



FRANCISCO JAVIER GONZÁLEZ MATEO

**¿CUÁNTAS VECES VOY A TENER QUE
REPETIRLO?**

**MANUAL DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BUENAS PRÁCTICAS
PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES**

DEDICATORIA

A todos los padres y madres que
deseen manifestar una relación
más armoniosa y amorosa con
sus hijos e hijas adolescentes.

© 2025 Francisco Javier González Mateo
Todos los derechos reservados.
Queda prohibida la reproducción total o
parcial de este ebook sin autorización
expresa.
Para más información, contacta:
fjgonzalezoficial@gmail.com



ÍNDICE

Cómo usar este ebook

- 1. Escucha de verdad**
- 2. Limita con amor**
- 3. Contrólate**
- 4. Construye confianza**
- 5. Adios a los sermones**
- 6. Autonomía segura**
- 7. Guía, no salves**
- 8. Actúa**
- 9. Humor**
- 10. Te quiero**

CÓMO USAR ESTE EBOOK

- Lee a tu ritmo y llévalo a la práctica.
- Tómate tu tiempo para analizarte y avanzar con firmeza.
- Si un capítulo no se ajusta a ti, adáptalo. Esto es tuyo.
- Puedes llevar un diario de logros en paralelo con los avances que consigues.
- No busques hacerlo perfecto. Hazlo real, con intención.





CAPÍTULO 1

ESCUCHA
DE VERDAD

ESCUCHA DE VERDAD A TUS HIJOS: AFINA LOS OÍDOS Y CIERRA LA BOCA

Si sientes que tu hijo adolescente no te cuenta nada, que siempre está a la defensiva o que responde con monosílabos, probablemente haya un problema en la forma en que te comunicas con él. Y sí, es normal que en esta etapa busquen su independencia, pero eso no significa que no quieran hablar contigo; solo que necesitan un entorno seguro para hacerlo.

¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Escuchar activamente a tus hijos no es solo oír lo que dicen. Es prestarles atención con intención, con interés genuino y sin la urgencia de responder o corregir. Cuando los adolescentes sienten que no son escuchados, dejan de intentarlo.

Si cada vez que te cuentan algo reaccionas con críticas, sermones o soluciones que no pidieron, van a cerrar la puerta de la comunicación. En cambio, si tú te esfuerzas y practicas la escucha activa, les demostrarás que pueden confiar en ti sin miedo a ser juzgados.



CLAVES PARA UNA BUENA ESCUCHA ACTIVA: EL PODER DEL SILENCIO Y LA PRESENCIA

Muchas veces como padres, estar presente es más importante que cualquier palabra. Un abrazo, un gesto de comprensión o simplemente sentarte al lado de tu hijo/a sin presionarlo puede ser la mejor forma de demostrarle que estás ahí para él.

La forma en que escuchas a tu hijo/a hoy determinará si seguirá contándote cosas en el futuro. ¿Qué puedes empezar a cambiar desde hoy? ¿Puedes marcar la diferencia!

Respeto
Aportaciones mutuas
Primera impresión
Preguntar
Oír y escuchar
Reciprocidad
Trato empático





CAPÍTULO 2

LIMITA
DESDE EL
AMOR

LÍMITES CON AMOR, NO CON MIEDO

Educar a un adolescente sin límites es como darle un coche sin frenos. Puede parecer libertad, pero en realidad es peligroso. Los límites no son castigos ni imposiciones arbitrarias, sino una guía clara que les ayuda a entender qué es correcto, qué no lo es y por qué.

Ahora bien, ¿cómo poner normas sin caer en la rigidez extrema o en el autoritarismo? La clave está en establecer límites con amor, no con miedo.

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES NECESITAN LÍMITES?

Aunque te digan lo contrario, los adolescentes necesitan normas. Les dan seguridad y estabilidad en un mundo donde todo cambia constantemente: su cuerpo, sus emociones, su grupo de amigos y su percepción de la vida.

Las reglas bien establecidas les enseñan a:

- Ser responsables de sus actos.
- Manejar la frustración cuando las cosas no son como ellos quieren.
- Convivir con otros de manera respetuosa.
- Tomar mejores decisiones en el futuro.

Si los límites no existen o son inconsistentes, se genera confusión. Si los imponemos con miedo, se genera rebeldía. Entonces, ¿cómo encontrar el equilibrio?



CLAVES PARA ESTABLECER LÍMITES EFECTIVOS

Normas claras, no en el aire

Las reglas deben ser concretas y comprensibles. En lugar de decir: "Quiero que seas más responsable", es mejor decir: "Necesito que me avises si vas a llegar tarde y que cumplas con los horarios acordados".

Coherencia: lo que se dice, se cumple

Si una regla cambia según tu estado de ánimo, tu hijo aprenderá a probar los límites constantemente. Si dices que habrá consecuencias por no hacer una tarea y luego no pasa nada, perderás credibilidad.

Negociación cuando sea posible

Hay reglas que son inamovibles (como el respeto, la seguridad y la salud), pero otras pueden ser negociadas. Escuchar su opinión no significa ceder siempre, sino hacerlos partícipes de las normas para que las comprendan mejor.

Por ejemplo: si quiere extender su horario de salida, en lugar de decir "No, porque yo mando", puedes proponer: "Hablemos de eso. Si me demuestras que puedes cumplir con los horarios actuales, podemos revisar la posibilidad de ampliarlos".

Explica el "por qué" detrás de la norma

Un adolescente es más propenso a cumplir una norma si entiende su propósito. En lugar de decir: "No puedes usar el celular en la mesa porque lo digo yo", puedes explicarle: "Es importante que en la cena estemos presentes y hablemos, por eso no usamos celulares".

Límites con firmeza, pero sin gritos ni amenazas

Si los impones con gritos o miedo, el adolescente los cumplirá solo por temor, no porque los entienda. El respeto mutuo es la base para que las reglas funcionen.

Las consecuencias deben ser justas y proporcionales

No se trata de castigar, sino de que las acciones tengan consecuencias lógicas. Si no cumple con un horario, en lugar de prohibirle salir un mes entero, se puede ajustar el tiempo de salida en la próxima ocasión.

Reconoce y refuerza lo positivo

No solo señales cuando rompa las reglas. Si ves que respeta los acuerdos, felicítalo. Un simple: "Me gustó que llegaras a la hora que acordamos, gracias por eso", refuerza la conducta positiva.

Reglas con amor: la clave para una relación sana.

Poner límites no es ser un padre “malo” o “estricto”, sino un guía que prepara a su hijo para el mundo real. La clave es hacerlo con respeto, coherencia y afecto.

Los límites bien establecidos no alejan a los adolescentes de sus padres, al contrario, les dan seguridad y refuerzan la confianza en la relación. ¿Cuáles son los límites más importantes que necesitas trabajar en casa?



CAPÍTULO 3

CONTRÓLATE



CONTROLA TU REACCIÓN, NO SU ACTITUD

Tu hijo te va a desafiar. Es parte del proceso. Lo que marcará la diferencia no es lo que él haga, sino cómo respondes tú. Aprende a gestionar tus propias emociones antes de intentar gestionar las suyas.

EL DESAFÍO

Si hay algo seguro en la crianza de un adolescente es que, en algún momento, te va a desafiar.

Responderá con sarcasmo, te llevará la contraria o hará exactamente lo opuesto a lo que le pediste.

Y aquí viene la gran pregunta: ¿cómo reaccionas cuando eso pasa?

Porque su actitud puede ser impredecible, pero la clave no está en controlarlo a él, sino en controlarte tú.

Tu reacción marcará la diferencia entre una discusión destructiva y una oportunidad para fortalecer la relación.

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES DESAFÍAN A SUS PADRES?

Primero, entendamos el origen del conflicto.

✓ **Buscan reafirmar su identidad → Están construyendo su independencia, así que desafiar es parte del proceso natural. No lo hacen por molestarte (aunque a veces parezca que sí), sino para demostrar que piensan por sí mismos.**

✓ **Tienen emociones intensas → Su cerebro todavía está en desarrollo, especialmente la parte que regula las emociones. Esto hace que reaccionen con impulsividad, frustración o dramatismo ante situaciones que, para ti, parecen simples.**

✓ **Necesitan límites, aunque los rechacen → Aunque te digan “¡no me mandes!”, en el fondo necesitan esa estructura y contención. Pero si ven que pierdes el control, les envías el mensaje de que las emociones gobiernan las decisiones.**

CLAVES PARA GESTIONAR TU REACCIÓN ANTE SUS ACTITUDES

1. Respira antes de responder

Cuando tu hijo te hable con mala actitud, lo peor que puedes hacer es reaccionar de inmediato con el mismo tono. Respira, tómate un segundo y piensa: ¿Cómo quiero manejar esta situación? ¿Desde la calma o desde la confrontación?

2. No tomes su actitud como algo personal

Cuando te desafía, no lo hace porque “te odia” o “quiere arruinar tu día”. A menudo, simplemente está expresando su frustración de la única forma que sabe. Si logras entender esto, evitarás reaccionar con enojo o herirlo con palabras innecesarias.

3. Valida su emoción, aunque no su comportamiento

Puedes reconocer cómo se siente sin justificar una mala actitud.

Ejemplo: “No me hables así, qué falta de respeto.”

✓ “Entiendo que estés molesto, pero no voy a permitir que me hables con ese tono. Hablemos cuando puedas hacerlo con respeto.”

4. Usa un tono sereno y seguro

Gritar para imponer autoridad solo hará que él grite más o se cierre. Mantener un tono tranquilo demuestra que tú eres el adulto en control.



CLAVES PARA GESTIONAR TU REACCIÓN ANTE SUS ACTITUDES

5. No caigas en provocaciones

Si busca desafiarte con comentarios como “A ti qué te importa” o “Tú no sabes nada”, evita responder con ironía o enojo. En lugar de eso, corta el ciclo diciendo: “Voy a esperar a que podamos hablar de esto con más calma”.

6. Establece consecuencias sin venganza

Si su actitud pasa los límites, en lugar de castigos impulsivos, aplica consecuencias lógicas y proporcionales. Por ejemplo, si faltó al respeto, la consecuencia puede ser una conversación sobre cómo comunicarse mejor, en lugar de quitarle el celular por un mes.

7. Sé el modelo de autocontrol

Los adolescentes aprenden más de lo que ven en ti que de lo que les dices. Si ven que tú gestionas bien tus emociones, aprenderán a hacer lo mismo.

SER EL ADULTO QUE EQUILIBRA LA RELACIÓN

Tu hijo va a perder el control muchas veces.

Lo que definirá la relación no es cuántas veces lo haga, sino cómo reaccionas tú.

Importante: No puedes controlar la actitud de tu hijo, pero sí puedes controlar tu reacción. Y cuando logras eso, dejas de ser parte del problema y te conviertes en parte de la solución.

¿Cuál es la reacción automática que más necesitas cambiar cuando tu hijo te desafía?



CAPÍTULO 4

CONTRUYE
CONFIANZA

LA CONFIANZA NO SE EXIGE, SE CONSTRUYE

Muchos padres se quejan de que sus hijos adolescentes ya no les cuentan nada, que antes compartían todo y ahora solo reciben respuestas cortas o evasivas.

Lo primero que hay que entender es que la confianza no es un derecho automático. No puedes exigirle a tu hijo que confíe en ti solo porque eres su padre o madre. La confianza no viene con la relación, se construye con el tiempo y, si se rompe, también requiere esfuerzo para repararse.

Si quieres que tu hijo te cuente sus cosas, necesitas crear un ambiente donde se sienta seguro emocionalmente.

Un adolescente no va a abrir su corazón si teme ser juzgado, castigado o traicionado con lo que te confía.



¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES DEJAN DE CONFIAR EN SUS PADRES?

Antes de ver cómo construir confianza, hay que entender qué la destruye:

Juzgar o minimizar sus problemas → Si cuando se abre contigo le dices "eso no es importante", "te preocupas por tonterías", "cuando seas adulto verás lo que son problemas de verdad", aprenderá a callarse.

Responder con enojo o castigo inmediato → Si cada vez que te cuenta algo difícil (un error, una mala nota, un problema con amigos) lo primero que haces es gritar o castigar, la próxima vez optará por ocultarlo.

Usar lo que te confía en su contra → Si un día te contó con confianza que le gusta alguien y en una discusión le sueltas "¡ahora entiendo por qué andas distraído, por estar pensando en esa niña!", dañaste el vínculo.

Invadir su privacidad → Leer sus mensajes sin permiso, revisar sus cosas o presionarlo para que te cuente más de lo que quiere compartir genera desconfianza.

Compararlo con otros → Decirle "¿Por qué no eres más como tu hermano/primo/amigo?" le hará sentir que nunca será suficiente para ti.

Cuando un adolescente siente que no puede confiar en sus padres, buscará a alguien más para hablar: amigos, redes sociales o incluso desconocidos.

CLAVES PARA CONSTRUIR UNA CONFIANZA REAL CON TU HIJO

1. Sé una persona confiable

Antes de exigirle que confíe en ti, pregúntate: ¿Eres alguien en quien él puede confiar?

- ¿Guardas sus secretos o los cuentas a otros familiares?**
- ¿Lo escuchas sin juzgar o minimizas lo que dice?**
- ¿Mantienes la calma o reaccionas de forma exagerada?**

La confianza se basa en consistencia y respeto. No puedes pedirle que te cuente todo si no has demostrado que eres un espacio seguro para él.

2. Escucha sin dar sermones

Si cada vez que se acerca a hablar termina con una lección de moral o con un "te lo dije", dejará de intentarlo. A veces solo necesita ser escuchado.

En vez de interrumpir para corregirlo, prueba con frases como:

"Entiendo que te sientas así. ¿Quieres que te ayude a buscar una solución o solo necesitas desahogarte?"

3. No lo presiones a contar más de lo que quiere

Muchos padres preguntan con ansiedad: "¿Qué hiciste hoy? ¿Con quién hablas? ¿Por qué no me cuentas nada?"

La mejor forma de lograr que te cuente cosas es no presionarlo. En lugar de interrogarlo, crea espacios naturales de conversación:

Llévalo en el coche sin música y espera a que hable.

Invítalo a hacer algo juntos (cocinar, pasear) sin hacer preguntas directas.

No lo atosigues apenas llega a casa, dale tiempo para relajarse.

4. Respeta su privacidad

Tu hijo no tiene que contarte todo. Aceptar esto es difícil, pero necesario.

Respetar su privacidad no significa desentenderse, sino darle su espacio sin invadirlo. Si siente que no lo espías, será más probable que comparta contigo por decisión propia.

5. Sé honesto y transparente

Si quieres que confíe en ti, debes ser un modelo de confianza. Si prometes algo, cúmplelo. Si te equivocas, admítelo. Si quieres que te hable con sinceridad, háblale con sinceridad.

6. No reacciones con castigos impulsivos

Si te confiesa un error y lo primero que haces es castigarlo severamente, no volverá a confiarte nada. Antes de reaccionar, respira y piensa:

- ¿Cuál es la lección que quiero que aprenda?
- ¿La consecuencia que voy a aplicar es justa y lógica?
- ¿Estoy reaccionando con la emoción o con la razón?

7. Hazle saber que lo amas incondicionalmente

Tu hijo necesita saber que su valor para ti no depende de sus notas, su comportamiento o sus elecciones. Recuérdale que puede confiar en ti sin miedo a ser rechazado o humillado.

Di frases como: "No tienes que ser perfecto para que te quiera. Estoy aquí para ti, siempre."



CAPÍTULO 5

**ADIÓS A LOS
SERMONES**

NO HABLES DESDE EL SERMÓN, HABLA DESDE LA CONEXIÓN

Si cada vez que abres la boca para hablar con tu hijo adolescente es para corregirlo, criticarlo o darle una lección de vida, te aseguro algo: te desconectaste de él y dejaste de ser alguien a quien quiere escuchar.

No significa que no debas poner límites o enseñarle cosas importantes, sino que la forma en que te comunicas es lo que marcará la diferencia. El sermón genera rechazo, la conexión genera apertura.

Los sermones no funcionan porque:

- Se sienten como una orden o un ataque, no como un diálogo.
- Hacen que tu hijo se ponga a la defensiva en lugar de reflexionar.
- Generan la sensación de que no lo escuchas realmente, solo quieres que haga lo que tú dices.

El problema es que muchos padres solo hablan cuando hay un problema. Y si cada vez que te diriges a tu hijo es para corregirlo, lo condicionas a que cada conversación contigo es una experiencia negativa.

Entonces, cuando realmente necesites transmitirle algo importante, ya no te escuchará.

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES DESCONECTAN CUANDO LOS PADRES SERMONEAN?

Piensa en esto: cuando eras adolescente y tus padres empezaban con el famoso "esto lo digo por tu bien" seguido de un monólogo de 10 minutos... ¿qué hacías?

- Desconectarte mentalmente ("Ajá, sí, claro..." mientras pensabas en otra cosa).
- Responder con rebeldía ("Tú no entiendes nada", "Siempre me dices lo mismo").
- Evitar conversaciones futuras ("Si hablo con ellos, me cae sermón. Mejor ni les digo nada").

¿CÓMO HABLAR DESDE LA CONEXIÓN Y NO DESDE EL SERMÓN?

1. Habla cuando las emociones estén calmadas

Si intentas hablarle en medio de una discusión o justo después de que hizo algo que te molestó, lo más probable es que reaccione con rechazo. Espera el momento adecuado en el que ambos puedan conversar sin tensión.

2. Usa momentos neutros para hablar sin agenda

Las mejores conversaciones con adolescentes no ocurren cuando dices: "Siéntate, tenemos que hablar". Ocurren en momentos donde no hay presión ni intención de corregirlo.

- Mientras van en el coche.
- Mientras cocinan juntos.
- Mientras ven una serie.
- Durante una caminata o un juego.

Si solo te acercas cuando hay un problema, cada vez que le digas "Hablemos", sentirá que hizo algo mal.

3. Escucha más de lo que hablas

Muchos padres quieren "enseñar" tanto que no dejan que el adolescente se exprese. En lugar de interrumpir con consejos, escucha activamente.

- "Cuéntame más sobre eso."
- "¿Cómo te sentiste en esa situación?"
- "Eso suena complicado, ¿quieres que te ayude o solo necesitas desahogarte?"

Si se siente escuchado, confiará más en ti y estará más dispuesto a escuchar tus consejos cuando realmente los necesite.

4. Usa preguntas en lugar de órdenes

En lugar de decirle "Tienes que ser más responsable con tus tareas", prueba con:

- "¿Cómo te has sentido con la carga de tareas últimamente?"
- "¿Qué crees que podrías hacer para organizarte mejor?"

Hacer preguntas en lugar de imponer opiniones lo hace sentir parte de la conversación, no un receptor pasivo de órdenes.

5. Sé breve y claro

Los adolescentes desconectan rápido cuando sienten que una conversación se alarga demasiado. Ve al punto sin rodeos.

- "Cuando yo era joven, en mi época, las cosas eran diferentes..."
- "Lo que quiero decirte es esto..."

Si necesitas corregir algo, hazlo de forma clara y concreta sin dar vueltas interminables.

6. Habla desde la empatía, no desde la autoridad

Si te comunicas desde el "Yo soy el padre y tú me obedeces", solo generarás resistencia.

En cambio, si muestras que entiendes su perspectiva, será más fácil que te escuche.

"Sé que quieres más libertad, y entiendo que es importante para ti. Hablemos de cómo podemos llegar a un acuerdo."



7. Usa el humor y la complicidad

No todo tiene que ser serio o dramático. El humor puede ser una gran herramienta para conectar y transmitir mensajes sin que se sienta como un sermón.

Si tu hijo llega tarde y quieres corregirlo sin sermonear, podrías decirle:

"Vaya, ¿me equivoqué de zona horaria o esta casa tiene un nuevo horario nocturno?"

El humor relaja el ambiente y ayuda a que el mensaje llegue sin resistencia.

8. Demuestra con acciones, no solo con palabras

Si quieres que tu hijo sea responsable, que comunique sus emociones o que sea respetuoso, hazlo tú primero.

Los adolescentes no aprenden por discursos, aprenden por observación. Sé el ejemplo de lo que esperas de él.

DEJA DE HABLARLE "DESDE ARRIBA" Y EMPIEZA A HABLARLE "A SU LADO".

No se trata de ser un amigo permisivo ni de evitar conversaciones difíciles. Se trata de que cuando hables, tu hijo sienta que lo entiendes, que lo respetas y que realmente quieres ayudarlo, no solo controlarlo.

Si tu hijo siente que hablar contigo siempre es una experiencia incómoda, lo evitará. Pero si siente que contigo puede expresarse sin miedo, la comunicación fluirá y tus palabras tendrán un impacto real.

¿Cuándo fue la última vez que hablaste con tu hijo solo para conectar, sin ninguna intención de corregirlo o darle un consejo?



CAPÍTULO 6

AUTONOMÍA SEGURA

DALE AUTONOMÍA, PERO CON RED DE SEGURIDAD

(O cómo soltar sin perderlos y guiarlos sin asfixiarlos)

Imagínate que estás enseñándole a tu hijo a andar en bicicleta. Al principio, sostienes el asiento con fuerza, asegurándote de que no se caiga. Él pedalea torpemente, tambaleándose de un lado a otro.

Poco a poco, empiezas a soltarlo. Primero un segundo, luego dos. Él siente la libertad, pero también el miedo. Te mira de reojo, buscando seguridad en tu presencia. Y ahí estás, a su lado, listo para sostenerlo si pierde el equilibrio. Hasta que un día, sueltas por completo. Y él avanza solo.

Criar a un adolescente es exactamente lo mismo.

💡 Tu papel no es impedir que se caiga, sino asegurarte de que tenga la confianza para levantarse cuando lo haga.

AUTONOMÍA: EL PUENTE ENTRE LA INFANCIA Y LA ADULTEZ

Los adolescentes están en una tierra de nadie: ya no son niños, pero tampoco adultos. Y lo que más desean es autonomía.

- Quieren tomar sus propias decisiones.
- Quieren equivocarse sin que les digas “te lo dije”.
- Quieren demostrarte que pueden, aunque a veces no puedan.

El problema es que muchos padres ven la autonomía como una amenaza. "Si lo dejo decidir, hará tonterías."

Pero la realidad es que si no lo dejas decidir, nunca aprenderá a hacerlo bien.

Darle autonomía no significa soltarlo sin más. Significa construir un puente entre la dependencia y la independencia, asegurándote de que tenga dónde apoyarse si tropieza.

¿CÓMO DARLES AUTONOMÍA SIN PERDERLOS?

1. Déjales tomar decisiones reales

No puedes esperar que un día sepa decidir sobre su futuro si nunca lo has dejado elegir nada. Empieza con cosas pequeñas:

- “¿Prefieres organizarte con un horario o con una lista de tareas?”
- “¿Cómo crees que deberíamos dividir las tareas en casa?”
- “Si este plan no te funciona, ¿qué otro podrías probar?”

Cada elección les da confianza en sí mismos.

2. No rescates, acompaña

Si nunca le permites fallar, nunca aprenderá a gestionar sus errores.

Rescatarlo es decir: "Olvídalo, yo lo hago por ti."

Acompañarlo es decir: "Te equivocaste, pero aquí estoy para pensar contigo cómo solucionarlo."

No le evites el dolor de equivocarse, enséñale a manejarlo.

3. Marca límites claros, pero con flexibilidad

La autonomía no es un “haz lo que quieras”. Es un “confío en ti, pero hay reglas.”

- No es "Llega a la hora que quieras".
 - Es "Acuerda una hora de llegada y si hay un problema, avísame."
- No es "Haz lo que te dé la gana con tus estudios".
 - Es "Tú decides tu método, pero hablemos si veo que algo no funciona."

Dales la cuerda suficiente para explorar, pero no tanta como para perderse.

4. No impongas soluciones, ayúdales a pensar

Si comete un error, en lugar de decirle qué hacer, pregúntale:

- “¿Qué crees que salió mal?”
- “¿Qué podrías haber hecho diferente?”
- “¿Cómo vas a solucionarlo?”

Las respuestas que descubre por sí mismo valen mil veces más que las que tú le impones.

5. Diles con claridad: ‘Aquí estaré si me necesitas’

Muchos adolescentes no buscan ayuda porque sienten que serán juzgados o reprendidos. Hazle saber que puede acudir a ti sin miedo.

- “No espero que seas perfecto, solo que seas responsable de tus decisiones.”
- “Si alguna vez te metes en un problema y no sabes qué hacer, dime. No te voy a juzgar, te voy a ayudar.”
-

Tu presencia debe ser una red de seguridad, no una jaula.

SOLTAR SIN ABANDONAR, SOSTENER SIN ASFIXIAR

Tu hijo adolescente necesita sentir que confías en él. Que puede tropezar sin que lo ridiculices. Que puede explorar sin que lo castigues por cada error.

Darle autonomía no es perder el control. Es darle las herramientas para que, cuando tenga que caminar solo, sepa cómo hacerlo.

Un hijo que siente confianza en su autonomía, es un hijo que no necesita rebelarse para encontrarla.

¿Cuándo fue la última vez que le diste a tu hijo la oportunidad de tomar una decisión importante para él?

CAPÍTULO 7

GUÍA, NO
SALVES



SÉ SU GUÍA, NO SU SALVADOR

(O cómo ayudarlo sin robarle la oportunidad de crecer)

Imagina que estás en una montaña. Tu hijo está a punto de escalar una pendiente empinada, y tú tienes dos opciones:

1. Subir por él, asegurarte de que no tropiece, cargarlo si es necesario y llevarlo hasta la cima.
2. Dejar que suba por sí mismo, dándole consejos desde abajo, ayudándolo a levantarse si cae, pero permitiendo que sea él quien conquiste la cumbre.

La primera opción es tentadora, porque como padre, verlo caer, sufrir o fracasar duele. Pero si siempre lo rescatas, nunca aprenderá a escalar por sí solo.

Tu misión no es eliminar los obstáculos de su camino, sino enseñarle a superarlos.

Todos los padres quieren lo mejor para sus hijos, pero a veces, sin darse cuenta, los sobreprotegen hasta el punto de hacerlos frágiles.

- “No te preocupes, yo lo arreglo” → (Traducción: No confío en que puedas hacerlo solo).
- “No quiero que sufras” → (Traducción: No te doy la oportunidad de ser fuerte).
- “Déjame hablar con tu profesor por ti” → (Traducción: No eres capaz de enfrentar problemas).

Cada vez que lo salvas, le quitas una lección de vida.

El mundo real no tiene salvadores. Si hoy le resuelves todo, mañana no sabrá qué hacer cuando la vida no tenga un atajo fácil.

Entonces, ¿qué puedes hacer? Convertirte en su guía.

¿CÓMO SER UN GUÍA EN LUGAR DE UN SALVADOR?

1. Déjalo resolver sus propios problemas

Si siempre lo rescatas, su capacidad de afrontar desafíos se atrofiará.

- En lugar de: "Déjame hablar con tu profesor para arreglar esto."
 - Prueba con: "¿Cómo podrías abordar esta situación? ¿Qué opciones tienes?"
- En lugar de: "Voy a llamar a tu amigo para solucionar el problema entre ustedes."
 - Prueba con: "¿Cómo crees que podrías hablar con él para resolverlo?"

Dale herramientas, no soluciones.

2. Enséñale a tolerar la frustración

La vida no siempre es justa ni fácil. Y eso está bien. Si nunca lo dejas fallar, nunca aprenderá a manejar la frustración.

- “Entiendo que esto no salió como querías. ¿Qué aprendiste?”
- “Es normal sentirse así cuando algo no sale bien. ¿Cómo podrías intentarlo de nuevo?”

Que experimente frustración ahora, en un ambiente seguro, lo preparará para la vida adulta.

3. No minimices sus problemas, pero tampoco los dramatices

Para ti, reprobado un examen o una pelea con un amigo puede parecer insignificante. Para él, es el fin del mundo.

- No le digas: “Eso no es nada, deja de quejarte.” (Invalida sus emociones).
- No hagas todo un drama y corras a arreglarlo por él. (Lo hace sentir incapaz).
- En su lugar, dile: “Entiendo que esto es difícil para ti. Estoy aquí si necesitas hablar.”

Su dolor puede ser pequeño para ti, pero es grande para él. Ayúdalo a gestionarlo, no a evitarlo.

4. No le des todo servido, enséñale a conseguirlo

- Si quiere algo, que trabaje por ello.
- Si se equivoca, que busque cómo corregirlo.
- Si enfrenta un problema, que piense en soluciones antes de pedir ayuda.
- En lugar de: “Aquí tienes dinero para lo que quieras.”
 - Prueba con: “¿Cómo podrías ganarte esto?”
- En lugar de: “Voy a pedirle a tu entrenador que te dé otra oportunidad.”
 - Prueba con: “Si realmente quieres esa oportunidad, ¿cómo podrías demostrar que la mereces?”

Si todo es fácil, nunca valorará el esfuerzo.



5. Recuérdale que siempre estarás, pero que no harás el trabajo por él

La clave está en el equilibrio: presente, pero no invasivo. Apoyando, pero sin controlar.

- **“No voy a resolverlo por ti, pero estoy aquí para ayudarte a encontrar la mejor manera de hacerlo.”**
- **“Sé que puedes con esto. Si necesitas guía, aquí estoy.”**

Que sepa que su red de seguridad existe, pero que no es un trampolín que lo saque de cada problema.

GUÍA, NO HÉROE. MENTOR, NO SALVADOR.

Tu instinto como padre es protegerlo, pero recuerda:

- **Si lo salvas de cada caída, nunca aprenderá a levantarse.**
- **Si le evitas todo sufrimiento, nunca desarrollará resiliencia.**
- **Si lo haces todo por él, nunca descubrirá su propia capacidad.**

Deja que se equivoque. Deja que intente. Deja que fracase. Y cuando lo haga, no lo levantes. Enséñale cómo levantarse solo.

Porque el verdadero amor no es resolverle la vida. Es darle las herramientas para que pueda resolverla por sí mismo.

Pregunta clave ¿Cuándo fue la última vez que dejaste que tu hijo enfrentara un problema sin intervenir inmediatamente? ¿Cómo podrías empezar a ser su guía en lugar de su salvador?



CAPÍTULO 8

ACTÚA

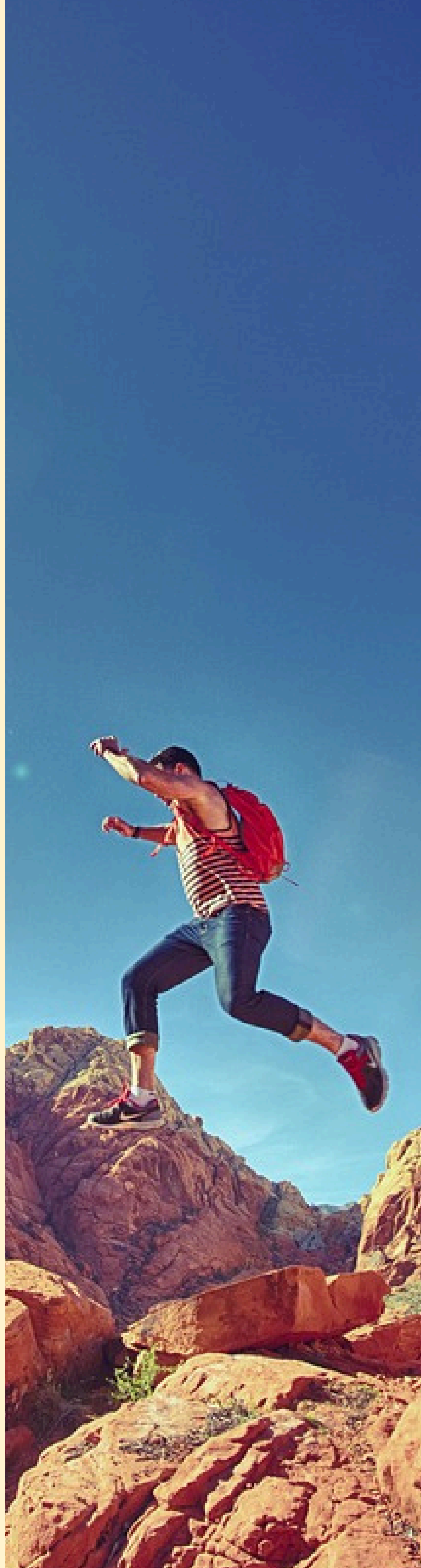
MÁS HECHOS, MENOS PALABRAS

**(Porque los
adolescentes aprenden
más de lo que ven que
de lo que les dices)
Si te pidiera que
recordaras una lección
importante que
aprendiste en tu
adolescencia, ¿qué
viene a tu mente?**

**Probablemente no sea
un sermón de tus
padres, sino algo que
viste en su
comportamiento. Lo
que hicieron, más que
lo que dijeron.**

**Los adolescentes
pueden desconectar de
los discursos, pero
nunca dejan de
observar. Te están
mirando. Observan
cómo manejas el
estrés, cómo tratas a
los demás, cómo
enfrentas los desafíos.**

**Y, aunque no lo digan,
aprenden más de tus
acciones que de tus
palabras.
Si quieres enseñar
valores, empieza por
vivirlos.**



EL PROBLEMA DE LA INCONGRUENCIA

Si hay algo que un adolescente detecta con precisión quirúrgica, es la incongruencia.

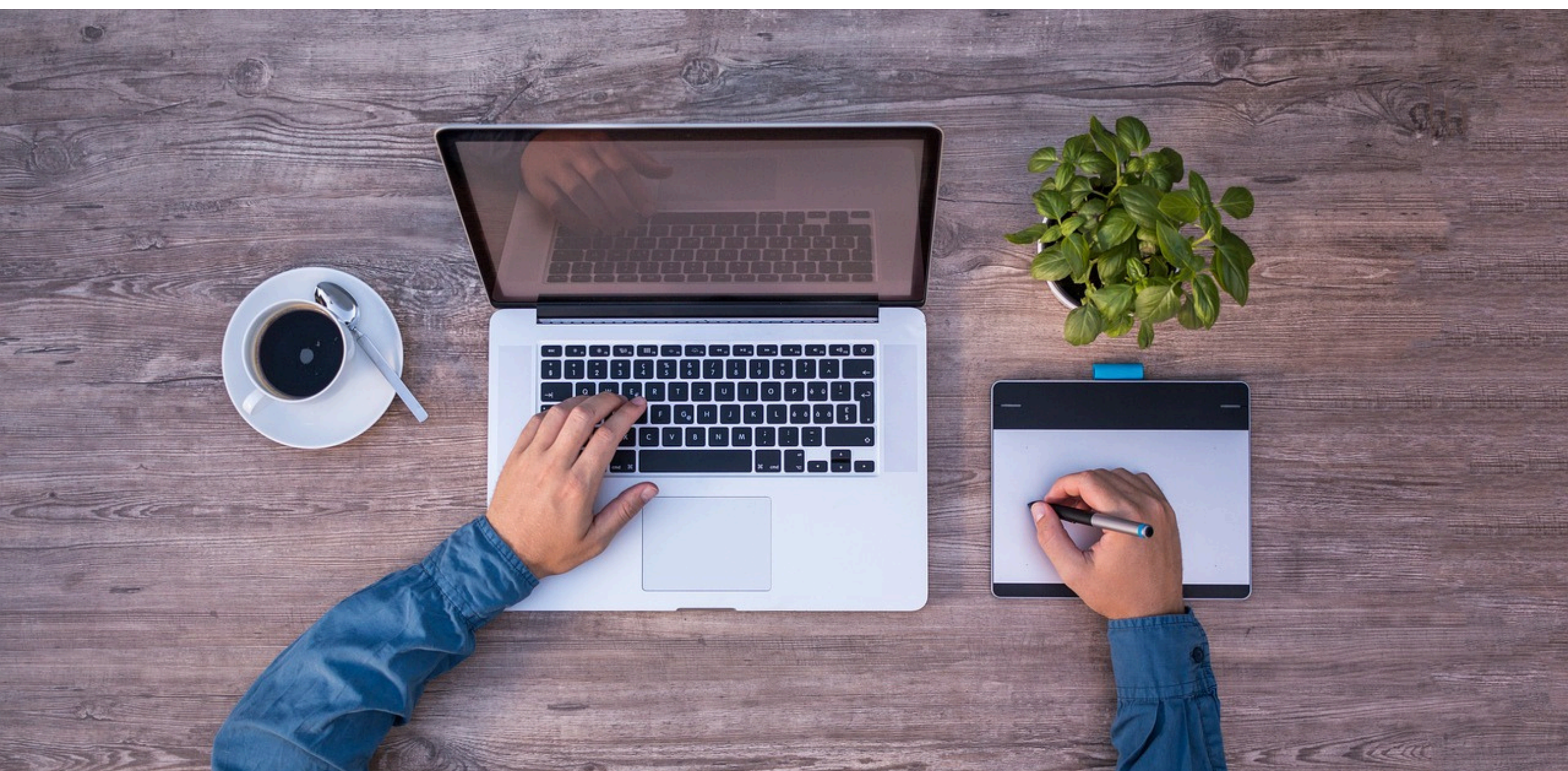
- ♦ “Apaga el móvil en la mesa”, mientras tú revisas el WhatsApp en la cena.
- “Tienes que ser organizado”, mientras tu escritorio parece zona de guerra.
- “Háblame con respeto”, mientras le gritas cuando se equivoca.
- “Tienes que esforzarte”, mientras ve que abandonas a la primera dificultad.

Cuando tus palabras y tus hechos no coinciden, pierdes autoridad ante sus ojos.

No porque no te respete, sino porque su mente adolescente registra un mensaje claro:

“Lo que dices no es realmente importante, porque ni tú lo aplicas.”

Los adolescentes pueden ignorar tus palabras, pero imitarán tus acciones.



¿CÓMO SER UN EJEMPLO REAL PARA TU HIJO?

1. Sé la persona que quieres que él sea

Los valores no se enseñan con discursos, se transmiten con el ejemplo.

- Si quieres que sea responsable, que te vea cumplir tus compromisos.
- Si quieres que sea empático, que vea cómo tratas a los demás con amabilidad.
- Si quieres que maneje bien sus emociones, que te vea respirar antes de explotar.
- Si quieres que sea honesto, que vea que no mientes, ni siquiera en cosas pequeñas.

Antes de pedirle algo a tu hijo, pregúntate: “¿Yo lo hago?”

2. Deja de repetir lo mismo y actúa

Muchos padres se frustran porque sienten que han repetido la misma indicación mil veces y su hijo sigue sin hacerles caso.

Pero... ¿realmente necesitan más palabras? ¿O necesitan ver más ejemplos?

- En lugar de: “Tienes que ayudar más en casa” (dicho con queja y resentimiento).
 - Prueba con: “Vamos a recoger la mesa juntos” (hazlo con él, sin sermones).
- En lugar de “Deberías leer más” (mientras miras el móvil).
 - Prueba con: “Voy a leer un rato. ¿Quieres acompañarme?” (modela el hábito).

 Menos discursos, más acción.

3. Maneja tus emociones como quieres que él maneje las suyas

Si tu hijo ve que pierdes el control cuando te frustras, aprenderá que esa es la forma "normal" de reaccionar.

- Si gritas, él gritará.
- Si insultas, él insultará.
- Si eres impaciente, él será impaciente.

En cambio, si cuando te molestas respiras, piensas antes de hablar y buscas soluciones en vez de explotar, él aprenderá a hacer lo mismo.

No puedes enseñarle autocontrol si tú no lo practicas.

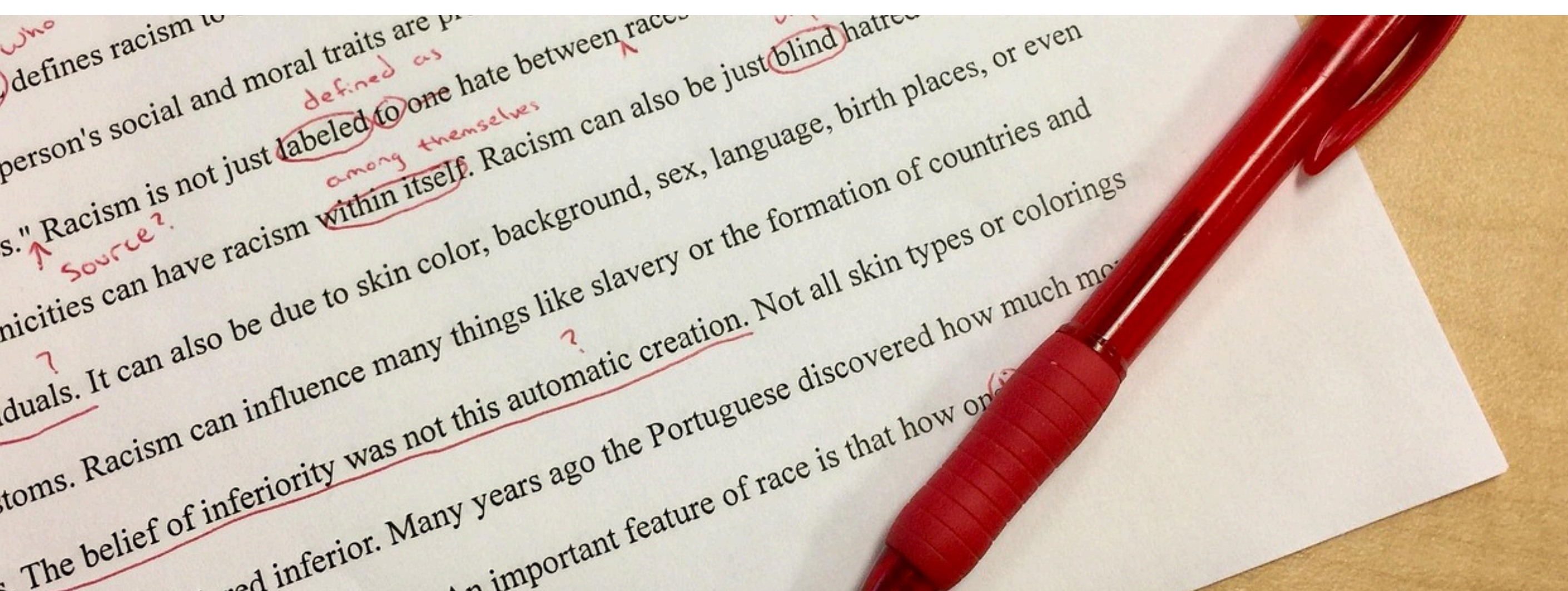
4. Si te equivocas, admítelo

Muchos padres creen que pedir perdón los hace perder autoridad. Es todo lo contrario.

Un “perdón, me equivoqué” enseña más humildad y responsabilidad que cualquier discurso sobre la importancia de asumir errores.

- Si te pasaste con un grito, dilo: "Me alteré y no debí hablarte así. Lo siento."
- Si cometiste un error, acéptalo: "Pensé que esto era lo mejor, pero veo que me equivoqué."

Admitir errores no te debilita. Te hace más humano y más respetable a sus ojos.



5. No impongas valores, vívelos

Los adolescentes rechazan lo que sienten como imposición. Pero si ven que sus padres encarnan los valores que predicán, los absorberán de forma natural.

- No le digas que sea solidario, invítalo a donar ropa o ayudar a alguien.
- No le exijas que pida disculpas, muéstrale cómo lo haces tú cuando te equivocas.
- No le sermonees sobre el respeto, trátalo con respeto, incluso en los momentos difíciles.

Los valores se contagian más de lo que se enseñan.

EL PODER DE SER SU MODELO A SEGUIR

Si hay algo que hará que tu hijo te escuche, te respete y te admire, no serán tus discursos ni tus normas.

Será verte actuar con coherencia.

Porque al final, la mejor lección de vida que puedes darle no está en lo que dices. Está en lo que haces cuando crees que él no está mirando.

Si tu hijo imitara todo lo que haces en tu día a día, ¿te sentirías orgulloso del ejemplo que le estás dando? ¿Qué cambiarías?





CAPÍTULO 9

HUMOR

EL SENTIDO DEL HUMOR SALVA RELACIONES

(Porque la risa puede ser más poderosa que mil palabras)

En la vida de un adolescente, todo parece una montaña rusa de emociones. Un día está feliz, al siguiente es una tormenta de incomodidad, frustración o rebeldía. Como padre, a veces te enfrentas a situaciones tan complicadas que parece que no hay salida, pero hay algo que puede hacer una gran diferencia: el sentido del humor.

La vida familiar, y especialmente la relación con los adolescentes, no tiene por qué ser siempre tan seria. Reír juntos, encontrar momentos de ligereza y no tomarse todo tan a pecho no solo alivia la tensión, sino que fortalece los lazos y crea un ambiente más relajado y de confianza.

La risa, cuando se usa con inteligencia y amor, es un puente que puede transformar cualquier conflicto en una oportunidad para acercarse.

¿POR QUÉ EL HUMOR ES TAN IMPORTANTE?

- **Reduce la tensión:** Las discusiones pueden escalar rápidamente, pero una broma bien colocada puede disolver la tensión y cambiar el tono de la conversación. Cuando te tomas las cosas con humor, evitas que se conviertan en una batalla personal.
- **Fomenta la conexión:** Compartir una risa crea un vínculo que es difícil de romper. Es una forma de decir: “Estoy de tu lado, no importa lo que pase.”
- **Te hace más accesible:** Los adolescentes, por naturaleza, tienden a ser muy reservados y pueden sentirse incómodos expresándose. Si puedes hacer que se rían contigo, será mucho más fácil que te abran su corazón cuando necesiten hablar en serio.
- **Enseña resiliencia:** El humor ayuda a ver las dificultades desde otra perspectiva. No es que minimices el problema, sino que demuestras que siempre hay una forma de manejarlo con una sonrisa. La resiliencia no solo está en superar lo difícil, sino en cómo enfrentarlo con una actitud positiva.

¿CÓMO UTILIZAR EL HUMOR EN TU RELACIÓN CON TU HIJO ADOLESCENTE?

1. No te tomes las cosas tan personalmente

Los adolescentes están en una etapa de pruebas y errores, y muchas veces pueden parecer groseros, indiferentes o incluso despectivos. Pero no es un ataque a ti como persona, es parte de su proceso de desarrollo.

Si te responde de forma brusca o te desafía, en lugar de reaccionar con irritación, haz una broma ligera:

- “Vaya, ¿me llamaste así o fue el viento?”
- “¡Menuda actitud! Creo que te han confundido con alguien del cine!”

Esto no minimiza lo que está pasando, pero reduce la tensión y le demuestra que no te tomas sus comentarios como un ataque personal.

2. Ríete de ti mismo

Los adolescentes necesitan ver que sus padres también pueden ser vulnerables. Si te muestras siempre serio, rígido y perfecto, ellos sentirán una distancia emocional y será más difícil conectar.

Ríete de tus propios errores. Si algo no sale bien o haces algo torpe, compártelo con humor:

- “¡Parece que el café se derramó en mi camiseta! Bueno, es mi nuevo look, ¿qué opinas?”
- “Me olvidé de tu cita, pero en mi defensa, mi cerebro está funcionando a medio gas.”

Este tipo de humor les demuestra que eres humano y te permites fallar sin perder el control, lo cual es una gran lección para ellos.



3. Usa el humor para aliviar el conflicto

Cuando la conversación sube de tono y las emociones están a flor de piel, una broma sutil puede ser la clave para cambiar el rumbo. No se trata de burlarse del problema, sino de aligerar el ambiente y quitarle dramatismo.

Si está molesto por algo pequeño y empiezas a elevar la conversación, puedes usar algo como:

- “¡Vaya, parece que estamos luchando por la última galleta de chocolate! Deberíamos calmarnos antes de que estalle la guerra mundial.”

Esto no solo hace que la situación se suavice, sino que muestra que no todo tiene que ser tan serio.

4. Fomenta la risa en momentos simples

El humor no siempre tiene que ser una herramienta para resolver conflictos. A veces, lo mejor que puedes hacer es simplemente disfrutar del momento y reír juntos.

Mientras cocinan, ven una película o hacen algo cotidiano, permítete ser juguetón y espontáneo. La risa compartida en momentos cotidianos fortalece más la relación que cualquier lección o sermón.

- Haz imitaciones, cuéntales anécdotas graciosas de tu juventud, bromea sobre los ridículos bailes que haces cuando crees que nadie te está mirando.

El humor puede hacer maravillas en la creación de recuerdos positivos y la construcción de una relación de confianza.



5. Usa el humor para abrir puertas a conversaciones difíciles

Cuando necesites tocar un tema delicado, un toque de humor puede hacer que tu hijo esté más dispuesto a escucharte.

Si la conversación sobre responsabilidad no está fluyendo, prueba algo ligero:

- “Si no te organizas con tus tareas, vamos a necesitar un plan de rescate para salvar tus calificaciones... y mi salud mental.”

Esto no es solo para aligerar la situación, sino para darle un respiro y hacerle sentir que hablar de temas serios no siempre tiene que ser un asunto pesado.

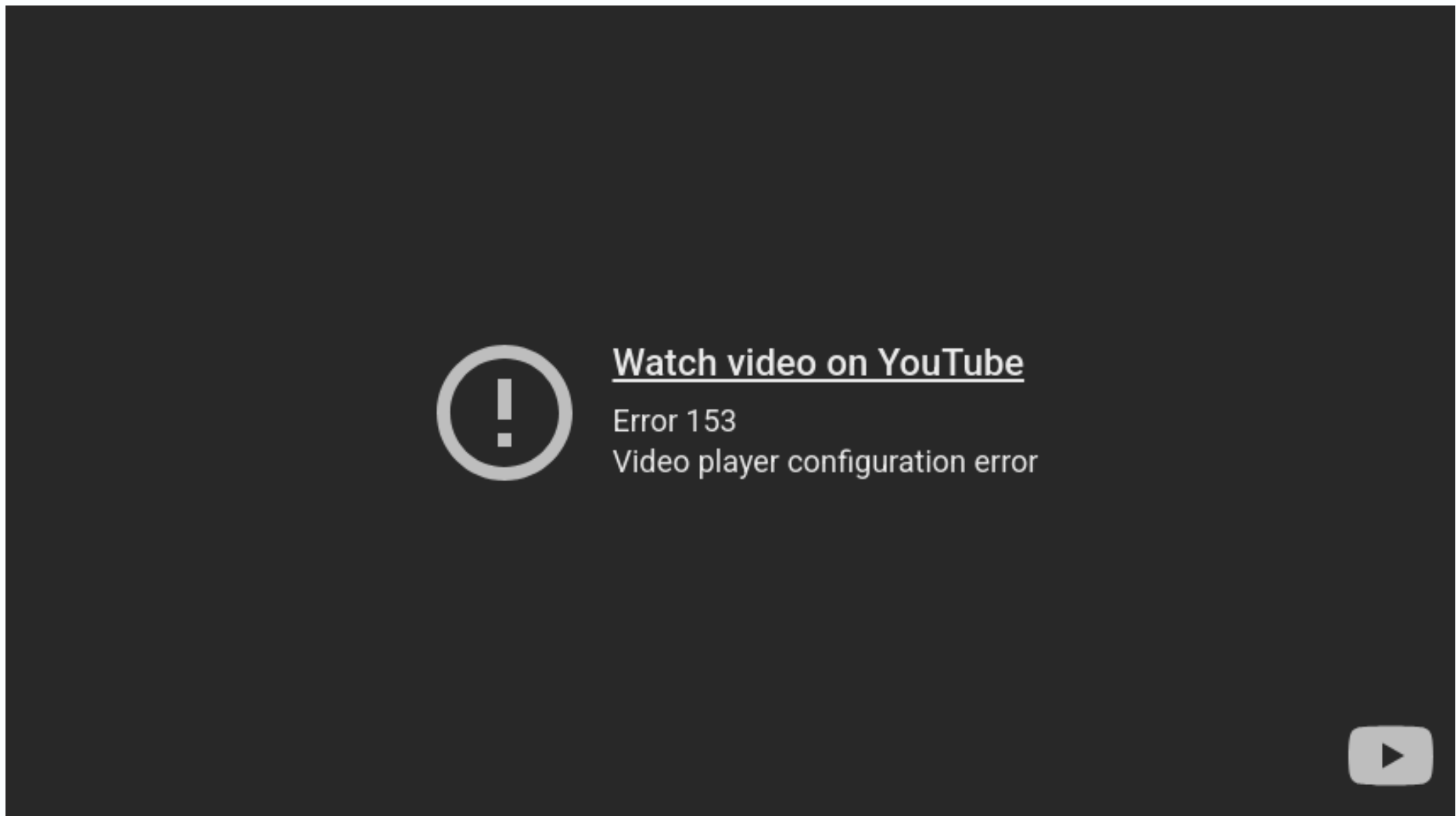
EL HUMOR COMO LA BASE DE LA RESILIENCIA FAMILIAR

La capacidad de reír en medio de las dificultades es una habilidad que todos necesitamos desarrollar. No todo es un drama. Si aprendes a reírte de las imperfecciones de la vida, le enseñas a tu hijo a hacer lo mismo.

La risa no solo alivia tensiones, sino que te permite conectar de una manera auténtica, de igual a igual, sin pretensiones ni barreras. Cuando un padre se ríe con su hijo, no solo está creando un ambiente relajado, sino que está mostrando que está dispuesto a caminar junto a él en todas las etapas de su vida, incluso cuando las cosas no salen como esperaban.

¿Qué tal si la próxima vez que tengas una discusión o un desacuerdo con tu hijo, en lugar de aumentar la tensión, haces algo para relajar el ambiente con una sonrisa? ¿Cómo puedes usar el humor para acercarte más a él en el día a día?

RECURSOS



A continuación te dejo un enlace al Podcast de Formar en Valores, donde Andrés Torres, un padre y humorista que lleva 20 años en el mundo artístico nos revela algunas ideas para desatar el humor en el hogar y utilizarlo como una herramienta práctica para mejorar la comunicación con nuestro hijos y en especial con los adolescentes.

Andrés Torres desempeña su faceta de humorista y monologuista tanto en televisión, como en radio y en los últimos años en el teatro. Su pasión es el humor y según él, tiene la mejor profesión del mundo: hacer reír a la gente. Rápido, ingenioso y cercano, Andrés tiene un don innato para sacar punta a cualquier situación y con todo tipo de público.

Sigue a Andrés Torres:

<https://www.instagram.com/andrestofe/>

Si quieres ver más podcast de Formar en Valores:

<https://www.youtube.com/@formarenvalores>



CAPÍTULO 10

TE QUIERO

DILE MÁS VECES “TE QUIERO” QUE “HAZ LA TAREA”

(Porque el amor es la base de todo lo demás)

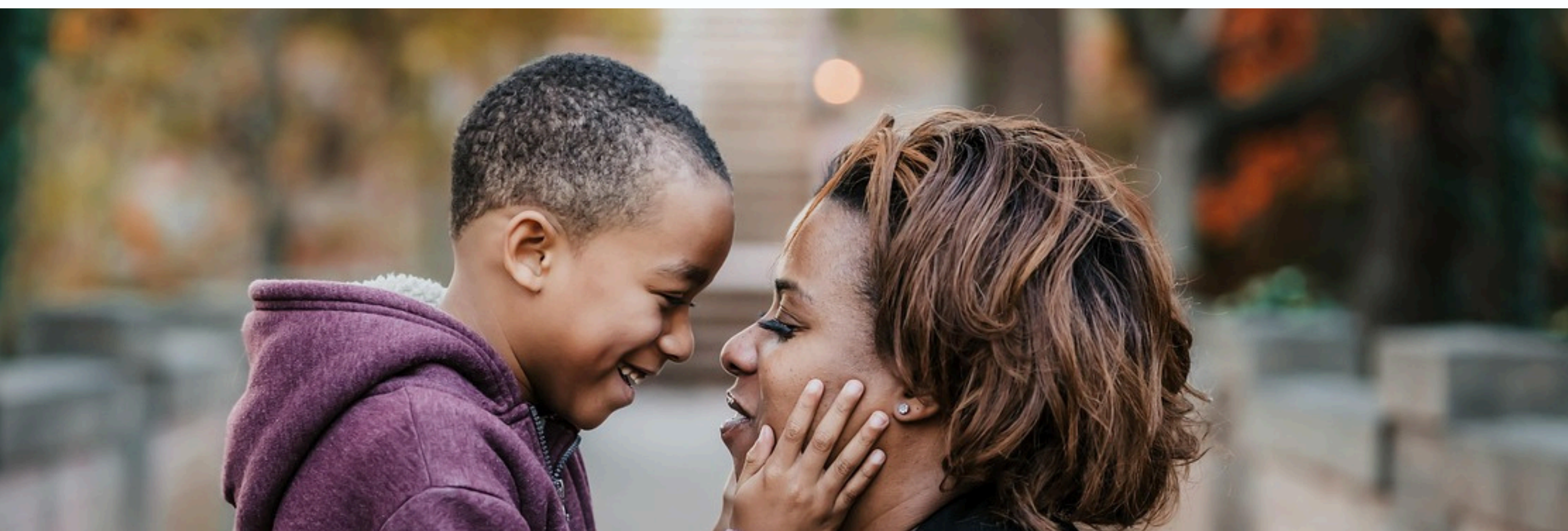
A veces, como padres, nos olvidamos de lo más importante: el amor es el fundamento sobre el que todo lo demás debe construirse. Podemos enseñarles a ser responsables, a ser trabajadores, a ser respetuosos, pero si no sienten que los amamos profundamente y sin condiciones, esas lecciones se pierden en el aire. Y no lo digo solo en términos abstractos o teóricos, sino en algo tan real como el hecho de que, en sus corazones, necesitan sentir que son amados por quienes son, no por lo que hacen.

El “te quiero” es un puente emocional que conecta con lo más profundo de su ser. No importa cuántos logros tengan, cuántos errores cometan, cuántas veces fallen o tengan éxito. El “te quiero” es la certeza de que no importa qué tan difíciles sean los días, siempre van a ser valorados, aceptados y amados. Y cuando un adolescente siente eso, no solo tiene una base sólida para crecer y aprender, sino también una fuerza interior para enfrentar lo que venga.

EL PELIGRO DE NO DECIR “TE QUIERO” CON FRECUENCIA

Es fácil caer en la trampa de centrarse demasiado en las expectativas, en los resultados, en el qué, en el cómo, y olvidarse del quién.

¿Cuántas veces te encuentras diciendo cosas como “¡Haz la tarea!”, “¡Recoge tu cuarto!”, “¡No dejes todo para mañana!”? Palabras que, aunque bien intencionadas, pueden volverse monótonas, tensas y hasta frías. Y sin darnos cuenta, nuestra comunicación se convierte en una lista de órdenes y correcciones, en lugar de un diálogo enriquecedor y afectuoso.



¿POR QUÉ EL “TE QUIERO” ES TAN IMPORTANTE?

El adolescente está en una etapa de formación, de búsqueda de su identidad. En medio de esa vorágine de emociones, de cambios hormonales y de constantes desafíos sociales, lo último que necesitan es sentirse solos o incomprendidos. Necesitan saber que, independientemente de sus errores, de sus fracasos o de las decisiones equivocadas que tomen, el amor de sus padres es constante, inquebrantable y no está condicionado a lo que logran.

Cada vez que le dices “te quiero”, no solo estás expresando palabras, estás dando a tu hijo el refugio emocional que tanto necesita. Estás diciéndole que, aunque haya discutido contigo, aunque no haya sacado las mejores notas, aunque haya dejado la mochila tirada en el pasillo, eres su aliado, su mayor apoyo.

NO DES POR HECHO QUE LO SABE

Aquí está el punto crucial: nunca des por hecho que tu hijo sabe que lo amas. Es fácil asumirlo, sobre todo si le das todo lo que necesita: comida, ropa, hogar, educación. Pero el amor no solo se expresa con lo material. Se expresa en gestos, palabras, miradas y, sobre todo, en tiempo de calidad.

Es posible que tu hijo no te diga que te necesita, o que diga “¡No, mamá, basta!”, pero en su interior, ese “te quiero” es el ancla que lo mantiene firme cuando todo a su alrededor parece volverse incierto. Si lo dices con frecuencia, lo hará sentir seguro, como si nada en este mundo pudiera separarlo de ti.

LO QUE REALMENTE LE IMPORTA

No importa si tu hijo es el mejor estudiante de la clase o si ha tenido dificultades en las materias. Lo que realmente le importa es saber que tú lo amas, sin importar sus logros.

- ¿Lo amas cuando comete errores?
- ¿Lo amas cuando se siente fracasado?
- ¿Lo amas cuando no sabe quién es o qué hacer con su vida?

La respuesta siempre debe ser sí.

Las palabras “te quiero” no tienen que ser elaboradas ni grandilocuentes, son simples y poderosas: “Te quiero, más allá de lo que puedas hacer, de lo que logres. Te quiero porque eres tú, y eso es suficiente.”

EL PODER DE UN ABRAZO CON “TE QUIERO”

Hay algo profundamente sanador en decirle “te quiero” con un abrazo apretado. Los adolescentes suelen ser reservados, a menudo rechazan el contacto físico, pero ese abrazo acompañado de tus palabras sinceras puede ser más sanador que mil explicaciones. En esos momentos de “distancia”, en esos momentos en que el cuerpo parece distante pero el alma está cerca, un simple “te quiero” puede abrir una puerta a su corazón.

No pienses que tus hijos están demasiado grandes para necesitarlo. Ellos pueden no pedirlo, pero en el fondo, más que nunca, quieren sentir que los amas con todo tu ser.

¿Y QUÉ PASA SI NO LO DICES LO SUFICIENTE?

El vacío que deja la falta de expresiones de amor es profundo. Si no lo dices, si no lo expresas, tu hijo puede empezar a dudar de sí mismo. Puede sentir que solo tiene valor cuando cumple con las expectativas, y eso genera inseguridades que se arrastran por años. Por otro lado, cada vez que le dices “te quiero”, estás nutriendo su autoestima, validando su existencia, afirmando su identidad.

Recuerda que, al final del día, lo que tus hijos llevarán consigo no serán los regaños ni las presiones, sino esos momentos en que les dijiste “te quiero” cuando menos lo esperaban, cuando más lo necesitaban.

MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS, TUS ACCIONES TAMBIÉN IMPORTAN

Decir “te quiero” es esencial, pero también lo es mostrarlo. Demostrarle con tus acciones que lo amas. Escucharle sin juzgar, estar presente en sus momentos más bajos, hacerle saber que siempre puede contar contigo. Un “te quiero” acompañado de acciones valiosas tiene el poder de transformar la relación con tu hijo.

Si hay algo que nunca olvides decirle a tu hijo, que lo haga sentir amado, respetado y valioso, es un “te quiero”. Más veces que los regaños, que las órdenes, que los consejos. Que sepa que es suficiente tal y como es.

Al final, el amor es el mayor regalo que le puedes dar, porque es lo que lo sostendrá en sus días más difíciles. La tarea puede esperar. La vida no siempre tiene que ser perfecta. Pero el “te quiero” es el cimiento, el faro que ilumina el camino, el abrazo emocional que nunca debería faltar en su vida.

¿Cuántas veces al día le dices a tu hijo “te quiero”? Si lo dijeras más veces, ¿cómo crees que cambiaría vuestra relación?

ELEMENTO EXTRA



“EL PODER DE UN 'TE QUIERO' INESPERADO”

A veces, las palabras más poderosas no son las que se esperan, sino las que llegan de manera inesperada, justo cuando más las necesitas.

¿Recuerdas la última vez que tu hijo se mostró vulnerable, cuando parecía estar sumido en sus propios pensamientos o emociones? Tal vez no lo mostró abiertamente, pero su rostro decía mucho más de lo que sus palabras se atrevían a decir. Esa es la oportunidad perfecta para un “te quiero” inesperado.

No tiene que ser un momento grandioso ni una ocasión especial, puede ser tan simple como un gesto al final de una larga jornada o en medio de una conversación sencilla. Un “te quiero” lanzado de manera espontánea, sin que haya nada detrás más que el deseo genuino de hacerle sentir amado.

A veces, los adolescentes se sienten como si estuvieran en una constante búsqueda de aprobación externa: de sus amigos, de la escuela, de sus profesores. Pero cuando esa afirmación de amor viene de ti, en un momento que no lo esperaba, puede ser el ancla que le da paz en su tormenta interna. En esos momentos, no importa qué tan distantes o difíciles puedan parecer las cosas, tu “te quiero” puede ser el faro de esperanza que necesita para seguir adelante.

¿CÓMO HACERLO?

- Aprovecha los pequeños momentos de conexión: Un “te quiero” al final de un día largo, después de un conflicto resuelto, o incluso cuando está logrando algo que parecía difícil. A veces, esas palabras hacen más efecto cuando se dicen sin que haya un motivo, simplemente porque sí.
- Sin agenda, sin expectativas: No busques un “te quiero” como intercambio de favores o logros. Dilo porque en ese instante sientes que tu hijo lo necesita, porque es algo que debe escuchar en cualquier momento de su vida.
- Hazlo inesperado y genuino: No te limites a las frases típicas, hazlo sentir auténtico. A veces, un abrazo apretado mientras dices “te quiero, hijo, más de lo que te imaginas” tiene un impacto más profundo que las palabras que se repiten rutinariamente.

REFLEXIÓN EXTRA

A menudo pensamos que nuestros hijos saben cuánto los amamos, pero la verdad es que el amor no se da por sentado. Se debe recordar, renovar y reforzar constantemente. Así que la próxima vez que veas a tu hijo, sin importar si está bien o mal, si hizo algo de lo que te sientes orgulloso o si cometió un error, hazlo sentir amado, sin reservas, sin condiciones, simplemente porque es él.



EJERCICIO PRÁCTICO: "TE QUIERO EN PALABRAS Y ACCIONES"

Este ejercicio está diseñado para que tú, como padre o madre, te detengas un momento para reflexionar sobre cómo puedes transmitir tu amor de manera más consciente y constante hacia tu hijo. El objetivo es que no solo digas "te quiero", sino que también lo demuestres a través de pequeños gestos que refuercen esas palabras.

PASO 1: REFLEXIÓN PERSONAL

Tómate un momento para pensar y reflexionar sobre lo siguiente:

¿Cuándo fue la última vez que le dijiste "te quiero" a tu hijo de forma espontánea y sin ninguna agenda detrás?

¿De qué manera expresas tu amor más allá de las palabras?

Piensa en las acciones diarias: ¿le das abrazos, lo escuchas activamente, le ofreces apoyo en sus desafíos emocionales?

¿En qué momentos tu hijo parece más necesitado de un "te quiero"?

Considera esos momentos vulnerables o estresantes en los que más necesita saber



PASO 2: EL "TE QUIERO" EN ACCIÓN

El siguiente paso es poner en práctica lo que has reflexionado. Esta semana, enfócate en decir y demostrar a tu hijo que lo amas sin condiciones. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo hacerlo:

1. Palabras:

Cada día, busca un momento tranquilo para decirle “te quiero” a tu hijo. Puede ser un abrazo al despedirse, un mensaje por la mañana antes de ir a la escuela, o una frase antes de dormir. Lo importante es que sea sincero y espontáneo.

Ejemplo: "Te quiero mucho, hijo/a, solo quiero que lo sepas."

2. Acciones:

Además de las palabras, haz algo que demuestre tu amor de forma tangible. Puede ser algo tan simple como hacerle su comida favorita, darle un detalle que sepas que le hará feliz, o simplemente pasar tiempo con él/ella sin otras distracciones.

Ejemplo: Si sabes que tu hijo está pasando por una semana difícil, ofrécele un rato de charla o hacer juntos alguna actividad que disfruten sin presiones. En ese espacio, simplemente di: “Estoy aquí, te quiero y siempre contarás conmigo.”

3. El “Te quiero” en los momentos difíciles:

Cuando surjan conflictos o cuando tu hijo esté pasando por un momento complicado, intenta decirle “te quiero” en medio de la situación. En lugar de caer en el reproche, busca la forma de recordarle que, incluso cuando no estés de acuerdo con sus acciones, lo amas y eso nunca cambiará.

Si tu hijo está atrasado con las tareas o ha tenido un día difícil en la escuela, en lugar de enfocarte solo en la corrección, dile: “Sé que esto es difícil, pero quiero que sepas que te quiero muchísimo, y juntos vamos a encontrar una forma de manejarlo.”

PASO 3: REFLEXIÓN DIARIA

Cada noche, antes de dormir, dedica unos minutos a pensar cómo fue el día en términos de conexión emocional con tu hijo. Hazte estas preguntas:

1. ¿Le dije “te quiero” hoy de manera genuina?
2. ¿Pude demostrarle mi amor de alguna manera que fuera significativa para él/ella?
3. ¿Hubo momentos difíciles en los que logré transmitirle amor y apoyo, más allá de las correcciones o exigencias?

Paso 4: Compromiso semanal

Al final de la semana, haz un pequeño resumen en tu mente (o escríbelo si lo prefieres) sobre cómo te has sentido al poner en práctica este ejercicio. Reflexiona sobre lo siguiente:

1. ¿Cómo se sintió tu hijo/a?
2. ¿Notaste que estuvo más receptivo o que respondió de manera diferente cuando le dijiste “te quiero”?
3. ¿Qué cambios notaste en la relación entre ambos?
4. Piensa en cómo la dinámica de comunicación mejoró al hacer del “te quiero” algo constante y genuino.
5. ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
6. ¿Descubriste algo nuevo sobre ti, sobre tu hijo, o sobre la forma en que te conectas con él/ella?

REFLEXIÓN FINAL:

Este ejercicio tiene como objetivo recordarte que el amor no se trata solo de lo que decimos, sino también de lo que hacemos. Si eres consciente de tu amor y lo expresas tanto en palabras como en acciones, no solo estarás construyendo una relación más fuerte y segura, sino también enseñando a tu hijo a hacer lo mismo en sus propias relaciones.

A veces, el acto más pequeño de decir “te quiero” puede tener un impacto más grande de lo que imaginas. ¡Hazlo todos los días y verás cómo crece la confianza, el respeto y el amor en tu hogar!

HOY ES UN BUEN DÍA PARA EMPEZAR A MEJORAR

Te invito a reflexionar sobre la forma en la que desempeñas tu rol de padre/madre y transformarte en quien quieres ser:

- **¿Qué tipo de recuerdo quiero que mis hijos tengan de mí cuando sean adultos?**

(No lo que soy hoy... sino lo que deseo llegar a ser.)

- **Si mi hijo/a pudiera poner en palabras lo que siente de mí, ¿qué me gustaría escuchar... y qué temo escuchar?**
- **¿Qué aspectos de mi propia infancia estoy repitiendo sin darme cuenta... y cuáles estoy evitando conscientemente?**
- **¿Qué necesita mi hijo/a de mí que tal vez aún no estoy sabiendo darle?**

(Tiempo, calma, límites, presencia, escucha...)

- **¿En qué momentos siento que pierdo mi mejor versión como padre/madre... y qué me gustaría hacer diferente la próxima vez?**
- **¿Cómo sería mi relación con mi hijo/a si yo bajara un 20% las expectativas y subiera un 20% la empatía?**
- **¿Qué valor o principio quiero que mis hijos aprendan de mí por cómo vivo, no por lo que digo?**
- **Si pudiera observar mi hogar desde fuera por un día, ¿qué vería que me enorgullece... y qué cambiaría?**
- **¿Qué conversación pendiente llevo tiempo evitando tener con mi hijo/a... y por qué?**
- **¿Qué necesitaría yo —emocionalmente— para ser el padre/madre que quiero ser?**

(Apoyo, descanso, herramientas, autocompasión, trabajar heridas, pedir ayuda...)



SOBRE EL AUTOR

Javier González es Coach Profesional certificado y experto en Inteligencia Emocional, con una sólida trayectoria dedicada al acompañamiento personal, familiar y de pareja. Su propósito es ayudar a las personas a construir relaciones más sanas, conscientes y armoniosas, tanto en el hogar como en su entorno personal y social.

Tras más de 20 años liderando equipos y proyectos en distintos sectores empresariales, Javier decidió orientar su experiencia en liderazgo y gestión del talento hacia el desarrollo humano. Su trabajo se centra hoy en el coaching para adolescentes, la mediación familiar y la mejora de la comunicación en las relaciones de pareja, guiando procesos de transformación que promueven la comprensión, la empatía y el equilibrio emocional.

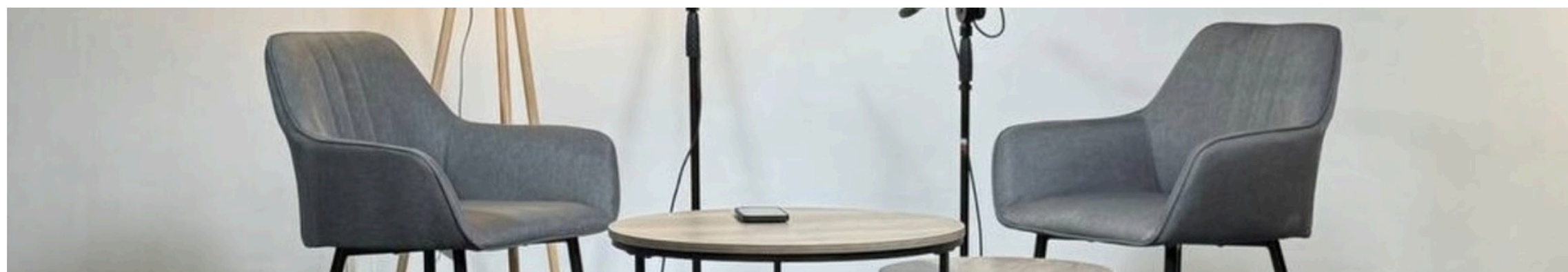
Su enfoque integra herramientas de Inteligencia Emocional y Coaching Sistémico, junto con metodologías de crecimiento personal como el Reiki y la Terapia Regresiva, ofreciendo una visión completa del bienestar individual y relacional.

Javier diseña e imparte programas formativos y procesos de acompañamiento personalizados orientados a mejorar la convivencia, fortalecer los vínculos familiares y potenciar la autoconfianza en adolescentes y adultos.

javier.gonzalez@aquiyahorach.com
 @javiergonzalez_oficial



DISFRUTA DE NUESTROS PODCAST



RECURSOS ADICIONALES

DESCARGA ESTE OTRO EBOOK EN:
WWW.AQUIYAHORACH.COM



GRACIAS POR SER Y ESTAR



“Lo que molesta de nuestros hijos simplemente nos recuerda que aún tenemos memorias que permanecen activas en nosotros y que no han sido resueltas.”

Heridas emocionales, conflictos mentales que todavía no hemos conseguido sanar y por lo tanto se activan dentro de nosotros cada vez que observamos en nuestros hijos una actitud, un comentario, un gesto...

¿Qué más da lo que ocurre fuera?
Tenemos resolverlo en nuestro interior.

FRANCISCO JAVIER GONZÁLEZ MATEO