Volver a conectar con tu hijo

30 días para recuperar el diálogo, la confianza y los momentos compartidos con tu hijo preadolescente o adolescente.



PARA MADRES Y PADRES DE ADOLESCENTES Y PREADOLESCENTES

Cuando ya no saben cómo hablar, encontrar una forma de acercarse de nuevo.

COMPRENDER • RECUPERAR EL CONTACTO • ACTUAR CADA DÍA

Una guía práctica y una primera semana de acciones concretas.

PRÓLOGO

Un primer paso hacia tu hijo

Es posible vivir bajo el mismo techo y ya no saber cómo hablar. Pasan los días, las preguntas se convierten en recordatorios de las normas y cada vez hay menos ocasiones para estar juntos. Entonces aparece la preocupación: «¿Cómo puedo acercarme sin que acabemos discutiendo otra vez?».

Este pequeño libro parte de ahí. Está dirigido a madres y padres que quieren a sus hijos, pero necesitan encontrar una forma de acercarse. No tienes que ser perfecto ni encontrar una frase mágica. Puedes empezar por algo concreto: escuchar hasta el final, cumplir una promesa o compartir un momento sin pedir nada a cambio.

Encontrarás situaciones conocidas, palabras sencillas y ejercicios breves. Elige lo que encaje con tu familia. Una idea puede servirte hoy y otra más adelante. Tu hijo tiene su propio ritmo, sus preferencias y derecho a no contarlo todo.

El objetivo es ayudarte a darle espacio sin dejar de ejercer tu papel de madre o padre. Estar presente, poner límites y reconocer errores pueden ir de la mano.

Lee con un lápiz o un cuaderno cerca. También puedes imprimir las páginas de ejercicios. Elige una primera acción que puedas llevar a cabo: no tienes que cambiarlo todo a la vez.

ÍNDICE

Tu recorrido

Un primer paso hacia tu hijo 2
Recuperar el contacto 4
1. No hay madres ni padres perfectos 5
2. Estar presente sin contarlo todo 6
3. ¿Qué ha cambiado entre nosotros? 7
4. Un tiempo realmente reservado 8
5. Ayudarle a tener ganas de hablar 9
6. Volver y cumplir tu palabra 10
7. Mantenerlo al margen del conflicto 11
8. Mirar más allá de la nota 12
9. Cuando preocupan las amistades 13
10. Cuando no quiere que lo vean contigo 14
11. Comprender lo que le gusta 15
12. Un límite claro evita muchas peleas 16
13. Cuando gana el orgullo 17
14. Expresarte con sencillez 18
15. Un marco que encaje con tu familia 19
16. Una conversación que deja espacio 20
17. Un acuerdo que se pueda cumplir 21
18. Comprender y estar disponible 22
19. Acercarte sin pedirlo todo 23
20. Convertir el esfuerzo en hábito 24
21. Mi seguimiento semanal 25
Orientaciones y precauciones 26

INTRODUCCIÓN

Recuperar el contacto

Un preadolescente o adolescente puede querer que lo traten como a alguien mayor y seguir necesitando seguridad. En la escuela busca su lugar, se compara y puede temer las malas notas o el juicio de los demás. En casa, una pregunta preocupada puede parecerle una forma de control. No siempre tiene palabras, energía o ganas de explicar lo que vive. Estas posibilidades ayudan a comprender, pero no dicen qué le ocurre a tu hijo.

Esta guía es para quienes ya no saben cómo hablar con sus hijos. Para quienes solo hablan de tareas, normas o discusiones. Para quienes quieren acercarse, pero temen hacerlo mal. También es para quienes llegan agotados del trabajo y descubren que ya no saben muy bien qué le gusta a su hijo o qué está viviendo.

Recuperar el vínculo, sin exigir confidencias

Su distancia puede dolerte. Él puede temer un sermón, un castigo o una promesa incumplida. Para recuperar el contacto, tendrás que trabajar en lo que dificulta sus conversaciones y mostrarle, con el tiempo, que pueden hablar de otra manera.

Vamos a reservar tiempo, comprender antes de sacar conclusiones y hablar con sencillez, sin hacer que cargue con nuestro dolor.

> El primer cambio puede ser pequeño y real: cumplir un encuentro, responder con menos dureza o discrepar sin gritos. Esta guía no promete transformar una relación en siete ni en treinta días.

Una guía para leer y practicar

Hay actividades a lo largo del libro: ejercicios guiados en las páginas 20 y 21, una semana de acciones en la 22 y una ficha de seguimiento en la 25. Imprime en A4, a tamaño real, o solo las páginas que quieras completar. También sirve un cuaderno. Los ejercicios son principalmente para ti; tu hijo no tiene que responder un cuestionario.

Las situaciones empiezan en la página 8. Si hay sufrimiento importante o peligro, consulta la página 26 sin esperar.