

Hablar con mi adolescente

Del interrogatorio a la conversación, y qué depende de ti

Llega a casa, suelta un «bien» cuando le preguntas qué tal el día y desaparece en su habitación. Al rato le oyes reírse por el móvil con alguien. Tú insistes, se cierra más, y la conversación termina en portazo o en silencio. Muchas madres y padres sienten que han perdido de un día para otro a ese niño que se lo contaba todo. Necesitar más espacio e intimidad es normal en la adolescencia, y no significa que ya no te necesite. Es como hablar con alguien de otro idioma: repetirlo más alto no sirve; aprender unas cuantas palabras del suyo, sí.

Para qué te sirve esta ficha

- Abrir conversaciones en lugar de cerrarlas con preguntas que suenan a control.
- Distinguir lo que depende de ti y lo que no, para gastar menos energía.
- Mantener la puerta abierta para cuando necesite contarte algo importante.

01 – Siete claves para conversar

Cambia el arranque

Las preguntas en cadena suenan a tercer grado y provocan respuestas cortas o defensivas. Prueba con invitaciones más abiertas.

En lugar de «¿dónde estabas? ¿con quién? ¿hasta qué hora?», «cuéntame, ¿qué tal ha ido?» o «¿cómo lo viviste?».

Pregunta por el qué y el cómo

Las preguntas de sí o no cierran la conversación; las que empiezan por qué o cómo la abren.

«¿Qué es lo que más te agobia de eso?» o «¿qué esperas que pase?».

Elige un momento frío

No intentes hablar en plena discusión; espera a que los dos estéis tranquilos. Muchas conversaciones salen mejor cuando no os miráis de frente.

En el coche, cocinando juntos o paseando al perro.

Lo que no controlas

Los cambios de su cuerpo y de su cerebro, que lo vea todo blanco o negro, que eche la culpa fuera, sus inseguridades. Dejar de pelearse con eso te ahorra mucha energía.

Que hoy odie la ropa que ayer le encantaba no es una provocación: es parte de buscar quién es.

Lo que sí controlas

Las normas de casa, cuáles son fijas y cuáles negociables, y cómo las comunicas: con firmeza y con calma.

«La hora de llegar entre semana no se mueve. La del sábado la hablamos según el plan.»

Consecuencias, mejor naturales

Que lo que ocurra tenga relación con lo que ha hecho y se explique sin sermones, en lugar de castigos que no vienen a cuento.

Si llega tarde sin avisar, el próximo fin de semana vuelve antes, en vez de quedarse sin consola un mes.

Diez minutos al día

Un rato breve de conexión sin reproches mantiene la puerta abierta para cuando necesite contarte algo importante.

Ver juntos un capítulo de su serie o preguntarle por su música, sin aprovechar para hablar de las notas.

02 – Por qué a veces calla

Además de la necesidad sana de tener un mundo propio, suele haber otros motivos: miedo a la reacción (si contar trae sermón, aprende a callar), vergüenza con temas como el cuerpo o los amigos, o sentir que no entendéis sus códigos. Y uno que se ve poco: si nota a los adultos desbordados, puede guardarse lo suyo para «no dar guerra». No es desconfianza: te está protegiendo. Ojo también: la tristeza adolescente a menudo se disfraza de enfado o de indiferencia.

03 – Escuchar sin convertirlo en un sermón

- 1 Escucha hasta el final.** Aguanta las ganas de corregir o aconsejar mientras habla: dos orejas y una boca, en esa proporción. Si interrumpes, aprende que contártelo trae lección.
- 2 Repite lo que has entendido.** «Entonces te ha sentado fatal que no te invitaran, ¿no?» Se siente escuchado y compruebas que lo has entendido.
- 3 Pregunta si quiere ayuda.** «¿Quieres que pensemos algo juntos o solo necesitabas contarlo?» A veces solo quiere desahogarse.
- 4 Agradécele que te lo cuente.** Sobre todo si no te gusta lo que oyes. Di lo que te preocupa en primera persona, sin castigo inmediato, o la próxima vez callará.

04 – Errores frecuentes

- Aprovechar cada rato de cercanía para repasar lo que hace mal.
- Contar sus confidencias a otros familiares, reírse de ellas o compararle con sus hermanos.
- Rendirte si al principio no funciona: seguir ahí, aunque sea en silencio, cuenta.

05 – Mi semana de conversaciones

Durante una semana, anota cada intento de conversación. Te ayudará a descubrir qué momentos y qué preguntas funcionan mejor con tu hijo.

Día	Momento y lugar	Cómo empecé	Cómo respondió	Qué repetiría

Cuándo pedir ayuda

Que se cierre a ratos es normal en la adolescencia. Si se encierra cada vez más, deja de comer o de dormir bien, abandona sus actividades o amistades, le notas muy triste o muy irritable durante semanas, o sospecháis consumo, acoso o autolesiones, no esperes a que se le pase: consultadlo con una psicóloga especializada en adolescentes.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Psicología de la adolescencia](#) · [Mi hijo adolescente no quiere ir al psicólogo](#) · [Terapia para adolescentes](#)