

BEATRIZ SANTAMARINA- CLUB DE MADRES **ZEN**

# MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES



10 ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA  
ENTENDER, CONECTAR  
Y ACOMPAÑAR A TU HIJO

# Introducción

¿Pensabas que la adolesZENcia sería una etapa más de la vida de tu hijo o de tu hija? ¿Cómo cuándo aprendió a caminar o empezó a hablar?

Déjame decirte que la adolesZENcia es mucho más que eso.

Es un momento de la vida en el que los adolesZENtes se enfrentan a cambios hormonales, físicos, psicológicos y sociales. Un momento en el que las madres y los padres pasamos de ser los seres más maravillosos del mundo a ser los más molestos e insoportables.

La adolesZENcia puede ser un periodo difícil y confuso, pero también puede ser una época emocionante y llena de descubrimientos. ¿Quién sabe? Tal vez tu adolesZENte encuentre su pasión por la música o el arte, o descubra que es un gran líder o un increíble atleta.

La adolesZENcia no es solo una etapa más en la vida, ¡es una aventura en sí misma! Así que no te desespere. Aunque puede parecer que tu adolesZENte ha sido secuestrado por un extraterrestre, en realidad, solo está pasando por una etapa normal del desarrollo humano. ¡Y quién sabe, tal vez algún día vuelva a hablar contigo como antes!

## ¿Qué encontrarás en este manual?

Esta guía está diseñada como una herramienta práctica y directa, creada para ofrecerte respuestas, estrategias y apoyo.

Aquí, descubrirás 10 estrategias educativas que te ayudarán a entender mejor a tu hijo adolesZENte y a fortalecer el vínculo con él, aun cuando parezca distante.



He recopilado consejos efectivos y soluciones fáciles de implementar para los momentos difíciles, permitiéndote acompañar a tu hijo desde la calma, el respeto y la empatía.

Cada capítulo de esta guía te proporcionará:

- **Estrategias para mejorar la comunicación:** Aprende a hablar el "idioma adolesZENte" y a escuchar de una manera que facilite la conexión.
- **Consejos para establecer límites saludables:** Mantén el respeto mutuo sin perder la autoridad que tu hijo necesita.
- **Técnicas para abordar temas difíciles:** Desde el uso de redes sociales hasta la presión de grupo, esta guía aborda las preocupaciones más comunes de la adolesZENcia.

**Recuerda, no estás solo en esta etapa.** Este es un proceso, y cada paso que das hacia la comprensión y la comunicación con tu adolesZENte, cuenta.

Este es tu *manual de "supervivencia"* para esos momentos en que no sabes cómo actuar y deseas lo mejor para tu hijo.



Hola, soy Beatriz Santamarina,

# Sobre mi

- Ingeniera, Formadora de Familias y Coach CCI especializada en Adolescencia y Desarrollo Humano en el ámbito familiar.
- Fundadora del Club de Madres Zen donde juntas aprendemos a educar con Flow adolesZENTes de hoy.
- Co-creadora del Podcast “Tu Forma de No Ser”

Durante más de 20 años he desarrollado mi actividad profesional como ingeniera de cálculo de estructuras metálicas y de hormigón, desarrollando proyectos dentro del sector de edificación y del sector industrial de oil & gas.

Podría decir que mi vida estaba dentro del grupo estándar de personas que viven en la ciudad, que han conformado una familia y que tienen un trabajo que permite una vida digna y placentera.

Sin embargo, pese a que esas cosas las había elegido yo, un divorcio temprano me sorprendió tras mi recién estrenada maternidad.

Así que, el edificio de mi vida se derrumbó. Volví a casa de mis padres con mi hija de apenas 3 meses. Todos mis miedos, mis inseguridades, mis heridas, mis carencias, mis complejos y mis frustraciones salieron a la luz.

Solo había dos opciones:

- O me quedaba a vivir en los escombros
- O tomaba las riendas de mi vida y edificaba uno nuevo.



Elegí la segunda opción, aunque, más que una decisión consciente por mi parte, fue mi hija la que desde el principio me dejó claro que ella no quería vivir en los escombros y que juntas teníamos que hacer lo posible por reconstruir nuestra familia.

Sus rabietas, sus enfados, sus “te quiero mucho mami”, no solo hablaban de lo que a ella le ocurría, sino que se convirtieron en grandes oportunidades para mirar más allá de las formas, de las conductas o de los comportamientos, y ver todo lo que se removía tanto en ella como en mí.

Han sido años de terapias, procesos de coaching y formaciones en los que, poco a poco, me he ido conociendo y descubriendo hasta comprender el verdadero significado de la maternidad:

*"Un proceso de co-creación en el cual, madre e hijo, trabajan juntos para crear una relación única y significativa que puede ayudar a ambos a crecer, aprender y evolucionar"*

Este proceso de co-creación cobra especial importancia en la adolesZENcia porque la relación madre-hijo puede proporcionar un ambiente de confianza y respeto mutuo donde los adolesZENtes pueden desarrollar habilidades sociales y emocionales, aumentar su autoestima y confianza, y explorar su identidad sin miedo a ser juzgados o rechazados o, por el contrario, si no se cuida la relación madre-hijo y se adopta un enfoque negativo o descuidado, puede haber consecuencias nefastas para ambas partes.

Deseo de corazón que esta guía te ayude a sentirte más segura y preparada en tu papel de madre de un adolesZENte y te proporcione consejos prácticos y útiles para ayudarte a lidiar con los desafíos y preocupaciones comunes de esta etapa, así como información y estrategias para mejorar la comunicación, fomentar el desarrollo saludable y apoyar a tu adolesZENte en su camino hacia la vida adulta.

Con cariño,  
Mamá Zen Bea.



# Capítulo 1: Los cambios en la adolesZENcia

La adolesZENcia es una etapa del desarrollo humano que se sitúa entre la niñez y la edad adulta. Se inicia alrededor de los 9 o 10 años y se extiende hasta los 24 o 25 años.

Durante la adolesZENcia, los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. A continuación, te cuento algunos de los cambios más comunes:

## 1.- Cambios físicos:

Los adolesZENtes experimentan cambios en su cuerpo como resultado de la pubertad, que incluyen el crecimiento acelerado, la aparición de acné, el cambio en la voz y madurez sexual. Los adolesZENtes también experimentan cambios en su apetito y necesidades de sueño.

## 2.- Cambios emocionales:

Los adolesZENtes experimentan una gran cantidad de cambios emocionales durante la pubertad debido a los cambios hormonales y el aumento de la presión social y del entorno. Estos cambios pueden incluir cambios de humor, aumento de la sensibilidad emocional, una mayor necesidad de independencia y de identidad personal, y el desarrollo de relaciones más profundas y significativas.



### 3.- Cambios mentales:

Durante la adolesZENcia, los jóvenes comienzan a desarrollar habilidades cognitivas y de pensamiento abstracto más avanzadas. Comienzan a formular opiniones y a tomar decisiones por sí mismos. Los adolesZENtes también pueden experimentar una mayor curiosidad intelectual y una búsqueda de nuevos desafíos y experiencias.

### 4.- Cambios sociales:

La adolesZENcia es una época de cambios significativos en la vida social de los jóvenes. Los adolesZENtes comienzan a desarrollar relaciones más profundas con amigos y compañeros, a menudo basadas en intereses comunes y valores compartidos. También pueden experimentar cambios en sus relaciones con sus padres y otros adultos de confianza. Además, los adolesZENtes pueden comenzar a explorar la intimidad y la sexualidad en relaciones románticas.

Es importante recordar que cada adolesZENte experimenta la adolesZENcia de manera diferente, por lo que es fundamental ofrecer apoyo emocional y práctico durante esta etapa de transición. Con la información y las estrategias adecuadas, podrás ayudar a tu adolesZENte a desarrollarse de manera saludable y a enfrentar los desafíos de la adolesZENcia con confianza.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 1

*“Apoyar los cambios físicos con comprensión y reforzar su autoestima”*

## CÓMO APLICARLA



Los cambios físicos pueden hacer que tu hijo se sienta inseguro. El aumento de hormonas también puede causar variaciones en su estado de ánimo.

Muestra comprensión y empatía hacia sus cambios físicos, reforzando su autoestima al elogiar sus logros y cualidades, más allá de su apariencia.

## EJEMPLO DE AFIRMACIÓN



*“Me doy cuenta de lo constante que has sido en tu entrenamiento de fútbol; eso demuestra mucha dedicación.”*

## FRASE DE APOYO EMOCIONAL



*“Sé que a veces te sientes incómodo con algunos cambios, pero quiero que sepas que estoy muy orgulloso/a de ti tal como eres.”*

## POSIBLE RESPUESTA A UNA INQUIETUD SOBRE SU IMAGEN



*“Todos pasamos por cambios en esta etapa, y sé que a veces es incómodo. Pero ten en cuenta que lo que realmente importa es la persona increíble que estás llegando a ser.”*

## TIP EXTRA



Evita comentarios directos sobre su apariencia como “Deberías vestirme diferente” o “Te verías mejor si...”. En su lugar, concéntrate en sus logros y habilidades, lo que le ayudará a desarrollar una autoestima sólida.

## ESTRATEGIA EDUCATIVA 2

*“Acompañar los cambios mentales con preguntas abiertas y escucha activa”*

### CÓMO APLICARLA



Los adolesZENtes están desarrollando su capacidad para tomar decisiones y construyendo su identidad. A veces esto se puede ver como rechazo, pero en realidad es su manera de explorar la independencia. Haz preguntas abiertas y escucha sin juzgar. Dale espacio para expresar sus ideas y pensamientos.

### EJEMPLO DE PREGUNTA ABIERTA



“¿Qué piensas sobre cómo organizan las actividades en tu escuela?”  
“¿Qué te gustaría hacer este fin de semana para relajarte?”

### FRASE DE ESCUCHA ACTIVA



“Entiendo lo que dices, parece que te sientes frustrado por cómo van las cosas en la escuela.”

### POSIBLE RESPUESTA SI BUSCA CONSEJO



“¿Te gustaría que pensemos juntos en alguna solución?  
Estoy aquí para apoyarte si lo necesitas.”

### TIP EXTRA



Evita frases como “Deberías hacer esto” o “No entiendo por qué piensas así.” En su lugar, fomenta el diálogo con una actitud curiosa y de apertura.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 3

*“Acompañar los cambios emocionales con paciencia y validación”*

## CÓMO APLICARLA



Las emociones pueden ser intensas y a veces confusas para los adolesZENTES. Validar sus sentimientos, incluso en los momentos difíciles, les ayuda a sentirse comprendidos y a encontrar estabilidad. En lugar de reaccionar de inmediato a sus cambios de humor, mantén la calma y valida sus emociones en momentos tranquilos.

## EJEMPLO DE VALIDACIÓN EMOCIONAL



“Parece que hoy estás pasando por un día complicado. Es normal sentirse así de vez en cuando.”

## FRASE PARA EVITAR CONFLICTOS



“Si prefieres no hablar ahora, lo entiendo. Hablemos cuando te sientas más cómodo/a.”

## POSIBLE RESPUESTA A UN MOMENTO DE FRUSTRACIÓN



“Sé que algunas cosas en la vida no siempre salen como queremos. Estoy aquí para escuchar lo que necesitas decir, cuando estés listo/a.”

## TIP EXTRA



Evita reaccionar impulsivamente con frases como “No exageres” o “No tienes motivos para sentirte así.” En su lugar, dale espacio para calmarse y ofrece tu apoyo desde la empatía.

# Capítulo 2: Comunicación efectiva y afectiva

Como familia con al menos un hijo adolesZENte, lograr una comunicación efectiva es clave para fortalecer la relación en esta etapa tan intensa.

Durante la adolesZENcia, tu hijo puede sentirse confundido, inseguro y sobrepasado por todos los cambios que está experimentando. Por eso, es fundamental que sepa que siempre puede acudir a ti, sin miedo a ser juzgado y con la confianza de que hay un espacio seguro para hablar de cualquier tema.

Para lograr una comunicación abierta, es necesario que expreses tus ideas con claridad y, sobre todo, escuchar con atención. Al compartir algo importante, asegúrate de que tu hijo comprende lo que estás diciendo, y si no es así, explícalo de nuevo con paciencia y sin juzgar. La claridad en el mensaje puede evitar malentendidos y construir un canal más abierto.

También es esencial escuchar activamente todo lo que tu hijo quiere expresar. Se paciente y atento/a a sus palabras, al tono de voz y a su lenguaje corporal. Permítete el espacio de hacer preguntas abiertas para invitarlo a profundizar y asegurarte de que estás entendiendo su punto de vista.

Recuerda que, al hablar con claridad y escuchar con atención, estás creando una base de respeto y confianza mutua. Esta comunicación genuina y abierta no solo te ayudará a comprender mejor a tu hijo adolesZENte, sino que también le permitirá a él o ella sentirse acompañado en la complejidad de esta etapa.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 4

*“Practicar la escucha activa sin interrupciones ni juicios”*

## CÓMO APLICARLA



En la adolesZENcia, los jóvenes necesitan sentirse escuchados sin ser juzgados. Darles espacio para expresarse les demuestra que valoras sus pensamientos y emociones, motivándolos a abrirse más contigo. Escucha atentamente, sin interrumpir ni apresurarte a dar tu opinión.

## EJEMPLO DE PREGUNTA DE ESCUCHA ACTIVA



*“¿Quieres contarme más sobre eso?” o “¿Cómo te hizo sentir?”*

## FRASE PARA MOSTRAR APOYO



*“Te escucho, cuéntame más si te apetece.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI COMPARTE UNA INQUIETUD



*“Gracias por contarme eso; me ayuda a entenderte mejor. Si en algún momento necesitas ayuda, aquí estoy para apoyarte.”*

## TIP EXTRA

Evita frases como:

*“Eso no es para tanto” o “¿Por qué te afecta tanto?”*

En lugar de juzgar sus emociones, muestra interés y empatía.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 5

*“Hacer preguntas abiertas y genuinas”*

## CÓMO APLICARLA



Evita preguntas que puedan hacerle sentir que está siendo interrogado o evaluado. En su lugar, usa preguntas abiertas que le permitan hablar a su propio ritmo, fomentando una conversación natural y fluida.

## EJEMPLO DE PREGUNTAS ABIERTAS



“¿Qué piensas sobre lo que pasó en la clase hoy?”  
“¿Cómo te sientes respecto a tu grupo de amigos últimamente?”

## FRASE DE APERTURA



“Cuéntame más, quiero entender cómo te sientes.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE CIERRA ANTE UNA PREGUNTA ABIERTA



“No te preocupes si no quieres hablar de esto ahora. Cuando te sientas listo, podemos charlarlo.”

## TIP EXTRA



Usa un tono curioso y neutral para que se sienta cómodo respondiendo.  
Evita un tono interrogativo, ya que puede hacer que se cierre.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 6

*“Responder desde la empatía, no desde la corrección”*

## CÓMO APLICARLA



Es natural que quieras guiar a tu hijo hacia lo “correcto”, pero esta etapa es crucial para que aprenda de sus propias experiencias. Responder desde la empatía significa validar sus emociones sin intentar corregirlo inmediatamente.

En lugar de ofrecer soluciones de inmediato, muestra que comprendes sus emociones y estás ahí para apoyarlo.

## EJEMPLO DE PREGUNTAS PARA COMPRENDER



“¿Qué es lo que más te preocupa sobre esto?”  
“¿Hay algo específico que te haga sentir inseguro en esta situación?”

## FRASE EMPÁTICA



“Entiendo que te sientas molesto, debe ser difícil enfrentar una situación así.”

## POSIBLE RESPUESTA SI EXPRESA INSEGURIDAD O FALTA DE CONFIANZA



“Es normal que sientas dudas; todos pasamos por eso en algún momento. Cuando te sientas listo, podemos pensar juntos en cómo te gustaría gestionarlo”

## TIP EXTRA

Usa frases como

“Entiendo cómo te sientes” o “Debe ser frustrante”.

Esto le ayudará a validar sus emociones y sentirse comprendido.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 7

*“Usar el lenguaje corporal para comunicar interés y apoyo”*

## CÓMO APLICARLA



El lenguaje corporal es fundamental en la comunicación con los adolesZENtes, quienes son muy sensibles a las señales no verbales.

Una postura abierta, el contacto visual y una actitud relajada ayudarán a que se sienta seguro y valorado.

Muestra interés con gestos abiertos y una posición cómoda.

Mantén el contacto visual sin que parezca invasivo.

## CONSEJO PRÁCTICO



Siéntate a su nivel, relaja tus manos y asiente con la cabeza para demostrar que estás presente en la conversación.

## FRASE DE ACOMPAÑAMIENTO



“Estoy aquí para escucharte, tómate tu tiempo.”

## POSIBLE RESPUESTA SI NOTAS QUE PARECE NERVIOSO O ANSIOSO



“No tienes que hablar de esto si no quieres. Pero cuando te sientas listo, aquí estoy para escucharte.”

## TIP EXTRA



Evita gestos de impaciencia como mirar el reloj o cruzar los brazos, que pueden dar la impresión de que no estás realmente interesado.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 8

*“Resolver los conflictos en un momento adecuado”*

## CÓMO APLICARLA



Evitar discutir o resolver conflictos cuando ambos estáis molestos es clave. Los adolesZENTes pueden ser reactivos, y es mejor esperar hasta que todos estén en un estado mental más calmado para hablar de temas delicados.

Si una conversación se vuelve tensa, sugiere tomar un descanso y retomar el tema cuando ambos estéis más tranquilos.

## FRASE PARA POSPONER UNA CONVERSACIÓN



“Hablemos de esto más tarde, cuando estemos más tranquilos. Quiero escucharte bien.”

## FRASE PARA RETOMAR EL TEMA



“Sobre lo que hablamos antes, creo que es importante que encontremos una solución juntos. ¿Te parece bien ahora?”

## POSIBLE RESPUESTA SI NO QUIERE HABLAR



“Está bien si no quieres hablar ahora. Tómate tu tiempo; cuando te sientas preparado, aquí estaré para escucharte sin prisas.”

## TIP EXTRA



Asegúrate de regresar al tema en otro momento. Esto refuerza el compromiso y evita que se sienta ignorado o que sus preocupaciones no son importantes.

# Capítulo 3: Límites y consecuencias

Establecer límites claros y coherentes es una parte esencial de la educación y el cuidado de un adolesZENte. Los adolesZENtes necesitan estructura y normas para sentirse seguros y tener una guía en su camino hacia la madurez. Es importante para ti que establezcas límites y expectativas claras desde el principio, y que te asegures de que tu adolesZENte comprende las consecuencias de sus acciones.

Para establecer límites claros y coherentes, es importante comenzar por definir las reglas y normas en el hogar. Debes ser clara acerca de lo que esperas de tu hijo adolesZENte en términos de comportamiento, responsabilidades y compromisos. Estas reglas deben ser justas y realistas, y tener en cuenta las necesidades y expectativas de todos los miembros de la familia.

Una vez que se han establecido las reglas y normas, es importante que se cumplan de manera consistente. Asegúrate de que tu adolesZENte sabe que las reglas son importantes y que hay consecuencias cuando no se cumplen. Esto puede incluir la pérdida de privilegios o la restricción de actividades, así como conversaciones honestas y constructivas sobre el su comportamiento y cómo puede mejorar.

Es importante tener en cuenta que establecer límites claros y coherentes no es lo mismo que ser autoritario o excesivamente restrictivo. Los adolesZENtes necesitan tener cierta libertad y autonomía para crecer y desarrollarse, y los padres deben encontrar un equilibrio entre establecer límites y permitir que sus hijos tomen decisiones y experimenten con la independencia.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 9

*“Definir los límites de manera específica y explicar el porqué”*

## CÓMO APLICARLA



Para que los límites sean efectivos, es importante que sean claros y específicos y que estén alineados con el bienestar de toda la familia. Explicar las razones detrás de cada límite ayuda a que el adolesZENte los perciba como una forma de cuidado y no como una prohibición. Define los límites con claridad y conecta cada uno con el bienestar y la seguridad de tu hijo.

## EJEMPLO DE LÍMITE



“Puedes usar tu teléfono hasta las 10 p.m., porque es importante que descanses bien para estar atento en la escuela.”

## FRASE PARA EXPLICAR EL “PORQUÉ”



“Este horario es para que descanses bien y puedas rendir mejor mañana.”

## POSIBLE RESPUESTA SI CUESTIONA O SE MOLESTA POR EL LÍMITE



“Entiendo que preferirías usar el teléfono hasta más tarde, pero descansar es importante para que te sientas bien al día siguiente. Si quieres, podemos hablar sobre ajustar el horario en ocasiones especiales.”

## TIP EXTRA



Evita frases vagas como:

“Haz lo que te digo porque soy tu padre/madre.”

En su lugar, conecta el límite con su bienestar y seguridad.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 10

*“Mantener la coherencia y ser firme”*

## CÓMO APLICARLA



La coherencia es clave para que los límites sean respetados. Si las reglas cambian constantemente o solo se aplican en ciertos momentos, el adolesZENte puede confundirse y sentir que los límites no son importantes.

Si estableces una regla, asegúrate de cumplirla siempre, incluso si resulta incómoda en algún momento.

## EJEMPLO DE FRASE PARA MANTENER LA COHERENCIA



“Recuerda que esta es una norma que todos seguimos en casa, y es importante respetarla.”

## CONSEJO PRÁCTICO



Involucra a tu hijo en la definición de algunos límites para que se sienta parte del proceso.

## POSIBLE RESPUESTA SI CUESTIONA LA COHERENCIA



“Sé que puede ser difícil entender por qué mantenemos esta norma siempre igual. La consistencia nos ayuda a todos a saber qué esperar, y así es más justo para todos. Podemos revisar esta norma juntos en otro momento si crees que debería ajustarse.”

## TIP EXTRA



Involucrarlo en la creación de las normas y definición de consecuencias le ayudará a respetarlas con mayor facilidad.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 11

*“Aplicar consecuencias naturales en lugar de castigos”*

## CÓMO APLICARLA



Las consecuencias naturales y lógicas ayudan a que el adolesZENte vea la relación entre su comportamiento y el resultado.

En lugar de castigar, ofrece una consecuencia relacionada directamente con la acción, lo que fomenta la responsabilidad.

## EJEMPLO DE

### CONSECUENCIA NATURAL



Si usa el coche familiar y no lo devuelve con gasolina, deberá cubrir el gasto del siguiente depósito.

## FRASE PARA COMUNICAR LA CONSECUENCIA



“Si vuelves a usar el coche, necesitarás llenarlo de gasolina.”

## POSIBLE RESPUESTA SI CUESTIONA LA CONSECUENCIA



“Entiendo que no te agrade tener que pagar por la gasolina, pero es parte de la responsabilidad de usar el coche. Así también aprendes a valorar su uso. Si necesitas ayuda para pagarlo, podemos hablar de alternativas.”

## TIP EXTRA



Las consecuencias deben ser proporcionales y estar directamente relacionadas con la acción para evitar que el adolesZENte sienta que se le castiga sin motivo.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 12

*“Reforzar los límites con respeto y empatía”*

## CÓMO APLICARLA



Cuando tu hijo adolesZENte traspasa un límite, es importante recordarle la norma sin perder la calma. Hablar de manera respetuosa y serena es más efectivo que reaccionar con ira o frustración, manteniendo el ambiente de respeto y apertura. Recuerda la norma con una frase de refuerzo positivo que le ayude a recordar la importancia del límite sin sentirse atacado.

## EJEMPLO DE FRASE RESPETUOSA



“Recuerda que tenemos la regla de... y que es importante para nuestra convivencia.”

## FRASE PARA REFORZAR EL LÍMITE



“Sé que es difícil cumplir con esto a veces, pero es importante para todos.”

## POSIBLE RESPUESTA SI REACCIONA NEGATIVAMENTE AL RECORDATORIO



“Entiendo que te pueda molestar esta regla a veces, y agradezco que lo intentes. Todos respetamos este límite para que convivir sea más fácil para todos. Si quieres, más adelante podemos hablar de cómo mejorar o ajustar algunos aspectos de esta norma.”

## TIP EXTRA



Expresa tus expectativas de forma positiva. Por ejemplo: “Espero que puedas cumplir esta norma para que todos estemos tranquilos.”

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 13

*“Reconocer el esfuerzo de respetar los límites”*

## CÓMO APLICARLA



Al cumplir con los límites, el adolesZENTE muestra un nivel de madurez y responsabilidad que merece ser reconocido. Apreciar estos esfuerzos fortalece su autoestima y fomenta una actitud positiva hacia el cumplimiento de las normas familiares. Cada vez que cumpla con una norma o respete un límite, hazle saber que valoras su esfuerzo y responsabilidad.

## EJEMPLO DE FRASE DE RECONOCIMIENTO



*“Me alegra que hayas llegado a la hora acordada; eso muestra tu compromiso y me hace sentir tranquilo/a.”*

## FRASE PARA REFORZAR EL BUEN COMPORTAMIENTO



*“Cuando cumples con lo acordado, demuestras que puedo confiar en ti.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI MINIMIZA SU PROPIO ESFUERZO



*“Quizás no lo veas como algo grande, pero para mí demuestra que estás creciendo y tomando decisiones responsables. Aprecio mucho esa madurez.”*

## TIP EXTRA



El reconocimiento sincero ayuda a construir una relación basada en la confianza y refuerza su sentido de responsabilidad.

# Capítulo 4: La rebeldía

La rebeldía es una característica común en la adolesZENcia. En esta etapa, los jóvenes desean independencia, autonomía y quieren explorar sus límites, lo que a veces se traduce en actitudes desafiantes o en aparentes "malas contestaciones".

A medida que los adolesZENtes buscan establecer su propia identidad, pueden sentir la necesidad de desafiar las normas y los límites establecidos por sus padres o la sociedad en general. También pueden sentirse frustrados si sienten que sus padres no les dan suficiente libertad o autonomía.

Los adolesZENtes a menudo son rebeldes porque están experimentando cambios significativos en su vida. Estos cambios pueden hacer que se sientan confundidos e inseguros sobre quiénes son y cómo encajan en el mundo. Además, los adolesZENtes a menudo sienten presión de la sociedad para encajar y ser aceptados por sus padres, lo que puede llevar a comportamientos rebeldes.

Es importante tener en cuenta que la rebeldía no siempre es negativa. En muchos casos, puede ser una señal de que los adolesZENtes están luchando por encontrar su lugar en el mundo y necesitan apoyo y orientación para hacerlo de manera saludable y constructiva.

Aunque estos momentos pueden ser difíciles para los padres, entender las razones detrás de la rebeldía y responder con empatía y paciencia puede ayudar a mantener la paz en casa.

Ayudar a un adolesZENte rebelde puede ser un desafío, pero hay algunas cosas que los padres pueden hacer para fomentar un cambio positivo. Aquí te dejo algunos consejos que podrían ayudar.



### 1.- Fomentar la comunicación abierta:

Los adolesZENtes pueden sentirse frustrados y desconectados de los adultos que los rodean, por lo que es importante fomentar una comunicación abierta y sin prejuicios. Los padres deben escuchar activamente y ser comprensivos con las preocupaciones y emociones de sus hijos, sin juzgarlos o minimizar sus sentimientos.

### 2.- Establecer límites claros:

Aunque los adolesZENtes pueden resistirse a los límites, es importante establecerlos para mantener la seguridad y la salud del adolesZENte. Los límites deben ser claros, consistentes y razonables, y los padres deben estar dispuestos a hacer cumplirlos de manera constante.

### 3.- Fomentar actividades positivas:

Los adolesZENtes pueden sentirse atraídos por comportamientos arriesgados o peligrosos, por lo que es importante fomentar actividades positivas y seguras que les permitan explorar sus intereses y habilidades. Los padres pueden ayudar a los adolesZENtes a involucrarse en deportes, actividades artísticas o voluntariado en la comunidad.

### 4.- Aprender a elegir tus batallas:

No vale la pena luchar todas las batallas. Los padres deben elegir las importantes y dejar pasar las pequeñas cosas. Es importante que los adolesZENtes tengan cierto grado de libertad y autonomía para tomar sus propias decisiones.



### 5.- Mantener la calma:

A veces, la rebeldía puede ser frustrante y estresante para los padres. Es importante mantener la calma y no reaccionar de manera exagerada. Tratar de ser paciente y mantener una actitud calmada y positiva.

### 6.- Ser su mejor influenSER:

Los padres deben ser un modelo a seguir para sus hijos, mostrando comportamientos positivos y saludables y fomentando la resiliencia y la capacidad de recuperación. Los adolesZENtes pueden aprender de los adultos que los rodean, por lo que es importante que los padres den ejemplo con sus acciones y decisiones.

### 7.- Buscar ayuda profesional:

Si la rebeldía del adolescente se está convirtiendo en un problema significativo, los padres pueden buscar ayuda profesional de un consejero, psicólogo o terapeuta. Los profesionales de la salud mental pueden trabajar con el adolesZENte y su familia para identificar las causas subyacentes del comportamiento rebelde y desarrollar estrategias para manejarlo de manera efectiva.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 14

*“Mantener la calma y recordar que no es personal”*

## CÓMO APLICARLA



Los adolesZENtes suelen expresar su frustración y necesidad de independencia a través de actitudes que pueden parecer un rechazo personal. Sin embargo, este comportamiento suele reflejar su lucha interna por encontrarse a sí mismos.

Antes de responder, respira profundamente y recuerda que su rebeldía no es un ataque hacia ti, sino una manifestación de su desarrollo.

## FRASE PARA EVITAR LA ESCALADA EMOCIONAL



*“Entiendo que quieres espacio; no pasa nada si necesitas un rato para ti.”*

## FRASE PARA MANTENER LA CALMA



*“Veo que te sientes molesto/a. Cuando estés listo/a, hablemos sobre lo que te preocupa.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI REACCIONA CON RECHAZO



*“Sé que ahora prefieres estar solo/a, y lo respeto. No necesitas contarme nada si no quieres, pero aquí estaré por si decides hablar.”*

## TIP EXTRA



Practicar la calma ayuda a evitar que las tensiones se intensifiquen y demuestra que entiendes que su reacción no es un rechazo personal.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 15

*“Establecer límites claros y coherentes”*

## CÓMO APLICARLA



A pesar de su deseo de libertad, los adolesZENTes necesitan estructura y límites claros para sentirse seguros. Definir límites de forma respetuosa y coherente muestra que el respeto y la responsabilidad son importantes en la familia.

Define los límites con claridad y explica las razones detrás de cada uno.

## EJEMPLO DE LÍMITE



“Puedes salir con tus amigos, pero necesito que regreses a las 10 p.m. para que podamos cenar juntos y descansar bien todos.”

## POSIBLE RESPUESTA SI INCUMPLE EL LÍMITE



“Veo que has llegado más tarde de lo acordado. La próxima salida deberá terminar más temprano para asegurarnos de que respetamos los horarios y todos estemos tranquilos.”

## CONSECUENCIA NATURAL



Si llega tarde, la consecuencia natural podría ser ajustar el horario de la siguiente salida, explicando que se trata de una medida para reconstruir la confianza y mantener el respeto mutuo en la familia.

## TIP EXTRA



Explica el “porqué” detrás de cada límite y consecuencia para que los vea como una muestra de cuidado y aprendizaje, y no como una imposición.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 16

*“Usar consecuencias naturales y justas”*

## CÓMO APLICARLA



En lugar de recurrir a castigos severos, aplica consecuencias relacionadas directamente con sus acciones. Esto le ayuda a entender el impacto de sus decisiones sin sentir que está siendo "castigado", lo cual podría generar resentimiento.

Relaciona la consecuencia con la acción de manera lógica y justa.

## EJEMPLO DE CONSECUENCIA LÓGICA



Si utiliza su dispositivo electrónico (como su teléfono o tablet) más tiempo del acordado, una consecuencia natural sería reducir el tiempo de uso del dispositivo al día siguiente.

## FRASE PARA COMUNICAR LA CONSECUENCIA



“Veo que usaste el teléfono más de lo que habíamos acordado, así que mañana lo usaremos un poco menos para compensar.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA MOLESTO POR LA CONSECUENCIA



“Entiendo que esto pueda molestarte, pero respetar los acuerdos que hacemos es importante para todos. Podemos ajustar el tiempo cuando veamos que se cumplen.”

## TIP EXTRA



Mantén la consecuencia en proporción a la situación. Esto le ayudará a entender que no es un castigo, sino una lección sobre responsabilidad y compromiso con los acuerdos.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 17

*“Reconocer sus logros y decisiones responsables”*

## CÓMO APLICARLA



Los adolesZENtes suelen responder bien cuando se sienten valorados. Reconocer sus esfuerzos y decisiones responsables les muestra que aprecias su madurez, lo que refuerza el buen comportamiento y ayuda a reducir actitudes rebeldes.

Reconoce sus logros, por pequeños que sean, para reforzar su autoestima.

## FRASE DE RECONOCIMIENTO



*“Me di cuenta de que avisaste que ibas a llegar tarde; eso fue muy responsable de tu parte.”*

## FRASE DE REFUERZO POSITIVO



*“Esos pequeños gestos muestran tu madurez y responsabilidad.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI MINIMIZA EL RECONOCIMIENTO



*“Sé que quizás para ti no fue gran cosa, pero para mí es importante y demuestra lo considerado que eres. Me encanta ver cómo tomas decisiones responsables.”*

## TIP EXTRA



El reconocimiento sincero ayuda a construir su autoestima y fomenta que tomen decisiones responsables de forma constante.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 18

*“Fomentar el diálogo, incluso en los momentos difíciles”*

## CÓMO APLICARLA



La rebeldía puede llevar a conflictos, pero usar estos momentos para abrir un diálogo, en lugar de cerrarlo, permite que el adolesZENTE se sienta escuchado. Preguntar sobre sus motivos, pensamientos y necesidades le ayuda a reflexionar sobre sus decisiones. Evita expresiones cerradas y muestra disposición a comprender su punto de vista.

## PREGUNTA PARA FOMENTAR EL DIÁLOGO



*“¿Qué fue lo que te llevó a tomar esa decisión?”  
“¿Qué pensabas que podía pasar cuando hiciste eso?”*

## FRASE PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN



*“Cuéntame lo que te hizo sentir así; quiero saber tu perspectiva.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA EVASIVO O NO QUIERE HABLAR



*“Entiendo si ahora no tienes ganas de hablar. Cuando te sientas listo/a para compartirlo, aquí estaré para escucharte sin juzgar.”*

## TIP EXTRA



Escuchar primero y luego expresar tus preocupaciones le hará ver que estás interesado en comprenderlo, no en corregirlo o darle una solución a su problema o inquietud.

# Capítulo 5: Tecnología y redes sociales

La tecnología y las redes sociales son una parte esencial de la vida de tu hijo adolesZENte. Hoy en día, a través de plataformas digitales, ellos se conectan con amigos, exploran sus intereses, y, en gran medida, construyen su identidad. Para muchos adolesZENtes, las redes sociales son una vía para expresarse, compartir sus pensamientos y explorar temas que les interesan. Sin embargo, aunque estos espacios pueden ser enriquecedores, también presentan ciertos riesgos que pueden afectar su bienestar emocional, autoestima y seguridad.

Como padre o madre, tu papel no es solo proteger a tu hijo de los posibles peligros del mundo digital, sino también ayudarlo a desarrollar una relación saludable y equilibrada con la tecnología. Esto no significa que tengas que imponer restricciones estrictas o estar constantemente vigilando lo que hace en su teléfono, sino ofrecerle las herramientas y la orientación que necesita para navegar por el mundo digital con confianza y autocontrol.

Hablar de los riesgos que existen en internet es fundamental. Comenta con tu hijo sobre temas como el ciberacoso, la comparación constante que se vive en redes sociales y cómo afecta la autoestima, o los peligros de compartir demasiada información personal. Cuéntale que muchas personas solo muestran su "mejor versión" en redes, lo cual puede distorsionar la percepción de la realidad. Hazle saber que está bien ser él mismo, sin necesidad de ajustarse a los estándares o expectativas irreales que suelen proyectarse en redes.



También es importante que juntos establezcáis ciertos límites y hábitos saludables. Habla sobre el tiempo que pasa en redes, en qué momentos es más adecuado desconectarse y cómo puede aprovechar la tecnología sin que domine su vida. Puedes sugerirle que desconecte el móvil una hora antes de dormir para relajarse, o que destine algún momento del día para hacer actividades sin pantalla. Esto le enseñará que, aunque la tecnología es una herramienta útil, también es importante desconectar y disfrutar del mundo real.

Finalmente, asegúrate de que tu hijo sepa que puede contar contigo para cualquier situación que surja en el entorno digital. Si alguna vez se siente incómodo o confuso respecto a algo que ha visto o experimentado en redes, hazle saber que estás ahí para escucharle y guiarle, sin juzgarle. La confianza mutua es clave para que tu hijo se sienta seguro y apoyado mientras explora el mundo digital.

En resumen, ayudar a tu hijo a usar la tecnología de manera responsable implica ofrecer un equilibrio entre libertad y acompañamiento. No se trata de prohibirle el acceso, sino de ofrecerle herramientas y el espacio para reflexionar sobre el uso que hace de la tecnología. Al hacerlo, le estás dando la confianza y las habilidades necesarias para que sea consciente de su bienestar digital y, al mismo tiempo, esté preparado para afrontar los retos de un mundo cada vez más conectado.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 19

*“Definir un tiempo de uso adecuado y respetarlo juntos”*

## CÓMO APLICARLA



Establecer un límite de tiempo para el uso de dispositivos ayuda a los adolesZENtes a mantener un equilibrio entre la vida digital y la vida real. Para que este límite sea efectivo, es útil discutirlo y acordarlo juntos, de modo que sienta que su opinión es valorada. Propón un tiempo de uso diario o semanal y permite que tu hijo sugiera ajustes razonables. Esto le da una mayor sensación de control y le ayuda a asumir la responsabilidad del acuerdo.

## EJEMPLO DE PREGUNTA PARA ESTABLECER LÍMITES



*“¿Cuánto tiempo crees que necesitas para tareas y charlas con tus amigos?”*

## FRASE PARA CONSTRUIR UNA RUTINA CONJUNTA



*“Vamos a establecer un horario que funcione para ambos y te ayude a mantener el equilibrio.”*

## POSIBLE RESPUESTA SI PIDE EXTENDER EL TIEMPO DE USO



*“Entiendo que te gustaría usarlo un poco más. Podemos ver juntos si hay una ocasión especial para hacerlo, pero en general, es importante respetar lo que acordamos para mantener el equilibrio.”*

## TIP EXTRA



Evita imponer tiempos de forma arbitraria; en su lugar, pregúntale cuánto tiempo considera adecuado y construyan juntos una rutina.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 20

*“Hablar abiertamente sobre los riesgos y la seguridad en línea”*

## CÓMO APLICARLA



Los adolesZENtes, aunque familiarizados con la tecnología, a menudo no son plenamente conscientes de los riesgos en internet, como el ciberacoso o el intercambio irresponsable de información personal. Hablar de estos temas desde una perspectiva educativa puede ayudar a que se sientan seguros y apoyados. Conversa sobre temas como la privacidad, los riesgos de compartir fotos o información personal y la importancia de hablar si alguna vez se siente incómodo en línea.

## EJEMPLO DE DIÁLOGO



“En las redes sociales, a veces las personas muestran solo lo mejor de sus vidas. Recuerda que no todo es como parece y que no tienes que compararte con eso.”

## FRASE PARA ABRIR LA

## CONVERSACIÓN SOBRE SEGURIDAD



“Si alguna vez algo en línea te incomoda, no dudes en decírmelo.”

## POSIBLE RESPUESTA SI MUESTRA DESINTERÉS O CREE QUE LOS RIESGOS NO LE AFECTAN



“Entiendo que a veces puede parecer que estos riesgos no son importantes o que no te afectan, pero es bueno saber cómo protegerte. Estoy aquí para cualquier duda o consejo que necesites, incluso si parece algo pequeño.”

## TIP EXTRA



Evita hacer de esta conversación algo alarmante. En su lugar, preséntalo como una manera de cuidarse y estar seguro.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 21

*“Establecer reglas de convivencia digital en casa”*

## CÓMO APLICARLA



Además de limitar el tiempo de pantalla, establece reglas de convivencia en casa que promuevan un uso consciente de la tecnología. Por ejemplo, crear “zonas libres de dispositivos” (como el comedor o la hora de dormir) refuerza el valor de la interacción presencial y el descanso.

Define estos espacios y horarios libres de tecnología como una regla familiar, no solo para los adolesZENtes, sino también para los adultos.

## EJEMPLO DE REGLA

### DE CONVIVENCIA DIGITAL



“En el comedor y después de las 9 p.m., dejaremos los dispositivos fuera para disfrutar de un tiempo juntos.”

## CONSEJO PARA EXPLICAR EL BENEFICIO



“Desconectarse a ciertas horas ayuda a que todos podamos descansar y estar más presentes.”

## POSIBLE RESPUESTA SI CUESTIONA LA NECESIDAD DE LA REGLA



“Sé que puede ser difícil dejar el teléfono, pero pasar tiempo juntos sin distracciones es importante. Estoy seguro/a de que disfrutarás más de las comidas o el descanso sin estar pendiente de los mensajes.”

## TIP EXTRA



Explica los beneficios de desconectarse en ciertos momentos y cómo esto favorece su bienestar físico y mental.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 22

*“Fomentar el autocontrol y la autorregulación”*

## CÓMO APLICARLA



Los adolesZENtes son más propensos a respetar los límites cuando aprenden a gestionar su propio uso de la tecnología. En lugar de controlarlos de cerca, anímalos a revisar sus propios hábitos y a practicar la autorregulación. Puedes sugerir aplicaciones que ayuden a monitorear el tiempo de uso de redes o videojuegos, de manera que puedan observar sus hábitos sin sentirse supervisados de forma invasiva.

## EJEMPLO DE DIÁLOGO



“He notado que a veces te cuesta dejar el teléfono antes de dormir. ¿Te gustaría que trabajemos en una estrategia para desconectarte más fácilmente?”

## FRASE PARA PROMOVER LA AUTORREGULACIÓN



“El objetivo es que aprendas a gestionar el tiempo que pasas en línea de forma equilibrada.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA RESISTENTE A LA AUTORREGULACIÓN



“Entiendo que pueda parecer innecesario, pero tener control sobre el tiempo que pasas en el teléfono puede ayudarte a aprovecharlo mejor sin que interfiera en otras cosas importantes. Si te interesa, podemos buscar una herramienta que te permita monitorear solo los tiempos que elijas.”

## TIP EXTRA



Explica los beneficios de desconectarse en ciertos momentos y cómo esto favorece su bienestar físico y mental.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 23

*“Interesarse por sus actividades en línea”*

## CÓMO APLICARLA



Mostrar interés en lo que hace en redes sociales o juegos en línea, sin juzgarlo, puede abrir la puerta a una comunicación más fluida. Pregunta sobre sus amigos en línea, los influencers que sigue o los juegos que le gustan. Esto te ayudará a entender mejor su mundo digital y fortalecer la confianza.

Conversa sobre sus plataformas favoritas y busca entender qué le gusta de ellas, evitando criticar sus elecciones.

## EJEMPLO DE DIÁLOGO



“¿Qué te parece interesante de [nombre de la red social o juego]? Me gustaría entenderlo mejor para saber más sobre lo que te gusta.”

## FRASE PARA EXPRESAR INTERÉS



“Quiero conocer más sobre las cosas que te gustan en línea.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA RESERVADO O EVASIVO



“Entiendo que quizás prefieras mantener algunas cosas para ti, y está bien. Solo quiero que sepas que siempre me interesa saber más sobre tus intereses, así que cuando quieras compartir algo, estaré encantado/a de escucharlo.”

## TIP EXTRA



Evita emitir juicios o críticas que puedan hacer que se cierre y deje de compartir su mundo digital contigo.

# Capítulo 6: Conflictos familiares

La adolesZENcia es una etapa llena de cambios y desafíos, y es completamente normal que surjan conflictos familiares. Es posible que ahora haya más diferencias de opinión, ya sea sobre las reglas del hogar, las responsabilidades, los límites, o incluso temas cotidianos como el uso de la tecnología, las salidas con amigos o la distribución de las tareas.

Estos conflictos pueden generar tensiones que afectan tanto la dinámica familiar como el bienestar individual de cada miembro de la unidad familiar. Sin embargo, aprender a gestionar estos momentos de forma constructiva no solo reducirá las discusiones, sino que también les permitirá fortalecer sus lazos y desarrollar habilidades de comunicación que serán útiles para todos en el largo plazo.

Una de las claves para enfrentar estos conflictos de manera positiva es la empatía. Ponerse en el lugar del otro y tratar de entender su perspectiva es esencial. Como padres, es natural que queramos establecer reglas y proteger a nuestros hijos, pero también es importante recordar que ellos están buscando autonomía y construyendo su identidad. Escucha sus puntos de vista sin interrumpir y permite que expresen lo que sienten o piensan sin temor a ser juzgados. Esta escucha activa les ayudará a sentirse valorados y entendidos, y reducirá la necesidad de imponer sus ideas de forma tajante.



# ESTRATEGIA EDUCATIVA 24

*“Fomentar la comunicación abierta y honesta”*

## CÓMO APLICARLA



Crear un ambiente donde todos se sientan seguros para expresar sus opiniones es clave para manejar los conflictos. Al alentar a cada miembro de la familia a compartir sus pensamientos y emociones de manera respetuosa, se reduce el riesgo de malentendidos.

Organiza momentos familiares regulares, como cenas o reuniones, donde todos puedan hablar libremente sobre sus preocupaciones.

## EJEMPLO DE DIÁLOGO PARA ABRIR LA COMUNICACIÓN



“¿Hay algo de lo que te gustaría hablar o que te preocupe últimamente? Este es un espacio donde todos podemos expresarnos.”

## FRASE REFORZAR LA COMUNICACIÓN



“Aquí puedes decir lo que sientes sin que te juzguemos; queremos escucharte.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA REACIO A PARTICIPAR



“Está bien si hoy no tienes nada que compartir. Todos tenemos días en los que preferimos no hablar mucho. Cuando te sientas cómodo/a, sabes que este espacio es para ti también.”

## TIP EXTRA



Crema un espacio de conversación en el que todos se sientan valorados. Establece una regla de “no interrupciones” durante estas conversaciones para que cada persona sienta que su voz es valorada.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 25

*“Practicar la empatía y el respeto mutuo”*

## CÓMO APLICARLA



En un conflicto, es fácil centrarse en el propio punto de vista. Fomentar la empatía ayuda a que cada miembro de la familia entienda cómo se siente el otro, evitando que las discusiones se vuelvan personales o hirientes. Anima a todos a expresar sus necesidades de forma asertiva y respetuosa.

## EJEMPLO DE EMPATÍA



“Entiendo que quieras salir con tus amigos y que te sientas frustrado cuando no es posible. Yo también quiero que te diviertas, pero la seguridad es importante.”

## FRASE PARA PROMOVER LA EMPATÍA



“Sé que para ti esto es importante, y quiero asegurarme de que nos entendemos y respetamos las necesidades de cada uno.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA MOLESTO O RECHAZA EL INTENTO DE EMPATÍA



“Sé que quizás no es fácil escuchar esto ahora, y entiendo tu frustración. Estoy aquí para escucharte cuando te sientas listo/a para compartir cómo te sientes y lo que necesitas.”

## TIP EXTRA



Usa frases que validen las emociones de todos los involucrados. Enfatiza la importancia de hablar con respeto y de escuchar el punto de vista del otro sin interrumpir.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 26

*“Buscar soluciones en conjunto”*

## CÓMO APLICARLA



Resolver un conflicto en familia es más efectivo cuando todos se sienten parte de la solución. En lugar de imponer reglas, busca acuerdos en conjunto que todos puedan aceptar. Esto fomenta la cooperación y el sentido de pertenencia. Después de una discusión, realiza una lluvia de ideas para encontrar soluciones que tomen en cuenta las necesidades de todos.

## EJEMPLO DE DIÁLOGO



“Hagamos una lista de ideas para que podamos pasar tiempo juntos y tú también tengas espacio para estar con tus amigos.”

## FRASE PARA INICIAR UNA SOLUCIÓN CONJUNTA



“Busquemos juntos una opción que funcione para todos.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA POCO DISPUESTO A COLABORAR



“Entiendo que quizás no te interese tanto encontrar una solución ahora. Cuando estés más dispuesto/a a hablar, podemos revisar opciones que consideren lo que todos necesitamos.”

## TIP EXTRA



Mantén la conversación abierta y asegúrate de que cada miembro sienta que su voz es escuchada y respetada.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 27

*“Aplica técnicas de “tiempo fuera” cuando sea necesario”*

## CÓMO APLICARLA



Si una discusión se intensifica y las emociones están muy alteradas, dar un “tiempo fuera” puede ser la mejor opción para evitar palabras hirientes o reacciones impulsivas. Tomarse un momento para calmarse permite que todos piensen antes de hablar.

Acordar de antemano que cualquier miembro de la familia puede pedir un “tiempo fuera” en una discusión para calmarse y retomar la conversación con mayor claridad.

## EJEMPLO DE FRASE PARA PEDIR UN TIEMPO FUERA



“Necesito un momento para calmarme. Volvamos a hablar cuando estemos más tranquilos.”

## FRASE PARA RETOMAR EL DIÁLOGO



“Ahora que estamos más calmados, hablemos sobre lo que nos preocupaba.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SIENTE QUE EL “TIEMPO FUERA” ES UNA EVASIÓN



“Entiendo que sientas que queremos evitar el problema, pero el tiempo fuera nos permite pensar mejor antes de decir algo de lo que podamos arrepentirnos. Prometo que retomaremos el tema tan pronto como ambos estemos listos.”

## TIP EXTRA



Un “tiempo fuera” no significa ignorar el problema; asegúrense de regresar al tema una vez que todos estén más tranquilos.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA 28

*“Reforzar los momentos positivos en familia”*

## CÓMO APLICARLA



Es fácil enfocarse en los conflictos y olvidar los momentos de armonía. Fomentar actividades familiares y destacar los buenos momentos ayuda a construir recuerdos positivos que fortalecen los lazos y reducen el impacto de las tensiones. Organiza actividades familiares que todos disfruten, como juegos de mesa, caminatas o películas. Estos momentos ayudan a recordar que, a pesar de los conflictos, la familia es un apoyo constante.

## CONSEJO PRÁCTICO



Después de resolver un conflicto, refuerza el esfuerzo de todos por alcanzar una solución, diciendo algo como: “Gracias a todos por trabajar juntos para resolver esto.”

## EJEMPLO DE REFUERZO POSITIVO



“Me encanta que podamos disfrutar juntos de estos momentos.”

## POSIBLE RESPUESTA SI SE MUESTRA REACIO O APÁTICO HACIA LAS ACTIVIDADES FAMILIARES



“Entiendo que a veces prefieras hacer otras cosas, pero también valoro los momentos en los que estamos todos juntos. Espero que encuentres algo que disfrutes en estas actividades, y si tienes alguna idea de algo diferente para hacer en familia, me encantaría escucharla.”

## TIP EXTRA



Realzar los momentos positivos ayuda a fortalecer la unión familiar y a minimizar los efectos de los conflictos.

# Capítulo 7: Señales de alerta

La adolesZENcia puede ser una etapa de altibajos emocionales, y aunque muchos de estos cambios son normales, es importante saber cuándo ciertos comportamientos podrían indicar un problema más serio.

Los adolesZENtes, al igual que cualquier persona, pueden atravesar situaciones que afectan profundamente su bienestar emocional, como el estrés académico, problemas de autoestima, ansiedad o depresión.

Reconocer estas señales de alerta y actuar adecuadamente es fundamental para proporcionarles el apoyo que necesitan.

## **Señal de Alerta 1: Cambios drásticos en el estado de ánimo o comportamiento**

Los adolesZENtes pueden ser impredecibles en sus emociones, pero si observas cambios extremos en su comportamiento, como aislamiento repentino, irritabilidad excesiva o tristeza prolongada, esto podría ser una señal de que algo no está bien.

Si observas estos cambios, acércate con empatía y pregúntale cómo se siente. Usa un tono tranquilo para invitarlo a hablar sin presionarlo.

*“He notado que últimamente te sientes un poco diferente. Si quieres hablar, estoy aquí para escucharte.”*



## Señal de Alerta 2: Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba

Si tu hijo muestra una falta de interés en actividades que antes le apasionaban, como deportes, hobbies o reuniones con amigos, puede ser una señal de que está atravesando una dificultad emocional.

Anímalo a retomar alguna actividad que le guste, pero sin forzarlo.

Si acepta, acompáñalo en la actividad para que se sienta apoyado.

Hazle saber que puede volver a estas actividades a su propio ritmo y que cuenta contigo para cualquier cosa que necesite.

## Señal de Alerta 3: Cambios en los hábitos de sueño o alimentación

Alteraciones en el sueño, como insomnio o dormir en exceso, así como cambios en la alimentación, pueden ser señales de estrés, ansiedad o depresión.

Estos cambios son importantes de monitorear y abordar con sensibilidad.

Si notas que sus patrones de sueño o alimentación han cambiado, trata de entender si hay algo específico que le preocupe o que esté afectando su bienestar.

*“Parece que últimamente has tenido problemas para dormir. ¿Hay algo que te esté preocupando?”*



## Señal de Alerta 4: Bajos niveles de energía o fatiga constante

La fatiga persistente o la falta de energía pueden ser síntomas de problemas emocionales, especialmente si afectan su rendimiento escolar o su capacidad para realizar actividades cotidianas.

Pregúntale si ha estado sintiéndose cansado o abrumado.

Su fatiga puede estar relacionada con la presión académica o con responsabilidades que siente que no puede manejar.

Ayúdalo a organizar su tiempo para reducir el estrés y anímalo a tomar descansos regulares para recargar energías.

## Señal de Alerta 5: Aislamiento social o problemas en relaciones interpersonales

Si notas que tu hijo se aleja de sus amigos o tiene dificultades en sus relaciones sociales, podría estar enfrentando algún tipo de problema personal que no sabe cómo resolver.

Hazle saber que está bien pedir ayuda y que tú estás disponible para escuchar sus preocupaciones sin juzgar.

*“Parece que has pasado menos tiempo con tus amigos últimamente. ¿Hay algo que te preocupe o de lo que quieras hablar?”*



## ¿Qué hacer si estas señales persisten?

Si estas señales de alerta se presentan de manera continua y afectan significativamente la vida de tu hijo, es importante considerar la ayuda de un profesional especializado en adolescentes.

Recordarle que buscar ayuda es un acto de valentía y autocuidado puede facilitar su apertura a recibir apoyo externo.

Hablar con un profesional es una opción normal y útil, incluso puedes ofrecerte a acompañarlo a las primeras sesiones si lo desea.

Y no te olvides de evitar frases como “*Estás actuando extraño*” o “*¿Por qué no puedes mejorar?*”.

En su lugar, dile que reconocer cuándo necesitamos ayuda es una parte importante del cuidado personal.

Los adolesZENtes pueden tener dificultades para expresar lo que sienten y pueden no estar completamente conscientes de lo que les ocurre.

Detectar señales de alerta y ofrecer un apoyo incondicional y empático les permite sentirse seguros y acompañados.

La observación y el apoyo temprano son esenciales para ayudarles a gestionar cualquier desafío emocional y asegurar su bienestar.



# Conclusión

La adolesZENcia es una etapa llena de retos, pero también es una de las más significativas para el desarrollo personal y familiar. Este período representa una oportunidad para construir una relación sólida con tu hijo basada en la confianza, el respeto y la empatía. Al poner en práctica las estrategias de esta guía, estarás acompañándolo en un camino de autodescubrimiento, mostrándole que puede contar contigo incluso cuando las cosas parecen difíciles.

Recuerda que cada paso que das, desde los momentos de calma hasta los de conflicto, es una oportunidad para fortalecer los lazos y aprender juntos. La paciencia y la comprensión serán tus mejores aliadas en este proceso, y aunque haya días desafiantes, el amor y el apoyo incondicional son los cimientos de una relación que perdurará más allá de la adolescencia.

Tu rol como guía y apoyo es esencial. A medida que aplicas estas estrategias, verás cómo tu hijo responde positivamente, sintiéndose más seguro y comprendido. Y, lo más importante, estarás sembrando en él valores de respeto y autocuidado que le servirán para toda la vida.



# ¡GRACIAS Y HASTA PRONTO!



Para cualquier cuestión que te surja puedes contactar conmigo, estaré encantada de atenderte.



@beatrizsantamarinacoach



@beatrizsantamarinacoach



[hola@beatrizsantamarina.com](mailto:hola@beatrizsantamarina.com)



[hola@madreszen.com](mailto:hola@madreszen.com)



[www.beatrizsantamarina.com](http://www.beatrizsantamarina.com)



Beatriz Santamarina