

GUÍA PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

La clave para conectar con adolescentes

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

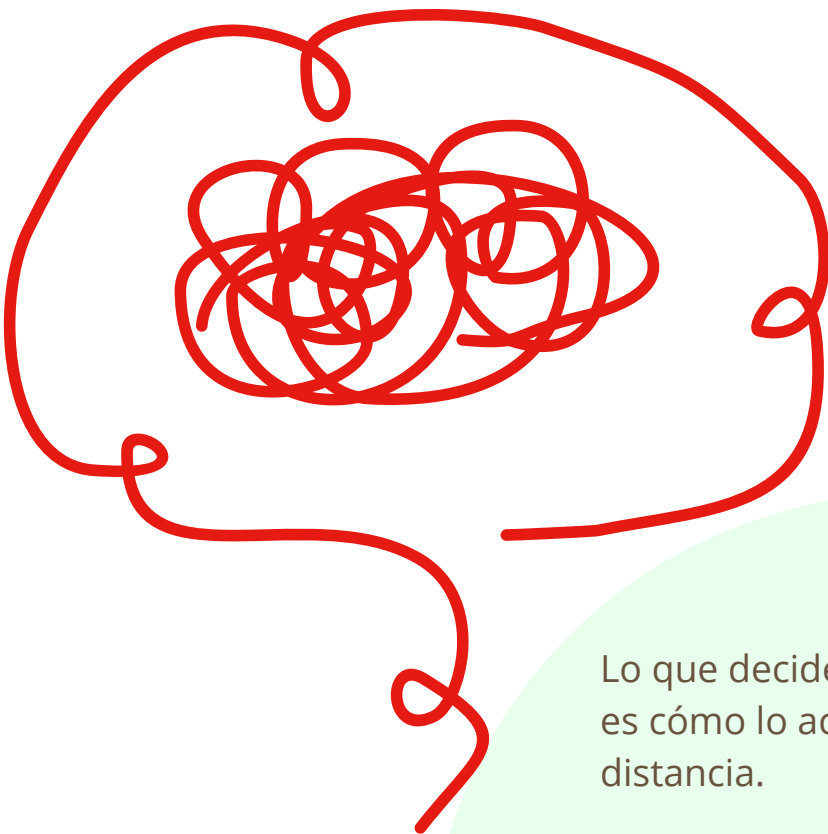


@psi.yeraldine

Psicóloga enfocada en el bienestar emocional de niños y adolescentes

Claves prácticas basadas en neurodesarrollo adolescente y vínculo familiar

La distancia que sentimos con un hijo o hija adolescente casi nunca es un rechazo personal: es una etapa esperable del desarrollo. El vínculo no se rompe por eso, sólo se transforma.



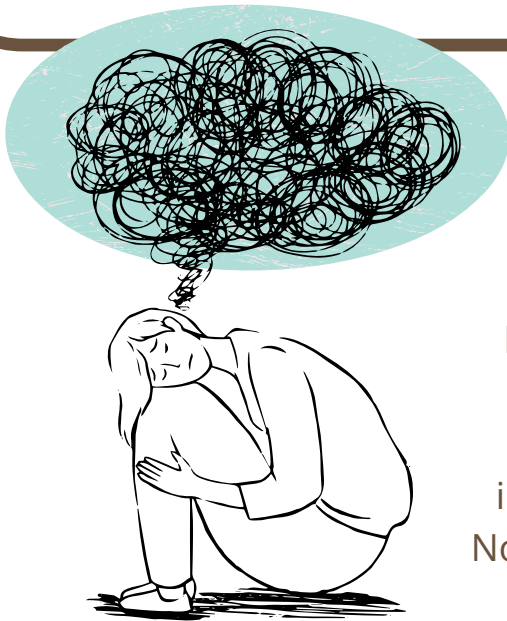
Lo que decide si se sostiene o se quiebra es cómo lo acompañamos, no que exista distancia.

Esta guía reúne, en un lenguaje simple, lo que la investigación en desarrollo adolescente y la práctica clínica muestran sobre dos preguntas: qué es lo que más aleja a un adolescente de sus adultos de referencia, y qué gestos concretos ayudan a recuperar la cercanía sin invadir su necesidad de autonomía.

**Durante la adolescencia,
el cerebro está en plena transformación.**

La región del cerebro encargada de la planificación,
la toma de decisiones, el control de los impulsos
y la regulación emocional aún se encuentra en desarrollo.

En cambio, las áreas relacionadas
con las emociones, la búsqueda de nuevas experiencias,
la recompensa y la necesidad de pertenecer a un grupo social
presentan una mayor activación durante esta etapa.



Por eso es común que los adolescentes
reaccionen con intensidad,
cuestionen las normas o den mucha
importancia a la opinión de sus amigos.
No significa que no necesiten a su familia o
que quieran alejarse de ella; están
atravesando una etapa natural de
crecimiento en la que buscan construir su
propia identidad.



LO QUE MÁS ALEJA

Las 5 grietas más comunes

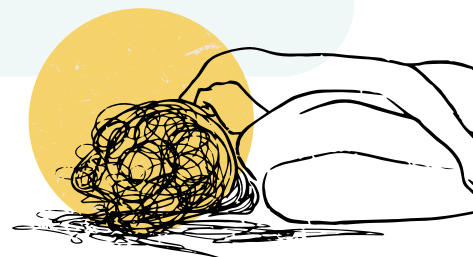
El interrogatorio; preguntas cerradas y en cadena
¿ordenaste tu cuarto? ¿a qué hora llegaste? ¿hiciste la tarea? ¿Aprobaste la evaluación?
Se sienten como un control policial. El adolescente aprende que hablar con nosotros es “rendir cuentas” y deja de contar

Minimizar; “eso no es nada”, “ya se te va a pasar” o “a tu edad yo tenía problemas de verdad”
Invalidan su emoción y para ellos/as, ese dolor es real

Comparaciones y sermones repetidos; compararlos con un hermano, un primo o “a su edad”
Repetir el mismo discurso cada vez que algo sale mal, agota el vínculo

Invadir la privacidad; sin acuerdo previo, revisar el celular a escondidas, leer un diario o un chat sin haberlo hablado antes rompe la confianza de raíz.
Aun cuando la intención sea cuidar, el adolescente lo vive como una traición

Estar presentes en el cuerpo, ausentes en la mente; el celular de los padres en la mesa, las respuestas en automático mientras miran una pantalla, enseñan sin palabras que ese momento no es prioridad. Los hijos notan la calidad de la atención, no solo la cantidad de horas



Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

6 claves para reconstruir la cercanía

Tiempo sin agenda, ofrecer momentos juntos sin exigir que hablen de "temas importantes". La confianza suele abrirse en lo cotidiano: jugar, cocinar, manejar, salir a caminar al perro.

Validar antes de corregir, nombrar la emoción antes de dar la opinión 'entiendo que te haya dolido' abre más puertas que 'te lo dije'. La corrección llega mejor después de sentirse escuchado.

Preguntas abiertas en momentos de baja demanda, en el auto, cocinando o mientras juegan algo, sin mirarse a los ojos de frente, los adolescentes suelen soltar más que en una charla frontal 'programada'.

Interesarse en su mundo digital, sin vigilar, preguntar por la música, el juego o el creador que siguen -con curiosidad genuina y no para controlar- es una forma de decir 'me importa lo que te importa'.

Reparar en vez de tener siempre la razón, pedir disculpas cuando nos equivocamos 'me excedí, perdón' modela algo muy potente; que el vínculo vale más que ganar la discusión.

Límites claros, contruidos con ellos. Los acuerdos de horarios, pantallas o salidas se sostienen mejor cuando el adolescente participó de definirlos, en vez de recibirlos como una imposición unilateral.

El poder de las frases

para conectar

ABREN LA PUERTA

“Cuéntame más, te escucho.”

“No hace falta que lo resuelva; solo quería que lo supieras.”

“Tiene sentido que te sientas así.”

“Me equivoqué, perdón.”

“¿Qué necesitas de mí ahora: consejo o compañía?”

“Confío en tí”

CIERRAN LA PUERTA

“¿Con quién estabas? ¿A qué hora? ¿Por qué?” (todo junto)

“Eso no es para tanto.”

“A tu edad yo tenía problemas de verdad.”

“Siempre haces lo mismo.”

“Mientras vivas en mi casa, haces lo que yo diga.”

“No tengo tiempo para esto ahora.” (dicho una y otra vez)

La adolescencia es una etapa que se acompaña

**La distancia que aparece
es esperable, lo que marca
la diferencia es sostener
la disponibilidad afectiva,
bajar el juicio, subir la
escucha y reparar cuando
nos equivocamos.**

**Ese es el puente que sostiene
el vínculo hasta la adultez**

