformar. Porque para empezar un viaje es necesario un punto de partida.

Busca un momento de calma y responde con sinceridad:

1. ¿Qué estilo me representa más últimamente con mi adolescente?
☐ El globo: lo resuelvo todo y no dejo espacio
☐ El hilo: acompaño, observo y sostengo
☐ El viento: empujo y presiono demasiado
☐ La cuerda: aprieto, controlo, pero no ofrezco guía
☐ Otro:

2. ¿En qué situaciones me doy cuenta de que me cuesta soltar el control con mi adolescente?
Piensa en una situación reciente en la que te sentiste frustrado, invadido por la ira o con necesidad de imponer. Descríbelo brevemente.

3.¿Qué temo que ocurra en los momentos en que intervengo mucho en su vida?
☐ Que se equivoque
☐ Que deje de necesitarme
☐ Que pierda el rumbo
☐ Que piense que soy egoísta o que no estoy por él/ella
☐ Otro:

© Mireia Seró

4.¿Qué momentos recientes reflejan un acompañamiento equilibrado?
Recuerda una ocasión en la que estuviste presente sin juzgar, sin ordenar, simplemente acompañando. ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo conseguiste hacerlo?

5. ¿Qué me gustaría empezar a hacer más a menudo a partir de ahora?
Piensa en una pequeña acción o actitud que puedas incorporar como parte de tu nuevo acompañamiento en esta etapa como **adolíder**.

© Mireia Seró

Práctica para evaluar

Capítulo 3: Autoevalúa tus estilos de liderazgo

Ha llegado el momento de mirarte con honestidad y curiosidad. En este ejercicio vas a identificar cómo estás aplicando (o no) los diferentes estilos de liderazgo en tu día a día con tu adolescente.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de observarte con conciencia. A veces lideramos sin darnos cuenta, y otras lo hacemos desde la prisa o el miedo. Este ejercicio te ayudará a empezar a elegir tu estilo de forma más consciente y flexible.

Busca un momento de calma, y responde con sinceridad. Tómate tu tiempo. Estas reflexiones son semillas. Cuanto más sinceras, más valiosas serán para tu proceso.

1. ¿En qué situación reciente crees que utilizaste un estilo de liderazgo inadecuado? ¿Qué estilo era? ¿Por qué lo utilizaste? ¿Qué resultado tuvo?

2. ¿En qué situación reciente crees que utilizaste un estilo de liderazgo acertado? ¿Qué estilo era? ¿Por qué lo utilizaste? ¿Qué resultado obtuviste?

© Mireia Seró

3. ¿Qué estilo sientes que usas más a menudo? ¿Cuál te gustaría entrenar más a partir de ahora?

4. ¿Qué impacto crees que tendría en tu relación con tu hijo si pudieras ajustar mejor tu estilo de liderazgo a cada situación?

© Mireia Seró

Práctica para tomar conciencia

Capítulo 4: Desactivando el piloto automático

Esta práctica está diseñada para ayudarte a identificar en qué momentos del día funcionas en modo piloto automático... y cómo empezar a recuperar tu presencia. **Recuerda que** no buscamos la perfección, sino consciencia. Cada intento cuenta. Cada pequeño cambio suma.

Te invito a reservar unos minutos tranquilos para hacerla con honestidad.

1. Observa tu día a día
Reflexiona y escribe: ¿En qué momentos te das cuenta de que estás actuando en piloto automático? Piensa en situaciones cotidianas donde repites reacciones, donde te quejas sin darte cuenta, donde sientes que no estás presente o incluso que preferirías estar en otro sitio.

2. Elige tus escenarios de cambio
Ahora, selecciona **dos situaciones** de las anteriores que has detectado.
Escríbelas claramente y reflexiona: — ¿Por qué se repiten? — ¿Cómo te hacen sentir después?— ¿Qué te gustaría cambiar?

© Mireia Seró

3. Prueba algo nuevo

Para cada una de las dos situaciones, piensa y anota una forma diferente de actuar. Puede ser una pausa consciente antes de responder, una pregunta en vez de una orden, un silencio en lugar de un juicio... lo que consideres más adecuado.

4. Haz el experimento

Ponlo en práctica durante una semana. Obsérvate: ¿cómo reaccionaste? ¿qué notaste en ti con el cambio? ¿y en los demás? ¿fue diferente al resultado habitual?

© Mireia Seró

Práctica para profundizar

Capítulo 5: Mi adolescente real vs mi adolescente ideal

Uno de los aprendizajes más poderosos que nos deja el capítulo 5 es el paso de controlar a confiar. A menudo, sin darnos cuenta, proyectamos en nuestros hijos nuestras propias expectativas, miedos o ideales. Y aunque lo hacemos desde el amor, esas proyecciones pueden nublar nuestra capacidad de verlos tal como son: almas únicas en proceso de evolución.

Este ejercicio nos invita a identificar esas expectativas ocultas y a liberar el juicio para dejar espacio a una mirada más amorosa, más consciente y más verdadera.

Instrucciones:

En una hoja, dibuja una línea vertical dividiendo el espacio en dos columnas.

En la columna izquierda escribe: *"Mi adolescente ideal sería..."* y completa libremente (ej.: organizado, buen estudiante, extrovertido...).
En la columna derecha escribe: *"Mi hijo/a realmente es..."* y sé tan honesto/a como puedas.

Ahora responde:

¿Qué emociones aparecen al ver las diferencias entre ambas columnas?

© Mireia Seró

¿Qué parte de mi necesita que mi hijo/a sea distinto para yo sentirme tranquilo, orgulloso o en paz?

¿Cómo puedo dejar de querer cambiarle y empezar a comprenderle mejor?

¿Qué oportunidades se pueden abrir si dejo de querer cambiarle y empiezo a conocerle más profundamente?

© Mireia Seró

Práctica para escribir

Capítulo 6: Cultiva tu amor propio

Te propongo un ejercicio completo que trabaje los tres pilares del amor propio en ti. Te recuerdo que para cuidar a los demás primero hay que cuidar de uno mismo y el amor propio es nuestro bien más preciado... que no nos puede dar nadie más.

Busca un espacio tranquilo, papel y bolígrafo, y date este espacio:

1. Autoaceptación radical:
Escribe una carta a tu yo crítico.
Describe cómo te ha afectado en tu vida la presencia de este yo crítico. En qué áreas ha actuado, qué te ha dicho...
Agradécele las lecciones o la protección que te ha brindado.
Despídete de él con cariño, haciéndole saber que ya no le necesitas para sentirte segura.
Comprométete contigo misma a tratarte con compasión y respeto cada día.

2. Perdón total:
Cuéntate una nueva historia.
Piensa en una situación del pasado que aún te duele o limita.
Parte 1: describe, sin filtro, lo que te dices a ti misma sobre esa experiencia.
Parte 2: identifica los aprendizajes ocultos, las fortalezas que desarrollaste o cómo te impulsó a crecer.
Parte 3: reescribe esa historia desde una perspectiva empoderadora y más positiva. Léela en voz alta. Haz de ella tu nueva narrativa cuando pienses en esa situación.

3. Autocompasión:
Háblate como a un amigo.
Piensa en un momento reciente en el que te hayas juzgado o exigido demasiado.
Escríbete (o grábate un audio) como si le hablaras a tu mejor amiga: con ternura, paciencia, comprensión.
Termina con esta frase: *"Estoy aquí para lo que necesites. Es normal y humano cometer errores. Todo está bien. Te quiero tal y como eres. El Universo te quiere incondicionalmente tal y como eres"*

Repite esta práctica cuantas veces necesites. Estás construyendo un músculo emocional que te sostendrá siempre. Recuerda: el amor incondicional que compartes con tu adolescente empieza por cultivar el amor propio en ti.

© Mireia Seró

Práctica para navegar

Capítulo 7: Identifica tus rocas y tus piratas

En el capítulo 7 del libro hemos hecho una larga e intensa navegación. A continuación te propongo tres prácticas para que puedas integrarlo todo y traspasarlo a tu propia realidad, y te invito a que las realices todas o al menos una de ellas, la que más prioritaria consideres en este momento. Puedes volver a las prácticas siempre que quieras porque en cada momento te pueden aportar información valiosa para la evolución en el acompañamiento a tu adolescente.

Práctica 1: Identifica tus creencias limitantes

Antes de continuar la travesía, haz una pausa. Este ejercicio es una invitación a mirar hacia dentro con honestidad, sin juicio. Porque a veces lo que sabotea nuestro liderazgo no está fuera, sino dentro de nosotros: en forma de creencias que aprendimos sin darnos cuenta y que hoy siguen influyendo en nuestra manera de acompañar.

El psicoterapeuta Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual, identificó diez ideas irracionales que suelen generar sufrimiento y limitaciones. Algunas de ellas pueden estar activas en ti sin que te des cuenta. Reconocerlas es el primer paso para dejar de navegar en piloto automático y tomar de nuevo el timón.

Paso 1: Reconoce tus rocas
Lee atentamente esta lista. ¿Con cuáles te identificas, aunque sea un poco? Márcalas.

Necesito ser amado y aprobado por casi todas las personas importantes en mi entorno.
Para sentirme valioso, tengo que ser competente y exitoso en todo lo que hago.
Las personas que me tratan mal son malas y deberían recibir su merecido.
Es terrible cuando las cosas no salen como yo quiero.
La causa de mi malestar está fuera de mí; yo no tengo poder para gestionarlo.
Si algo puede ir mal, debo preocuparme y prepararme para lo peor.
Es mejor evitar los problemas que enfrentarlos.
Necesito a alguien más fuerte que yo para sentirme seguro.
Mi pasado me condiciona y me seguirá afectando siempre.
Debo cargar con los problemas de los demás y sentirlos como míos.

Paso 2: Ponle nombre al sabotaje
Elige una de esas ideas que hayas marcado y respóndete:
¿Qué situaciones de tu día a día activan esta creencia?
¿Cómo te hace sentir? ¿Qué efecto tiene en tu relación con tu adolescente?
¿Crees que puedes haber heredado esta forma de pensar? ¿De quién? ¿Tiene sentido seguir llevándola contigo?

© Mireia Seró

Paso 3: Cámbiala por una nueva idea más consciente
Ahora, cuestiona la idea que habías marcado:
¿Y si no fuera del todo cierta?
¿Qué podrías pensar diferente sobre ti o sobre la situación?
Escribe una nueva creencia que te gustaría incorporar. Que sea realista, amorosa y positiva. Nota: la nueva creencia no debe redactarse empezando con un no...¡es importante!

Repite tu nueva idea durante varios días. Escríbela, verbalízala, intégrala. Cada vez que el pensamiento antiguo aparezca, cámbialo por el nuevo, recuérdate que tú eliges en qué creer.

Práctica 2: Detecta tus patrones familiares heredados

Este ejercicio puede parecer simple, pero encierra un potencial transformador enorme. Si te tomas un rato contigo, papel en mano y mente abierta, puede ayudarte a ver con claridad de dónde vienen algunas de tus respuestas automáticas como madre o padre. Y lo más importante: te permitirá tomar decisiones más conscientes para transformarte en una verdadera adolíder.

Paso 1 • Observa tu adolescencia
Piensa en cómo era tu hogar cuando tú eras adolescente.
¿Qué ambiente se respiraba?
¿Qué cosas eran habituales, qué no se hablaba nunca?
¿Cómo se resolvían los conflictos?
¿Las emociones se compartían o se evitaban?
¿Qué frases se repetían con frecuencia?
¿Qué valores estaban siempre presentes? (ej.: obediencia, sacrificio, excelencia, armonía...)

© Mireia Seró

Anota dos o tres frases que recuerdes haber escuchado mucho. Por ejemplo: “Los niños deben obedecer.” / “Aquí no se habla de problemas.” / “Hay que ser fuerte.”

Paso 2 • Identifica lo que hoy repites tú

Ahora observa tu forma de actuar como madre o padre hoy:
¿Qué frases te escuchas diciendo y te sorprenden?
¿En qué momentos sientes que reaccionas como lo hacían tus padres?
¿Qué estilo tienes para poner límites o acompañar emocionalmente
Pregúntate: ¿Esto lo hago porque creo en ello o porque es lo que aprendí? ¿Realmente encaja conmigo?

Paso 3 • Detecta mandatos invisibles

Los mandatos familiares son reglas no escritas, que se cuelan en nuestras decisiones sin darnos cuenta.
Subraya los que reconozcas como propios:
“Un buen padre o madre se sacrifica siempre.”
“Los hijos deben obedecer sin rechistar.”
“Sentir miedo o tristeza es debilidad.”
“Los problemas familiares no se cuentan.”
“El respeto se impone.”
Cualquier otro que te venga a la mente
Reflexiona: ¿Qué mandato estoy repitiendo hoy, incluso si no estoy de acuerdo?

© Mireia Seró

Paso 4 • Observa tus emociones al educar

Los patrones se activan más fuerte en momentos de tensión o desafío. Piensa:
¿Cuándo te cuesta más regular tus emociones?
¿Qué actitudes de tu hijo/a te hacen reaccionar con más intensidad?
¿En qué momentos sientes culpa, inseguridad o dudas?
Obsérvalo: A veces no reaccionas solo por lo que pasa ahora, sino por lo que no se resolvió antes.
Pregúntate: ¿Mi reacción es proporcional a lo que está pasando?

Paso 5 • Decide qué conservas y qué transformas

Haz dos listas. Pueden estar en la misma hoja, separadas por una línea.
Qué quiero conservar: valores o actitudes de tu crianza con las que sí conectas.
Qué quiero soltar o transformar: creencias, estilos o mandatos que ya no van contigo.
Ejemplo:
Conservar: el valor del compromiso, el cariño en lo cotidiano.
Transformar: el autoritarismo, el silencio ante los conflictos, la represión emocional.

Recuerda:

No podemos cambiar lo que hemos heredado, pero sí podemos elegir lo que dejaremos en herencia. Y esa elección marca la diferencia entre repetir patrones o construir una nueva historia de vínculo, amor y liderazgo con tu adolescente. Tú tienes un propósito como madre o padre. No dejes que los mandatos inconscientes hablen más alto que tu intención real.

© Mireia Seró

Práctica 3: El espejo de mis heridas de la infancia

Busca un momento de calma. Este ejercicio requiere conexión emocional, sinceridad y espacio para mirar hacia dentro. Puedes escribir directamente en tu cuaderno o imprimir esta hoja.

Paso 1: Reconoce el disparador
Recuerda una situación reciente con tu hijo/a adolescente que te haya hecho reaccionar con mucha intensidad.
¿Qué hizo o dijo tu hijo/a?
¿Cómo reaccionaste tú?
¿Qué sentiste exactamente? (Rabia, tristeza, miedo, frustración, injusticia, rechazo...)
¿Crees que tu reacción fue desproporcionada? ¿Te ha ocurrido más veces en distintos contextos?

Paso 2: Nombra lo que ves
Completa estas frases desde la honestidad:
"Lo que más me molesta de mi hijo/a es que..."
"No soporto cuando..."
"Me desespera que..."
Ahora míralo desde fuera. Reflexiona:
¿Podría esto que tanto me molesta estar reflejando una parte de mi historia no resuelta? ¿Algo que viví en mi infancia o adolescencia?

Paso 3: Viaje al pasado
Cierra los ojos, respira profundo y conecta con tu infancia. Pregúntate:
¿Hubo un momento en mi vida en que me sentí así?
¿Qué pasaba cuando yo me comportaba como ahora lo hace mi hijo/a?
¿Qué me hubiese gustado recibir en ese momento?
¿Qué aprendí a reprimir para sentirme querido/a o aceptado/a?
Escribe lo que sientas sin juzgar ni filtrar. Déjate guiar por las emociones.

© Mireia Seró

Paso 4: Conecta con las cinco heridas
Marca las heridas con las que más te identificas:
☐ **Rechazo:** Sentí que no encajaba, que debía esconder partes de mí.
☐ **Abandono:** Me sentí solo/a, sin apoyo emocional.
☐ **Humillación:** Me avergonzaban o ridiculizaban por expresar necesidades.
☐ **Traición:** Promesas incumplidas, decepción, desconfianza.
☐ **Injusticia:** Me exigían demasiado, nunca era suficiente.
¿Cuál de estas heridas se activa más en ti cuando discutes o te bloqueas con tu hijo/a?

Paso 5: Integra la experiencia
Completa las siguientes frases para comenzar a sanar:
"Hoy me doy cuenta de que cuando mi adolescente hace _____, yo conecto con una parte herida en mí que vivió _____."
"Esta herida no es culpa de nadie, pero sí es mi responsabilidad mirarla y sanarla."
"La próxima vez que sienta esto, intentaré responder desde la conciencia y no desde el dolor."

Este ejercicio es una puerta de entrada a una relación más consciente con tu adolescente y contigo misma/o. Vuelve a él cada vez que sientas que algo se remueve con fuerza en tu interior.

© Mireia Seró

Práctica para diseñar

Capítulo 8: Teje tu propia red de soporte para un cambio

A continuación, te propongo una guía práctica para que puedas crear tu propia red de soporte como adolíder. No se trata de hacer mucho ruido, sino de estar presente de forma constante, coherente y amorosa. El cambio necesita energía… y tú puedes ser fuente de ella.

Te recuerdo los elementos clave de una red de soporte que están incluidos en el capítulo 8 del libro:
Invita al acuerdo, no lo impongas, co-creadlo juntos
Ej.: "¿Te parece si hablamos juntos de cómo te puedo ayudar con este cambio?"
"Veo que te das cuenta de que deberías usar menos el móvil. ¿Te parece si hablamos de qué necesitas y cómo puedo ayudarte?".
Haz un gesto simbólico
Ej.: Regálale una libreta para que anote sus progresos, que el día que lo consiga pueda elegir la cena… algo que diga "estoy contigo".
Crea espacios compartidos
Ej.: Estudiar cerca mientras yo leo, cocinar juntos, apagar pantallas a la vez.
Celebra los pequeños logros
Ej.: "Vi que hoy te organizaste solo. ¡Te felicito!" "Vi que hoy dejaste el móvil fuera de la habitación. ¡Grande!"
Sé punto de parada, no solo de control
Ej.: "Cuando te agobies, podemos hablarlo sin juicio." "Me di cuenta que esta semana te ha costado, ¿cómo lo llevas?".
Conecta con su "para qué"
Ej.: "¿Cómo te vas a sentir cuando esto lo consigas?"
Respeta su ritmo sin dejar de estar
Ej.: "Sé que te cuesta, pero sigo aquí vayas al ritmo que vayas."

TEJE TU PROPIA RED DE SOPORTE PARA UN CAMBIO

Piensa en **un cambio concreto que tu hijo o hija necesite realizar**. Completa los siguientes apartados para empezar a crear tu propia red de soporte personalizada:

- ¿Qué cambio necesita?

© Mireia Seró

- ¿Cómo puedo invitarle a hablar de ello?

- ¿Qué gesto simbólico puedo hacer para mostrarle mi apoyo?

- ¿Qué espacio o momento compartido puedo proponerle?

- ¿Qué microavance puedo celebrar desde ya?

- ¿Qué frase puedo decirle para que sepa que puede acudir a mí?

- ¿Qué beneficio puede visualizar si logra este cambio?

© Mireia Seró

- ¿Cómo voy a mostrarle que respeto su ritmo pero sigo presente?

Recuerda: tu apoyo no debe ser constante recordatorio, sino presencia que sostiene. Esta es tu manera silenciosa —pero poderosa— de ayudarle a avanzar.

© Mireia Seró

Práctica para crear

Capítulo 9: Crea tu plan infalible de escucha

En esta práctica te propongo que reflexiones sobre los hábitos de comunicación que tienes actualmente y que pongas en práctica tu "plan infalible de escucha" para mejorar el canal con tu adolescente.

Instrucciones:

1. Diagnóstico inicial

Observa y responde con total honestidad:

• ¿Qué nivel de escucha practico más a menudo? (Marca uno)
☐ Nivel 1 – Ignoro ☐ Nivel 2 – Finjo ☐ Nivel 3 – Selectiva
☐ Nivel 4 – Atenta ☐ Nivel 5 – Empática

• ¿Qué frases suelo usar que pueden cerrar la conversación?

• ¿Qué emociones me cuesta gestionar cuando escucho?

• ¿Qué me impide escuchar de forma presente?
☐ Cansancio ☐ Juicios ☐ Querer tener razón ☐ Falta de tiempo
☐ Otro:

2. Tu plan de acción infalible

Señales que te dirán "ES HORA DE ESCUCHAR"
✓ "Estoy muy cansado últimamente"
✓ "No sé si quiero ir..."
✓ "No me entiendes nunca"
(Añade las que identifiques)

© Mireia Seró

Frases que abrirán la puerta de la comunicación:
“¿Quieres hablar un rato?”
“Estoy aquí si necesitas contarme algo.”
“¿Quieres que solo escuche o que te dé mi opinión?”
(Añade las que identifiques)

Cosas que te comprometes a NO hacer más:
❌ Interrumpir
❌ Juzgar
❌ Contestar con tu historia
Otras:

Recursos que vas a usar para intervenir sin romper la conexión:
✦ Parafrasear → “Entonces lo que me dices es que…”
✦ Preguntar sin juicio → “¿Y cómo te sentiste con eso?”
✦ Validar sin resolver → “Tiene sentido que te sientas así.”
Otras:

Tus preguntas poderosas favoritas:
“¿Qué opciones se te ocurren?”
“¿Qué es lo que más te preocupa de esto?”
¿Cómo puedo ayudarte sin decirte qué hacer?”
Otras:

Mantra personal de escucha
Crea una frase que te recuerde quién eliges ser cuando escuchas.
“_____”
Ejemplos:
• “No estoy aquí para dirigir, estoy aquí para sostener.”

© Mireia Seró

• "Escucho con el corazón, no con el ego."
• "Mi silencio también puede ser amor."

3. PLAN 5x5:

Para que puedas entrenar e interiorizar tu nueva manera de escuchar, es muy importante que durante 5 días mantengas tu foco en ello. Por este motivo te propongo el siguiente plan 5x5:

Cada día elige un momento para conversar con tu adolescente (puede ser algo breve y cotidiano).

Antes de empezar, anota tu *intención de escucha* (por ejemplo: "hoy quiero solo validar sin interrumpir").

Después de la conversación, reflexiona y completa:

1. ¿Qué señal me dio para hablar?

2. ¿Qué nivel de escucha practiqué (del 1 al 5)?

3. ¿Intervine o dejé espacio? ¿Cómo lo hice?

© Mireia Seró

4. ¿Qué pregunta poderosa formulé?

5. ¿Cómo reaccionó mi adolescente?

© Mireia Seró

Práctica para diseñar

Capítulo 10: Tu mapa de bienestar emocional en casa

Esta práctica te invita a conectar con lo esencial: **cómo se siente tu adolescente** en el entorno que compartís. Porque sus emociones son el centro del segundo círculo del Método ALMA y, como has visto en este capítulo, acompañar su mundo emocional con presencia y herramientas concretas fortalece su autoestima y vuestro vínculo inquebrantable.

Paso 1: Elabora tu mapa

Dibuja en el centro de una hoja un círculo con el nombre de tu adolescente. A su alrededor, traza líneas hacia distintas fuentes de bienestar que tú puedes potenciar en casa.

Ideas para inspirarte:

- Momentos de conexión sin pantallas
- Espacios para expresar emociones
- Celebraciones de pequeños logros
- Gestión de un enfado de manera consciente
- Hábitos familiares que generen alegría
- Acciones de gratitud compartida
- Ratos de humor, juego o ternura

Piensa en momentos concretos: ¿Cuándo fue la última vez que os reísteis juntos? ¿Y que le diste las gracias por algo? ¿Y que hablasteis con calma de algo importante?

Paso 2: Los 3 retos emocionales de la semana

Reto 1 – ALEGRÍA REAL

👉 *Durante los próximos 3 días, comparte con tu hijo/a una alegría tuya cada día (aunque sea pequeña) y pídele que te cuente alguna suya también.*
Ejemplo: "Hoy estoy contenta porque he tenido una conversación bonita con una compañera de trabajo".

© Mireia Seró

Reto 2 – GRATITUD VIVA

👉 *Deja una nota de gratitud escrita a tu hijo/a o dile verbalmente algo que le agradeces, sin esperar nada a cambio. Hazlo dos veces esta semana.*
Ejemplo: "Gracias por tu paciencia el otro día cuando estábamos con prisas. Me hizo sentir comprendida y más tranquila".

Reto 3 – AMABILIDAD CONSCIENTE

👉 *Elige una situación en la que normalmente reaccionarías con molestia y transfórmala en una oportunidad de hablar con amabilidad. Observa cómo cambia la reacción.*
Ejemplo: En lugar de "¡Otra vez con el móvil!", prueba con "¿Te parece si hacemos una pausa de pantallas y me cuentas cómo ha ido tu día?".

Paso 3: Reflexión final

Resérvate unos minutos tranquilos para reflexionar y anotar:

¿Qué ha cambiado en el ambiente emocional de casa al aplicar estos retos?

¿Qué ha funcionado mejor de lo esperado?

¿Qué pequeño hábito te gustaría mantener?

© Mireia Seró

Práctica para revisar

Capítulo 11: Revisa tu estilo de apego actual

Para poder fortalecer el vínculo con tu adolescente, es importante observar con honestidad cómo es hoy ese lazo. Esta práctica te invita a reflexionar sobre las características del tipo de apego que estás fomentando y cómo eso puede estar influyendo en tu hijo o hija. Solo cuando tomamos consciencia, podemos elegir nuevas formas de relacionarnos.

Para hacer esta práctica te ayudará tener cerca las características de cada estilo de apego incluidas en el capítulo 11.

Paso a paso:

Dobla una hoja por la mitad verticalmente y divide la hoja en dos columnas.

- En la columna izquierda, escribe todas las características que identificas en ti como madre o padre en relación al tipo de apego que estás creando (puedes mezclar rasgos de diferentes tipos, no hay uno "puro").
- En la columna derecha, anota las características que observas en tu adolescente respecto al vínculo que tiene contigo (puedes tomar ideas de los distintos estilos de apego vistos).

Observa ambas columnas y reflexiona:
¿Hay alguna relación directa entre lo que tú haces o comunicas y lo que ves en él o ella?
Une con una flecha las características tuyas que crees que pueden tener alguna influencia sobre las que observas en tu adolescente.

Marca tus decisiones conscientes:
Rodea con un círculo las actitudes tuyas que quieras seguir cultivando.
Tacha con una cruz aquellas que reconoces que necesitas eliminar o transformar.

Da la vuelta al papel
En la parte trasera, haz una lista de comportamientos concretos que vas a modificar o incorporar para mejorar tu vínculo y fomentar un apego más seguro. Te puede ayudar tener cerca las estrategias de desarrollo de un estilo de apego seguro incluidas en el capítulo 11.

Cierre reflexivo

Esta práctica no busca que te juzgues, sino que te observes con compasión. El acompañamiento a un adolescente es una experiencia en evolución, y tú también estás creciendo como madre o padre. Cada pequeño cambio cuenta. Tu presencia, tu intención y tu capacidad de transformarte son los mayores regalos que puedes ofrecerle a tu adolescente.

© Mireia Seró

Práctica para sembrar

Capítulo 12: Sembrando palabras que dejan huella

En esta práctica te propongo reflexionar sobre el impacto de las palabras que recibimos cuando nosotros éramos adolescentes y también a tomar conciencia del poder que tienen nuestras palabras en la motivación de nuestros adolescentes.

PRIMERA PARTE • Cuando eras tú quien necesitaba impulso
Antes de acompañar a tu adolescente, conecta con tu propia experiencia. Este paso te dará perspectiva y empatía.

1. Recuerda una frase que alguien te dijo en tu adolescencia y que te dio fuerza, confianza o ganas de seguir adelante. *¿Quién te la dijo? ¿Qué efecto tuvo en ti?*

2. Ahora recuerda una frase que te hizo sentir pequeño, torpe o sin valor.
¿Quién te la dijo? ¿Qué sentiste al escucharla? ¿Te la seguiste repitiendo después en tu interior?

© Mireia Seró

3. Si pudieras elegir una frase que te hubiera gustado escuchar más a menudo en tu adolescencia, ¿cuál sería?¿ Qué habría cambiado si alguien te la hubiera dicho con frecuencia?

SEGUNDA PARTE • Lo que tú puedes sembrar hoy
Ahora piensa en tu adolescente. Recuerda alguna situación reciente en la que le viste frustrado, desmotivado o desbordado.

1. ¿Qué palabras usaste en ese momento? ¿Crees que le ayudaron o podrían haber tenido otro efecto?

2. A partir de lo que has reflexionado, escribe tres frases que quieras empezar a usar más a menudo para alimentar su autoconfianza y su motivación.
(Pista: piensa en frases que validen el esfuerzo, refuercen su autonomía o transmitan que crees en él/ella, incluso cuando algo no salga bien.)

Recuerda: *Esta práctica no es para que pensemos que nuestras palabras necesitan ser perfectas, solo necesitan ser conscientes y auténticas. Las palabras tienen memoria.*

© Mireia Seró

Práctica para actuar

Capítulo 13: El mapa de los límites necesarios

En esta práctica vamos a identificar qué límites necesitan tu atención y entrenarte en cómo comunicarlos desde tu rol de adolíder.

¿Cómo hacerlo?

Observa tu día a día. Haz una lista de 5 situaciones que actualmente generan tensión, desorden o desgaste en la convivencia con tu adolescente.

Para cada una, pregúntate y responde con honestidad:
¿Estoy marcando un límite claro?

¿Soy constante o lo aplico según mi estado emocional?

© Mireia Seró

¿Estoy actuando desde el miedo, la culpa o desde mi criterio como adulto?

Señala con un asterisco las situaciones que más te desbordan y elige **una sola** para trabajar durante esta semana. Con la que hayas elegido, vamos a practicar la técnica del sándwich para comunicarnos asertivamente.

Redacta tu primer sándwich:

1º) Piensa en la conversación pendiente con tu adolescente respecto a la situación que has elegido, sobre la cual necesitas marcar un límite o hacer una petición.

2º) Escribe el mensaje siguiendo el modelo del sándwich:
Pan 1: Validación de su emoción o punto de vista

Relleno: Comunica lo que tú observas, necesitas o sientes

Pan 2: Propuesta concreta de solución o invitación al diálogo

© Mireia Seró

3º) Léelo en voz alta. ¿Suena claro y respetuoso? ¿Lo sostendrías si se enfada?

4º) Decide en qué momento se lo dirás.

Recuerda: Puedes guardar este mensaje como plantilla para futuras conversaciones difíciles.

© Mireia Seró

Práctica para clarificar

Capítulo 14: Lo que depende de mi

Cuando convivimos con un adolescente, no es raro que aparezcan tensiones, discusiones o diferencias que nos descolocan. A veces sentimos que todo está fuera de control y nos cuesta distinguir qué podemos hacer realmente para mejorar la situación. Esta práctica tiene como objetivo ayudarte a poner foco en lo que sí está en tus manos, y luego, poder acompañar a tu adolescente a hacer lo mismo, aplicando el círculo de responsabilidad individual que hemos visto en el capítulo.

Paso 1. Elige una situación concreta

Piensa en un conflicto, tensión o dificultad reciente que hayas tenido con tu adolescente. Puede ser algo que se repite a menudo (por ejemplo, falta de comunicación, evasión de responsabilidades, uso excesivo del móvil, discusiones por el estudio...). Escríbelo brevemente:
Situación elegida:

Paso 2. Dibuja el Círculo de Responsabilidad

En una hoja dibuja dos círculos concéntricos. En el círculo interior vas a escribir todo lo que depende de ti en esta situación: lo que puedes hacer, cambiar, decir o dejar de hacer para aportar a la mejora. En el círculo exterior, anota lo que no depende de ti: conductas del adolescente, reacciones ajenas, factores externos.
Etiqueta cada círculo:
Círculo interior: **Esto es mi responsabilidad**
Círculo exterior: **Esto no es mi responsabilidad**

Paso 3. Reflexiona y elige tu próxima acción

Revisa lo que has anotado en tu círculo interior. Elige una acción concreta y sencilla que puedas poner en marcha esta semana y que tenga impacto en la situación. Escríbela con claridad.
Mi próxima acción será:

© Mireia Seró

Paso 4. Hazlo visible en casa

Una vez que hayas hecho este trabajo contigo, puedes compartirlo con tu adolescente si ves que hay apertura. Puedes mostrarle el ejercicio, explicarle la herramienta y proponerle hacerlo juntos con una situación que a él o ella le preocupe. Así, además de tomar responsabilidad tú, estarás sembrando una herramienta que podrá utilizar cuando lo necesite.

© Mireia Seró

Práctica para sentir

Capítulo 15: Primero yo

Esta práctica es exclusivamente para ti ya que acompañar a nuestros adolescentes desde la conciencia también implica mirar hacia dentro. Porque muchas veces, lo que nos desborda de ellos está tocando algo no resuelto en nosotros. Y si queremos actuar con claridad y presencia, es clave empezar por identificar cómo estamos... y qué necesitamos.

Te invito a hacer este ejercicio con calma, como un acto de honestidad contigo. No se trata de juzgarte, sino de comprenderte.

1. ¿Qué estoy necesitando en este momento de mi vida?

Tómate un momento para identificar algo que últimamente te genere malestar. Puede que venga en forma de queja, de cansancio, de frustración o de una sensación difusa que te cuesta nombrar. Escríbelo con tus propias palabras.
Ejemplo: "Siento que nadie valora lo que hago", "Estoy agotada y no tengo tiempo para mí", "Echo de menos sentirme conectada con mi pareja".

2. ¿A qué nivel de la pirámide corresponde esta necesidad?

Ubica tu necesidad en el modelo de Maslow. ¿Tiene que ver con algo físico o logístico? ¿Con tu seguridad emocional? ¿Con tu necesidad de pertenecer, de sentirte valorada o de realizarte?
Marca el nivel que encaje mejor:

- Fisiológicas (descanso, alimentación, salud)
- Seguridad (orden, estabilidad, calma interior)
- Pertenencia (conexión, vínculos, compañía)
- Reconocimiento (valor personal, autoestima)
- Autorrealización (proyecto propio, propósito, desarrollo personal)

© Mireia Seró

3. ¿Cómo se manifiesta en mi conducta esta necesidad no cubierta?

Deténte a observar: ¿cómo se expresa este malestar en ti? ¿En tu tono, tu energía, tu cuerpo, tu manera de hablar o reaccionar? ¿Cómo afecta a tus relaciones —incluida la que tienes con tu adolescente?
Ejemplo: "Estoy irritable con mi hijo", "No tengo paciencia", "Me encierro y no digo lo que me pasa", "Reprimo lo que siento hasta que exploto".

4. ¿Qué puedo hacer yo, por mí, para atender esta necesidad?

Este es el paso clave. No se trata de esperar a que otros nos resuelvan, sino de identificar qué acciones concretas —pequeñas pero sostenidas— dependen de ti para empezar a cubrir esa necesidad.
Elige una o dos que puedas poner en práctica esta semana.
Ejemplo: "Voy a reservarme una tarde para descansar", "Voy a pedir ayuda con una tarea que me sobrecarga", "Voy a hablar con alguien en quien confío sobre cómo me siento".

Recuerda: Esta práctica no solo te ayudará a entenderte mejor, sino que también te permitirá acompañar a tu adolescente desde un lugar más consciente y sereno. Porque cuando tú cubres tus necesidades, tu capacidad de cuidar y liderar a otros se fortalece de verdad.

© Mireia Seró

Práctica para mirar

Capítulo 16: Detectar y nombrar lo valioso

Como hemos visto en el capítulo 16, cada adolescente guarda dentro de sí un puñado de diamantes. Algunos están a la vista. Otros duermen aún bajo capas de miedo, desmotivación o simplemente falta de oportunidades. Esta práctica está diseñada para ayudarte a afinar tu mirada, a entrenarte en ver lo valioso... y a ponerle voz.

Paso 1: Entrena la mirada

Piensa en tu adolescente. Obsérvalo con curiosidad, sin juicio. Recuerda momentos recientes donde haya mostrado entusiasmo, compromiso, disfrute o una actitud valiosa. Anota al menos **tres situaciones reales** en las que hayas notado algo que te hizo pensar: "esto le sale de forma natural", "aquí hay algo auténtico".
Ejemplos:
"Cuando ayudó a su hermano con los deberes sin que nadie se lo pidiera."
"Cuando preparó su presentación de clase con tanto cuidado y seguridad."
"Cuando arregló el ordenador y explicó cómo lo hizo, con emoción y claridad."
Anótalas:

Paso 2: Escribe un elogio nutritivo

Elige una de esas situaciones. Escríbele un elogio siguiendo las claves que hemos aprendido:
Sincero
Específico
Personalizado
Ejemplo:
"Hoy he visto lo atento que estuviste con tu hermana cuando tenía miedo. Eso habla de tu sensibilidad y de tu capacidad para cuidar a los demás. Y me ha emocionado."
Repite este paso al menos **tres veces**, con distintas situaciones de las que has identificado.

© Mireia Seró

Paso 3: Identifica posibles diamantes con una herramienta práctica

A veces, saber qué observar requiere un poco de guía. Para ayudarte a concretar qué talentos podrían estar latentes en tu hijo o hija, puedes apoyarte en esta herramienta basada en el test de talentos de Gallup (StrengthsFinder), que también tiene una versión adaptada para adolescentes: StrengthsExplorer. A continuación, encontrarás una lista de fortalezas comunes que pueden formar parte del talento de tu adolescente. Evalúa del 1 al 5 cuánto crees que esta fortaleza está presente en él o ella (1 = nada, 5 = mucho).

Evalúa cada una:

Fortaleza	*Evaluación (1-5)*
Comunicación clara	
Empatía y sensibilidad	
Creatividad	
Resolución de problemas	
Perseverancia	
Capacidad de organización	
Curiosidad y deseo de aprender	
Liderazgo natural	
Pensamiento lógico	
Sentido de la justicia	
Capacidad para motivar a otros	
Observación de detalles	
Autonomía	
Humor y espontaneidad	
Adaptabilidad	

Ahora elige las tres fortalezas que consideres más características de tu hijo o hija.

Y piensa:
¿Qué acciones concretas podrías proponer o facilitar para que pueda desarrollar más esa fortaleza?

¿Cómo podrías **elogiar** de forma específica cuando la veas en acción?

Ejemplo: **Fortaleza:** Creatividad. **Acción concreta:** Dejarle espacio libre para dibujar y experimentar sin juicios. **Elogio:** "Me ha encantado el collage que hiciste. Tienes una forma muy original de expresar ideas."

© Mireia Seró

Práctica para concretar

Capítulo 17: Tu proceso también cuenta (objetivo SMART para ti)

Acompañar con claridad empieza por vivir con claridad. Y en este capítulo has visto cómo estructurar los objetivos puede transformar las buenas intenciones en planes reales. Ahora te invito a aplicar esa misma herramienta en ti.

Porque cuando tú te comprometes con tu propio bienestar, con tu propio cambio, no solo te fortaleces... también das ejemplo. Lideras desde la coherencia. Por eso esta actividad no es solo un ejercicio: es una declaración de intención.

1. Elige el área que quieres fortalecer

Observa las siguientes áreas de tu vida y elige aquella en la que sientas que mejorar te aportaría más equilibrio, bienestar o energía. No es una decisión definitiva, solo una elección consciente de por dónde empezar.

- Salud y bienestar físico
- Vida familiar
- Pareja o vida afectiva
- Desarrollo personal o espiritual
- Trabajo o carrera profesional
- Finanzas
- Amistades y vida social
- Tiempo libre y ocio
- Organización y gestión del tiempo
- Relación contigo misma
- Área elegida:

2. Define un aspecto que te gustaría mejorar dentro de ese ámbito

Piensa en algo concreto que, si mejorara, generaría un impacto positivo en esa área.
Aspecto a mejorar:

3. Transforma tu intención en un objetivo SMART

Ahora, vamos a concretarlo. Completa esta compl siguiendo las preguntas de cada letra del modelo SMART.

© Mireia Seró

Letra		*Pregunta guía*	*Tu respuesta*
S	Específico	¿Qué quiero exactamente lograr en esta área?	
M	Medible	¿Cómo sabré que estoy avanzando o que lo he logrado? ¿Qué indicadores usaré?	
A	Alcanzable	¿Es realista y viable para mí en este momento? ¿Qué recursos tengo o necesito?	
R	Relevante	¿Por qué es importante para mí? ¿Qué beneficios traerá a mi vida?	
T	Temporal	¿En qué plazo quiero lograrlo? ¿Cuándo empiezo y cuándo revisaré el avance?	

4. Redacta tu objetivo SMART completo

Usa tus respuestas anteriores para escribir tu objetivo en una sola frase clara y completa. Que sea concreta, realista y motivadora para ti.
Mi objetivo SMART es:

5. Define tu compromiso real

Reflexiona y responde con honestidad:
¿Del 1 al 10, cuánto compromiso sientes con este objetivo? (1 = muy bajo / 10 = total)
Valor:
¿Qué podría ayudarte a aumentar ese compromiso?

¿Qué día de la semana vas a hacer una revisión breve de cómo vas? (Ej. los viernes por la tarde).
Día elegido:

Este ejercicio es para ti. No hace falta que lo cumplas perfecto, ni que te exijas más de la cuenta. Es un punto de partida para recordarte que tú también mereces estructura, propósito y dirección. Y que acompañar con alma empieza por cuidar la tuya.
Recuerda: Ahora ya sabes cómo puedes ayudar a tu adolescente a concretar una mejora en algún área de su vida.

© Mireia Seró

Práctica para crear

Capítulo 18: Crea tu propio ritual familiar

"A veces lo que más recordamos no son las grandes conversaciones, sino los momentos repetidos en los que nos sentimos realmente vistos."

A lo largo de este capítulo has visto cómo los 45ctuali no son solo costumbres: son anclas de vínculo, de pertenencia y de presencia emocional. Son momentos que, sin grandes palabras, sostienen la relación cuando todo cambia porque esconden un mensaje importante: "me importas".

En esta práctica te propongo que te tomes un tiempo para crear o 45ctualizer un ritual familiar significativo para ti. No tiene que ser complejo: basta con que sea auténtico, repetido y compartido.

① Recuerda un ritual que haya dejado huella

Piensa en algún ritual familiar que hayas vivido con tus hijos (o incluso en tu propia infancia). Puede ser algo tan sencillo como un desayuno especial, una frase al acostarse, un paseo semanal...
¿Qué valor tuvo ese momento para ti?
¿Qué crees que generaba emocionalmente en tus hijos (o en ti)?
¿Qué pasaba cuando ese ritual desaparecía?
Anota aquí tus reflexiones personales:

② Define el nuevo ritual

Ahora es momento de pasar a la acción. Puedes crear uno nuevo o recuperar uno antiguo, adaptándolo a la etapa actual. Aquí tienes una guía para ayudarte:

Paso	*Preguntas que te orientan*	*Tu respuesta*
Propósito del ritual	¿Qué vínculo o valor quiero cuidar con este ritual?	
Frecuencia	¿Cada cuánto tendrá lugar? (45eminal, diario, mensual...)	

© Mireia Seró

Paso	*Preguntas que te orientan*	*Tu respuesta*
Momento y lugar	¿Cuándo y dónde puede ocurrir con más naturalidad?	
Forma	¿Qué haremos exactamente? ¿Qué lo hará especial?	
Co-creación	¿Cómo puedo incluir a mi adolescente en el diseño del ritual?	

③ Validación emocional: hablarlo con ellos

Una vez definido el ritual, comparte la idea con tu adolescente. No como una norma, sino como una invitación. Puedes usar frases como:
"He estado pensando en algo que podríamos hacer juntos cada semana, ¿te gustaría probarlo?"
"Me gustaría recuperar un momento solo nuestro, ¿qué se te ocurre?"
"Este ritual tiene sentido para mí, ¿te gustaría adaptarlo?"

Escucha su respuesta sin tomártela como personal. Si no les entusiasma, explora otras formas juntos. A veces es cuestión de tiempo... y de forma.

④ Compromiso realista

Antes de cerrar este ejercicio, responde con honestidad:
¿Qué puedo hacer yo para sostener este ritual con constancia y flexibilidad?

¿Qué haré si en algún momento dejamos de hacerlo?

¿Cómo me recordaré a mí misma que esto es importante?

Recuerda: Crear un ritual no es garantizar que funcione para siempre. Es ofrecer un espacio que puede crecer, moverse o transformarse... pero que tiene un sentido compartido. Y eso, en la adolescencia, vale más que muchas palabras.

© Mireia Seró

Práctica para cerrar

Capítulo 19: Mirada de regreso

Si al comenzar este camino hiciste la Carta a corazón abierto (Práctica cero), hoy ha llegado el momento de volver a ella.

Busca ese sobre que cerraste hace tiempo. Ábrelo con calma, sin expectativas. Lee tus palabras como quien escucha a una versión pasada de sí misma. Observa lo que pensabas, lo que temías, lo que deseabas. Mira con atención qué ha cambiado en ti desde entonces, y no solo en lo externo, sino en tu manera de mirar, de estar, de sostener...

Después de leerla, es el momento de afinar la mirada con perspectiva. Tómate unos minutos de calma y responde estas preguntas:

- ¿Qué cosas que escribiste hoy las ves de otra manera o con más claridad?

- ¿Qué preocupaciones han perdido peso? ¿Cuáles siguen presentes?

- ¿Qué aprendizajes o logros no te imaginabas que conseguirías al escribir esa carta?

- ¿Qué dirías hoy a esa versión tuya que escribió en el inicio del proceso de convertirte en una adolíder?

© Mireia Seró

Puedes completar estas frases desde tu experiencia actual, para constatar el punto en el cual te encuentras ahora mismo:

- Mi propósito como madre/padre hoy es...

- Cuando pierdo la calma, necesito recordarme que...

- Acompañar no significa controlar, sino...

- Lo más valioso que puedo ofrecerle ahora es...

- Ser adolíder, para mí, es...

Y si lo sientes, escribe una segunda carta. No como corrección de la primera, sino como reflejo de quién eres ahora. Tal vez sigues con dudas, pero tienes más información, recursos y herramientas. Tal vez no tienes todas las respuestas, pero sientes que estás construyendo un vínculo más fuerte.

En esta segunda carta, después de escribir todo lo que te venga sobre ti misma, puedes incluir lo siguiente y sin pensarlo demasiado: qué le dirías, si pudieras, a tu adolescente. ¿Qué es eso que más necesitas que sepa de ti como madre o padre?

Dobla esa segunda carta y guárdala también. Puede que un día la leas con otros ojos... y descubras que sigues creciendo. Y que llegues a la conclusión de que acompañar a tu adolescente en realidad es esto: crecer juntos.

© Mireia Seró

Práctica para actuar

Capítulo 20: Una situación, tres acciones con el método ALMA

Esta es una práctica para ayudarte a dar el paso más importante: llevar a la acción el método ALMA, aplicarlo a tu propia realidad. Elige una de las 18 situaciones descritas en el capítulo 20 y sigue los pasos.

1. Elijo una situación que me preocupa
(Ej. Comunicación cortada, rebeldía, culpa constante...)
Situación elegida:

2. ¿Por qué elijo esta situación?
(Escribe con sinceridad qué te preocupa de este tema y por qué lo eliges para trabajar.)

3. Aplico el MÉTODO ALMA
Revisa en la tabla del capítulo 20 el capítulo y apartado sugerido para cada círculo. Léelo antes de responder: ese contenido te dará claridad sobre qué puedes cambiar en cada nivel.

Primer círculo · Acompañar desde mi propósito
¿Qué cambio interno puedo hacer para afrontar esta situación desde otro lugar?

© Mireia Seró

Segundo círculo • Lenguaje, emoción y mirada coherentes
¿Qué puedo ajustar en mi forma de comunicar, mirar o sentir?

Tercer círculo • Acción concreta y límites amorosos
¿Qué haré diferente esta semana?

4. ¿Cuándo lo pondré en práctica?
Situación o momento específico donde aplicaré estos cambios:

5. Frase recordatorio
Escríbete una frase que te ayude a mantener el enfoque. Puede ser una idea clave del libro o algo que te recuerde tu propósito de cambio.
Mi recordatorio:

Recuerda: puedes realizar esta práctica cada vez que quieras afrontar o gestionar una situación que te preocupe. ¡A medida que avancemos en la adolescencia de nuestros hijos aparecerán diferentes situaciones que nuestra actualización!

© Mireia Seró

© 2026 Mireia Seró. Todos los derechos reservados.

El Cuaderno del Adolíder es un material complementario del libro ADOLÍDER. Puedes descargarlo e imprimirlo para tu uso personal.
Salvo en los casos permitidos por la ley, cualquier otro uso, incluida la distribución del archivo o de sus páginas, su publicación en internet, su adaptación o su incorporación a cursos, talleres o materiales de terceros, requiere autorización previa y por escrito.


AL
ADOLÍDER