

LA ADOLESCENCIA

CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA

1

APRENDE A OBSERVAR CON RESPECTO Y SIN PRISA

NO SE TRATA DE
CONTROLAR, SINO DE
ENTENDERLO/ENTENDERLA
MEJOR.

Mira más allá de lo que hace o dice a primera vista. Observa como se siente, como reacciona delante de los cambios, como se mueve por el mundo. Ten una mirada atenta, pero no invasiva: se le tiene que dar espacio para que pueda expresarse tal como es.

Pregúntate: "¿Cómo sale por la mañana de casa? ¿Con energía o con desgana?"; "Cuando vuelve, ¿parece aliviado o más tenso?"; "¿qué tipo de emociones expresa más a menudo?"; "¿muestra alegría, frustración, angustia, entusiasmo?"; "¿tiene pensamientos recurrentes que comparte contigo? Por ejemplo: "No lo hago bastante bien" o "Siempre me critican".

2

APRENDE A CONFIAR PARA QUE PUEDA CRECER

Confiar es dejar hacer, aceptar que quizás no lo hará como tú lo harías. Permítele probar, equivocarse, volver a intentarlo. Así es como se forma la autoestima y la autonomía. Dale responsabilidades pequeñas pero significativas, como preparar su almuerzo, decidir cómo vestirse para una ocasión especial...

3

APRENDE A ESCUCHAR CON EMPATÍA PARA QUE SE SIENTA VALORADO/A

No se trata solo de escuchar con las orejas, sino con el corazón. Cuando te hable, deja el móvil, presta atención real. La escucha comprensiva es todo un arte y requiere entrenamiento. Escucha como si lo que te explicara fuera la cosa más importante del día. No interrumpas con juicios "esto no es nada" o "ya te pasará".

4

APRENDE A HABLARLE PARA QUE QUIERA ESCUCHARTE

Las palabras pueden acercar o alejar. El tono, el momento y la intención con que hablas son tan importantes como el mensaje. Frases como: "Me gustaría entender cómo ves esto", abren diálogos. En cambio, "siempre haces el mismo" cierra puertas.

LA ADOLESCENCIA

CÓMO MEJORAR SU CONFIANZA

1 MUÉSTRALE QUE LO/LA VALORAS

Cada día es una oportunidad para reconocer algo positivo que has observado en él o en ella. No hace falta que sea nada extraordinario: puede ser un gesto amable, una idea interesante o incluso la manera como se ha expresado.

Ejemplo: He visto cómo ayudabas a tu amigo hoy en el patio. *"Me ha gustado mucho tu actitud."* *"Tiene mucho de sentido el que me has dicho sobre la película que estás mirando, esto de la lucha por los derechos humanos."*

2 DALE ESPACIO CUANDO LLEGA A CASA

Cuando llegan del instituto, de actividades o de cualquier lugar, necesitan tiempo para "desconectar" y pasar del mundo exterior a casa. No los recibas con preguntas o energía excesiva. Deja que entre, meriende y, cuando esté tranquilo/a, puedas decir: *"Me alegra mucho verte; si quieres algo, aquí estoy."*

3 SI ES PONE NERVIOSO O NERVIOSA ABANDONA LA MISIÓN

Las conversaciones importantes pueden despertar emociones intensas. Si notas que se incomoda o se enfada, no fuerces la situación: *"Veo que este tema te remueve. ¿Quieres que lo dejemos para más adelante?"; "Por mí es importante hablar, pero también quiero que te sientas preparado. ¿Cuándo te vendría bien retomar la conversación?"*

LA ADOLESCENCIA

CÓMO MEJORAR SU CONFIANZA

4

**USA WHATSAPP
PARA CONECTAR,
NO PARA
DISCUTIR**

Envíale un WhatsApp diariamente con algo inspirador (una cita, un video, una canción...), y dile que te ha hecho pensar en él/ella, que te ha recordado a él/ella... Tienes que ser breve y no esperar ni exigir una respuesta. Ejemplo: *"He visto esto en un libro que estoy leyendo y me ha recordado a ti y tu creatividad. Te quiero".*

5

**COMPARTE TU
PARTE MÁS
HUMANA**

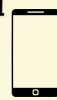
Una vez al día explícale algo que te haya pasado y que haya sido injusto, o alguna situación que muestre tu vulnerabilidad o sensibilidad.

Por ejemplo: *"Me he sentido un poco inseguro/a antes de una reunión importante. Todavía me pasa, todo y los años de experiencia."*

LA ADOLESCENCIA

CÓMO COMUNICARTE CON TU HIJO O HIJA

TU ESTÁS AQUÍ ÉL/ELLA ESTÁ
AQUÍ



1 CREA MOMENTOS DE DIÁLOGO REAL, COMPARTIENDO ESPACIO Y PRESENCIA

- **Elige espacios en los que estéis a la misma altura, literal y simbólicamente.** Es preferible hablar fuera de su habitación, en un lugar compartido, pero sin presión. Las conversaciones sencillas pueden fluir mejor mientras realizáis alguna actividad juntos: doblar la ropa, cocinar o ir en coche. Tu objetivo no es obtener información, sino comprender. *“¿Qué ha sido lo mejor del día de hoy?”*.
- **Escucha de verdad.** Cuando hable, no le interrumpas, corrija ni interpretes antes de tiempo. Parte de la idea de: *“Escucho para comprender, no para corregir”*. Conviene evitar los juicios y frases como *“Eso no tiene importancia”* o *“Ya te lo decía yo”*. Tampoco es recomendable hablar desde una posición de superioridad con expresiones como *“Ya sé cómo te sientes porque te conozco”*. En su lugar, puedes decir: *“Ayúdame a entender cómo lo vives tú”*.
- **El lenguaje corporal también comunica.** Acércate con suavidad, mírale a los ojos si se siente cómodo y utiliza el contacto físico de manera sutil: una mano sobre el hombro, un pequeño gesto afectuoso... Si estas muestras son bien recibidas, pueden ayudarle a volver al presente y a sentirse seguro.

PRESÈNCIA – INTERÉS – ESCOLTA

2 EL MOMENTO COMUNICATIVO: COM EXPRESARTE CON ÉL O ELLA?

- Pregunta, no impongas. En lugar de decir *“Tienes que recoger esto”*, puedes decir *“Me gustaría que ayudaras a dejar la sala ordenada. ¿Lo podemos hacer juntos?”*
- *Relaciona el mensaje con su mundo.* *“He pensado que quizás te apetecería hacer esto porque sé que valoras mucho tu tiempo libre”*.
- *Envíale mensajes cortos y concretos:*
 1. Di qué ha pasado de manera objetiva: *“Ayer, cuando llegaste, no dijiste nada y cerraste la puerta”*.
 2. Expresa cómo te sentiste: *“eso me hizo sentir ignorado/a y un poco preocupado/a”*.
 3. Comparte lo que necesitas: *“me gusta saber que estás bien y que podemos tener un pequeño momento de conexión cuando llegas”*.
 4. Haz una petición concreta: *“te pido que, la próxima vez, me saludes, aunque sea rápidamente”*.

LA ADOLESCENCIA

CÓMO COMUNICARTE CON TU HIJO/HIJA

- Repítele lo mismo de distintas formas. Utiliza la técnica del disco rayado.
- Haz referencia a momentos en los que la situación haya sido diferente: *"Veo que piensas que nunca te dejo hacer nada, pero el otro día me pediste..."*. Esto le ayudará a tomar perspectiva.
- Pídele que explique mejor lo que quiere decir: *"¿Qué cosas hago que te hacen sentir que no te entiendo? Quiero dejar de hacerlas"*.
- Hazle una pregunta inclusiva: *"Esto siempre nos cuesta, ¿verdad?"*.
- Deja la conversación para otro momento, especialmente cuando esté "secuestrado/a" por sus emociones. No insistas, pero es importante retomar el tema más adelante.

3 ¿CÓMO MANTENER UN DIÁLOGO O UNA CONVERSACIÓN CON ÉL O ELLA?

- Incluye en la conversación algún **tema que le interese**.
- **Formula preguntas abiertas**, que le permitan comenzar por donde quiera. Por ejemplo: *"¿Qué harías tú si fueras el/la protagonista de la película?"*. Reserva las preguntas cerradas para momentos de estrés: *"¿Estabas solo/a o con alguien?"*. También es importante formular preguntas reflexivas que partan de una idea y le lleven a otra: *"¿Qué crees que debería cambiar en la escuela para que los jóvenes fuerais más contentos?"*.
- La **reflexión** también se desarrolla mediante las experiencias cotidianas. No es necesario esperar que comparta sus conclusiones. Puedes preguntar: *"¿Qué esperabas que ocurriera?"* o *"¿Qué te habría gustado que ocurriera?"*. Los adolescentes piensan a otro ritmo y de forma creativa.
- **Recapitula**. Esto ayuda a comprobar que has entendido bien la información, reorganizar su discurso y sus ideas, y resumir brevemente lo ocurrido.

LA ADOLESCENCIA

CÓMO COMUNICARTE CON TU HIJO/HIJA

4 RUTINAS DE DIÁLOGO CON ÉL O ELLA

- **Evita hablar de temas importantes por WhatsApp.** Si lo haces, recuerda sus riesgos: tu hijo o hija no desarrolla sus habilidades sociales y, además, los mensajes de texto pueden interpretarse de distintas maneras.
- **Acordad cómo se comunicarán adultos - (pre)adolescentes.** Por ejemplo, podéis comprometeros a *no dejar los mensajes "en visto"*, ya que el tiempo se percibe de forma diferente, y decidir cuándo llamar por teléfono, como, por ejemplo, únicamente en caso de urgencia. Si los menores se van de viaje o de campamento, concretad cuándo realizaréis llamadas o videollamadas. Explícale qué esperas de él o ella. Es importante cumplir los acuerdos, ya que esto genera confianza mutua.
- **Acordad momentos (día) para compartir,** sin relacionarlos con las obligaciones, los estudios o las exigencias. Empezad a crear un espacio de encuentro que pueda mantenerse durante la edad adulta y refuerce vuestro vínculo.

~~CONFISCAR. CONFINAR. FISCONEAR. CENSURAR Y CASTIGAR~~

QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER EN CASA

MENSAJES EN POST-ITS



Descripción: Se pide a algunos miembros de la familia, generalmente a los progenitores, que dejen post-its con mensajes positivos breves para otros miembros, habitualmente sus hijos o hijas. Los mensajes se esconderán en lugares poco habituales, pero donde sea muy probable que sus destinatarios los encuentren; por ejemplo, en el espejo del baño o debajo de la almohada.

Indicaciones: Esta actividad sirve para fomentar el reconocimiento positivo dentro de la familia. Quien recibe el post-it se siente valorado y reforzado; quien lo escribe presta más atención a los aspectos positivos de la otra persona y aprende a apreciarlos más.

LA CAJA DE LOS BUENOS GESTOS



Descripción: Se propone colocar una caja de cartón en algún lugar importante de la casa, como el comedor. La caja tendrá una ranura en la tapa, a modo de hucha. Junto a ella, habrá papeles de diferentes colores, uno para cada miembro de la familia.

Cuando alguien vea o escuche algo que otro miembro de la familia hace o dice y que le gusta especialmente, cogerá el papel del color que le corresponda y escribirá: *"Me ha gustado mucho que hayas..."*. Después, doblará el papel y lo introducirá en la caja de las caricias.

Al final del día, o cuando se haya acordado, toda la familia se reunirá para abrir la caja y cada persona leerá sus mensajes en voz alta.

Indicaciones: Esta actividad pretende reforzar las conductas positivas que surgen dentro de la familia. Abrir juntos la caja de los buenos gestos, crea un pequeño ritual familiar que ayuda a reconocer y potenciar los aspectos positivos.

QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER EN CASA

EL OBJETO QUE HABLA



Descripción: Elegid un momento tranquilo del día y un objeto pequeño, como una piedra o una pelota. El objeto se pasa de mano en mano y solo puede hablar quien lo tiene. Podéis compartir libremente alguna experiencia del día o responder a preguntas preparadas previamente, como: *“¿Cuál ha sido la mejor parte de tu día?”*, *“¿Hay algo que te preocupe?”* o *“¿Qué te gustaría que los demás entendieran mejor de ti?”*.

Indicaciones: Esta actividad fomenta la escucha activa, favorece un clima de confianza y reduce la presión a la hora de hablar.

VER SERIES CON LOS OJOS ABIERTOS



Descripción: Ved juntos una serie, una película o un vídeo que le guste y que trate temas como la amistad, la identidad o los conflictos. Después, puedes comentar o preguntar con naturalidad: *“¿Te parece realista lo que ocurre?”*, *“¿Qué es lo que más te ha impactado?”* o *“Si fueras ese personaje, ¿qué habrías hecho?”*.

Indicaciones: Esta actividad permite aprovechar sus intereses para iniciar conversaciones reflexivas y abordar temas importantes sin hablar directamente sobre él o ella.

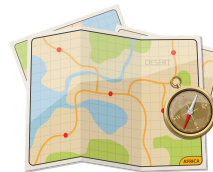
QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER EN CASA



COCINAMOS Y HABLAMOS

Descripción: Convertid la cocina en un espacio compartido donde hacer algo juntos sin la presión de tener que “hablar seriamente”. Elegir una receta, sencilla o divertida, y prepararla juntos crea un ambiente distendido en el que las conversaciones pueden surgir de forma natural. Por ejemplo: *“Si pudieras invitar hoy a cualquier persona a cenar, ¿a quién elegirías y por qué?”* o *“¿Has pensado cuál sería el primer plato que prepararías si abrieras un restaurante con tus amigos?”*.

Indicaciones: Podéis poner música que le guste y dejar que sea él o ella quien guíe la conversación. El objetivo no es hablar sobre un tema concreto, sino crear un clima de confianza en el que compartir experiencias, gustos y recuerdos, o simplemente disfrutar de estar juntos.



NUESTRO MAPA COMPARTIDO

Descripción: Consiste en crear juntos un “mapa emocional” o “tablero de vida compartida” que refleje momentos, gustos, deseos y experiencias que tenéis en común o que os gustaría compartir. Podéis incluir secciones como: recuerdos que siempre me hacen sonreír, cosas que me gustaría hacer contigo, nuestras canciones o series favoritas, palabras que me hacen sentir bien, retos que hemos superado juntos...

Indicaciones: Cada miembro de la familia puede ir añadiendo elementos. Por ejemplo, un adolescente podría escribir: *“cuando me defendiste delante del profesor aquel día”*, y la persona adulta: *“cuando me enseñaste cómo funciona TikTok y me hiciste reír mucho”*.

Este ejercicio permite conocer mejor al adolescente y crear un lenguaje compartido. Realizarlo en un entorno creativo reduce las resistencias y hace que se sienta protagonista. También facilita conversaciones valiosas sin imponerlas y refuerza el sentimiento de pertenencia.

QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER DESDE CASA

A un click!

COMUNICACIÓN

Tres formas de hablar con adolescentes:
comunicación afectiva,
efectiva y superficial.



FRASES INADECUADAS

"Me has decepcionado".
"Deberías aprender de tu hermano o hermana".
"No es para tanto".



MI CEREBRO



BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:



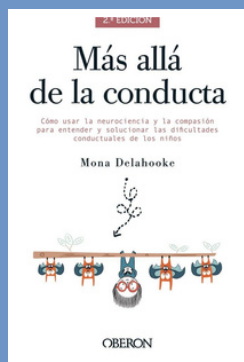
Ruiz, S. D. (2023). Te necesita aunque no lo parezca: Recursos para acompañar a adolescentes y potenciar su autoestima. Grijalbo.



Ruiz, S. D. (2022). El día que mi hija me llamó zorra: Claves para educar en la adolescencia. Almuzara.



Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2013). Cómo criar hijos tiranos: Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes. Herder



Delahooke, M. (2021). Más allá de la conducta. Anaya