MATERNIDAD LIGERA • @SOYMELIMOM

Acompañar sin soltar



GUÍA PRÁCTICA PARA MADRES Y PADRES

Cómo cuidar el vínculo mientras tus hijos crecen, se diferencian y aprenden a ser quienes son

Adolescencia · vínculo · nuestra propia historia

por Meli

ANTES DE EMPEZAR

Conocer otra vez a quien ya conocemos

Hay un momento, a veces de a poco y a veces de golpe, en que la forma en que siempre nos relacionamos con nuestros hijos deja de funcionar igual.

Las preguntas se responden con monosílabos. La puerta del cuarto pasa más tiempo cerrada. Los amigos empiezan a tener una voz que antes era nuestra. Opinan distinto, y lo dicen.

Es fácil leer esos cambios como una pérdida o como el comienzo de una etapa que hay que aguantar. En esta guía te propongo otra lectura: la adolescencia no tiene por qué ser solo algo que sobrevivimos como familia. Puede ser una oportunidad para transformar el vínculo.

Nuestros hijos ya no necesitan exactamente la misma versión de nosotros que necesitaron en la infancia. Acompañarlos implica aprender a relacionarnos con la persona en la que se están convirtiendo. Y muchas veces, mientras acompañamos su adolescencia, volvemos a encontrarnos con la nuestra.

Lo que vas a encontrar

- **Qué está cambiando** en su cerebro y en su mundo, explicado de forma sencilla.
- **Una invitación a mirar tu propia adolescencia** y cómo se cuela en tus respuestas de hoy.
- **Nueve herramientas concretas** para cuidar el vínculo en el día a día.
- **Situaciones cotidianas** con frases alternativas y por qué funcionan mejor.
- **Una pausa de reflexión** para usar después de un momento difícil.
- **Señales para considerar** una consulta profesional.

Una nota honesta

Nada de lo que sigue es una fórmula. No hay frase que evite todas las discusiones ni estrategia que funcione igual en todas las casas. Son formas de mirar y de responder que tienen respaldo en la investigación sobre desarrollo adolescente, y que te comparto desde lo que estudié y lo que voy aprendiendo en casa. Tómalas como puntos de partida y ajústalas a tu familia.

Qué está cambiando realmente

La adolescencia empieza en el cuerpo con la pubertad y, según buena parte de la investigación actual, se extiende hasta los primeros veinte años. En ese tiempo el cerebro no está «roto» ni «a medio hacer»: se está reorganizando para una tarea enorme, pasar de depender de la familia a construir una vida propia. Estos son algunos de los cambios mejor documentados.

Un freno que se sigue afinando

La corteza prefrontal, que ayuda a planificar, anticipar consecuencias y frenar impulsos, madura de forma gradual durante toda la adolescencia. Las capacidades están, pero se sostienen peor con cansancio, estrés o emociones intensas.

En casa: las conversaciones importantes salen mejor en frío que en el momento del conflicto.

Más sensibilidad a la recompensa

El sistema de recompensa se vuelve más reactivo. Buscan novedad, experiencias nuevas y emoción. Eso aumenta algunos riesgos, y también es el motor de la curiosidad, el aprendizaje y el coraje para probar.

En casa: ofrecer desafíos con sentido (responsabilidades reales, proyectos propios) canaliza esa energía.

Emociones más intensas

Los cambios hormonales y cerebrales hacen que muchas emociones se vivan con más fuerza, mientras la capacidad de regularlas todavía se está entrenando. Además, el reloj interno se retrasa: les cuesta dormirse temprano, y dormir poco afecta el humor.

En casa: nuestra calma les sirve de apoyo, sin que eso signifique minimizar lo que sienten.

Los pares pesan más

La aceptación y el rechazo de los pares se sienten con mucha fuerza. Hay estudios que muestran que la sola presencia de amigos aumenta la disposición a asumir riesgos. Pertenecer a un grupo es una necesidad del desarrollo, no un rechazo a la familia.

En casa: interesarnos por sus amigos abre más puertas que criticarlos.

Diferenciarse para encontrarse

Pedir espacio, opinar distinto y cuestionar las reglas es parte de construir una identidad propia. La investigación muestra que la mayoría de las familias atraviesa esta etapa sin rupturas graves: los desacuerdos suelen girar alrededor de temas cotidianos (horarios, orden, pantallas) y el vínculo de fondo tiende a mantenerse.

Lo que la neurociencia no dice

Entender no es justificar. Que el cerebro esté en desarrollo no significa que todo lo que hacen se explique por «el cerebro adolescente», ni que no puedan hacerse cargo de sus actos. Son capaces de razonar, empatizar y reparar. Además, cada chico y cada chica es distinto, y el contexto (el sueño, la escuela, los vínculos, lo que están viviendo) pesa tanto como la biología. Usa esta información para comprender, no para etiquetar.

Tu adolescencia también entra en la conversación

A veces una respuesta de nuestros hijos nos sacude más de lo que la situación justificaría. Un portazo, un «no me entiendes», una salida que nos da miedo. Reaccionamos con una intensidad que, cuando lo pensamos después, no terminamos de entender.

Muchas veces lo que se activa no es solo lo que está pasando ahora. Es también lo que vivimos a esa edad: cómo nos hablaban, qué nos prohibieron, cuánto nos escucharon, qué se esperaba de nosotros, qué no se podía decir en casa.

El psiquiatra Daniel Siegel y la educadora Mary Hartzell lo explican así: cuando no hemos dado sentido a nuestra propia historia, es más probable que se cuele sin permiso en la forma en que criamos. Y comprenderla, que no es lo mismo que borrarla, nos da más margen para elegir cómo responder.

> *¿Estoy respondiendo a mi hijo de hoy o a lo que viví yo a su edad?*

Qué entendemos por *reparenting*

En redes circula mucho esta palabra. Aquí la usamos en su sentido más simple: ofrecernos a nosotros mismos la mirada, la paciencia y la comprensión que quizás nos faltaron, mientras aprendemos a ofrecérselas a nuestros hijos. No es un diagnóstico ni un tratamiento. Es una práctica de observación.

El mismo eco, dos direcciones

A veces **repetimos** lo que vivimos, con las mismas palabras que juramos no usar. Otras veces **sobrecorregimos**: si a nosotros nos controlaron mucho, hoy nos cuesta poner cualquier límite. En los dos casos respondemos a nuestra historia más que al hijo que tenemos adelante.

Preguntas para observarte

- ¿Qué me decían cuando llegaba tarde, me equivocaba o estaba triste?
- ¿Qué me hubiera gustado escuchar?
- ¿Qué temas eran imposibles de hablar en mi casa?
- ¿Qué miedo aparece cuando mi hijo pide más libertad? ¿Es sobre él o sobre algo que me pasó a mí?
- ¿Qué expectativas pusieron sobre mí que hoy repito sin darme cuenta, o que intento evitar a toda costa?

Cuando mirar remueve mucho. Revisar nuestra historia puede traer recuerdos dolorosos. Si aparecen situaciones difíciles de tu infancia o adolescencia, una angustia que no se va, o sientes que tu historia pesa en tu día a día, hablarlo con un psicólogo o una psicóloga es una forma de cuidarte a ti y al vínculo. Esta guía invita a observar; no reemplaza ese acompañamiento.

Nueve formas de cuidar el vínculo

1 Escuchar sin solucionar enseguida

Cuando nos cuentan algo difícil, el impulso es aconsejar, corregir o resolver. Muchas veces lo que buscan primero es sentirse escuchados. Una pregunta simple ayuda a no adelantarnos:

> *«¿Quieres que pensemos juntos qué hacer, o prefieres que solo te escuche?»*

Por qué ayuda: buena parte de lo que madres y padres sabemos de la vida de nuestros hijos adolescentes viene de lo que ellos eligen contarnos. Si contar no termina en sermón, es más probable que vuelvan a hacerlo.

2 Validar sin estar necesariamente de acuerdo

Validar es reconocer que su emoción tiene sentido desde su lugar. No es darle la razón ni aceptar cualquier conducta.

> *«Entiendo que te dé mucha rabia no poder ir. La respuesta sigue siendo no.»*

Por qué ayuda: poner nombre a lo que sentimos ayuda a regularlo. Y un límite llega distinto cuando la otra persona siente que su emoción fue vista.

3 Límites firmes, sin humillación

Siguen necesitando límites. Lo que cambia es la forma: menos reglas y más claras, explicadas, y sin sarcasmo, gritos, amenazas o exponerlos frente a otros.

Por qué ayuda: la investigación asocia la combinación de calidez y estructura con un mejor desarrollo adolescente. En cambio, el control basado en la culpa, la vergüenza o el retiro del afecto se asocia con más malestar y peor comunicación.

4 Autonomía progresiva

La autonomía se entrena. Ampliar libertades de a poco, conversadas y ligadas a la responsabilidad que van mostrando, con margen para ajustar.

> *«Probemos así este mes y después vemos juntos cómo nos fue.»*

Por qué ayuda: explicar el porqué, ofrecer opciones y considerar su punto de vista (lo que la investigación llama «apoyo a la autonomía») se relaciona con más motivación y bienestar.

5 Reparar después de una discusión

Vamos a perder la paciencia. Lo importante es volver: nombrar lo que hicimos sin «pero tú…», y retomar el tema cuando los dos estemos más tranquilos.

> *«Ayer te grité y no estuvo bien. Sigo queriendo que hablemos de lo que pasó, pero de otra manera.»*

Por qué ayuda: los vínculos fuertes no son los que no tienen desencuentros, sino los que saben repararlos. Además, les mostramos cómo se asume un error sin perder la dignidad.

6 Conversaciones difíciles: cortas, laterales y en calma

Sexualidad, alcohol, redes, amistades que nos preocupan. Algunas ideas que suelen ayudar:

- Elegir un momento tranquilo, no el del conflicto.
- Hablar «lado a lado»: en el auto, caminando, cocinando. Sin mirarse fijo, baja la tensión.
- Preguntar qué saben y qué piensan antes de dar información.
- Admitir lo que no sabemos. Varias charlas cortas funcionan mejor que una sola «gran charla».

Por qué ayuda: en calma, la capacidad de reflexionar y considerar otras perspectivas está más disponible, para ellos y para nosotros.

7 Conexión cotidiana sin interrogatorios

«¿Cómo te fue? ¿Qué hiciste? ¿Con quién?» dicho todos los días puede sentirse como un control de rutina. La conexión suele aparecer más en la presencia que en las preguntas: estar disponibles en los momentos en que suelen hablar (la noche, el auto, la comida), interesarnos por lo que les gusta aunque no sea nuestro mundo, y contar también algo nuestro.

Por qué ayuda: los adolescentes tienden a compartir más en vínculos que perciben cálidos y no intrusivos.

8 Respetar su privacidad sin desentendernos

La privacidad es una necesidad del desarrollo. La supervisión no desaparece: cambia de forma. En lugar de revisar a escondidas, acordar reglas claras y conocidas por todos (dónde se cargan los teléfonos a la noche, avisar con quién y dónde está, horarios). Si hay una preocupación seria por su seguridad, decírselo con honestidad.

Por qué ayuda: el control intrusivo suele reducir lo que cuentan. Reglas claras más confianza sostienen la comunicación, que es lo que realmente nos permite saber cómo están.

9 Acompañar errores sin convertirlos en etiquetas

La conducta no es la identidad. «Me mentiste» describe un hecho; «eres un mentiroso» define a la persona. Hablar de lo que pasó, de su impacto y de cómo repararlo deja la puerta abierta a hacerlo distinto.

Por qué ayuda: la adolescencia es una etapa de construcción de identidad. Lo que escuchan sobre sí mismos, especialmente de nosotros, entra en esa construcción.

Y una décima, que atraviesa todas: aprender a distinguir lo que es esperable en esta etapa de lo que merece una consulta profesional. Lo encontrarás en la página 09.

Pequeños cambios en lo que decimos

EN LUGAR DE DECIR…	PODEMOS PROBAR…	POR QUÉ AYUDA
Llega mal y se encierra «¡No me cierres la puerta! ¿Qué te pasa ahora?»	*«Veo que llegaste mal. No tienes que contarme ahora. Estoy en la cocina si quieres.»*	Respeta su necesidad de espacio sin retirar la disponibilidad.
Un problema con una amiga «Ya te dije que esa chica no te convenía.»	*«Qué feo eso. ¿Cómo te quedaste?»*	Si cada confidencia termina en «te lo dije», aprenden que contar tiene un costo.
Algo que le importa mucho «No es para tanto, ya se te va a pasar.»	*«Veo que para ti esto es importante. Cuéntame.»*	Lo que para nosotros es pequeño puede ser enorme a su edad. Minimizarlo cierra la conversación.
Un «no» a un plan «Porque lo digo yo, y punto.»	*«Sé que tenías muchas ganas. Esta vez no, porque… ¿Buscamos otra opción?»*	El límite se mantiene, pero se explica y reconoce su deseo.
Una mala nota «Eres un vago, así no vas a llegar a nada.»	*«No es lo que esperabas. ¿Qué crees que pasó? ¿Qué necesitarías para la próxima?»*	Separa la conducta de la identidad y lo invita a pensar soluciones.
Te responde mal «A mí no me hablas así, malcriado.»	*«Así no puedo escucharte. Quiero saber qué te pasa; hablemos cuando podamos sin gritos.»*	Marca el límite sobre la forma sin descalificar ni cerrar la puerta.
Pide más libertad «Eres muy chico, ni lo pienses.»	*«Hablemos: ¿qué propones tú y qué necesitaría yo para estar tranquila?»*	Convierte la autonomía en algo que se construye entre los dos.
Después de una pelea «Bueno, ya pasó» (y seguir como si nada).	*«Ayer me enojé y te hablé mal. Lo siento. Todavía quiero que hablemos de lo que pasó.»*	Repara el vínculo sin renunciar al tema pendiente.

Estas frases son puntos de partida, no guiones. Adáptalas a tu manera de hablar: los adolescentes notan enseguida cuando algo suena a manual.

PARTE 5 · UNA HERRAMIENTA PARA TI

La pausa de las dos adolescencias

Para usar después de una situación que te removió más de la cuenta. Puedes escribirla aquí, en tu cuaderno o simplemente pensarla. No hace falta hacerla perfecta ni completa.

1 **¿Qué pasó?**

Solo los hechos, como si lo contara una cámara, sin interpretaciones.

2 **¿Qué sentí, y dónde lo sentí en el cuerpo?**

3 **Si yo hubiera hecho eso a su edad, ¿qué habría pasado en mi casa?**

4 **¿A quién le estaba respondiendo: a mi hijo de hoy o a mi historia?**

5 **¿Qué necesitaba mi hijo de mí en ese momento? ¿Y qué necesitaba yo?**

6 **¿Hay algo que reparar? ¿Cómo lo haría?**

No se trata de responder perfecto la próxima vez. Se trata de ir ganando unos segundos entre lo que sentimos y lo que hacemos. Esos segundos son los que nos permiten elegir.

Lo esperable y lo que conviene consultar

No siempre es fácil saber si algo es parte de la etapa o si merece más atención. Una sola señal no define nada: lo que suele marcar la diferencia es la **intensidad**, la **duración** y **cuánto afecta su vida**.

Suele ser parte del desarrollo

- Querer más tiempo con amigos y más privacidad.
- Cambios de humor y discusiones por temas cotidianos.
- Cuestionar reglas y opiniones de la familia.
- Explorar estilos, música, intereses e ideas nuevas.
- Acostarse y despertarse más tarde.
- Momentos de encierro o de querer estar solos, alternados con momentos de conexión.

Señales para considerar una consulta

- Tristeza, irritabilidad o desinterés por casi todo que duran más de dos semanas y afectan su día a día.
- Aislamiento marcado, también de sus amigos, no solo de la familia.
- Cambios importantes en el sueño o la alimentación, o una preocupación intensa por el peso o el cuerpo.
- Caída sostenida en el rendimiento o rechazo a ir a la escuela.
- Consumo de alcohol u otras sustancias que se repite o aumenta.
- Ansiedad que le impide hacer cosas cotidianas.
- Acoso, sufrido o ejercido, en persona o en redes.

Si habla de hacerse daño, se lastima o expresa que no quiere vivir, no esperes: busca ayuda profesional de inmediato (servicio de urgencias, su pediatra o la línea de atención en crisis de tu país). Escucharlo con calma y tomarlo en serio es el primer paso.

Consultar es cuidar

Pedir orientación no significa que hayas hecho algo mal ni que tu hijo «tenga algo». Ante la duda, consultar es un acto de cuidado. El pediatra, el médico de cabecera o un psicólogo o psicóloga especializado en adolescencia pueden ser un buen primer paso.

Y esto también vale para ti: si sientes que las discusiones escalaron, que la relación está desbordada o que no sabes cómo seguir, pedir ayuda para acompañar también cuenta.

PARA CERRAR

No hace falta tener todas las respuestas

No hay una forma perfecta de acompañar la adolescencia. Va a haber días de conexión y días en que nada de lo que digamos llegue. Eso no significa que lo estemos haciendo mal.

Lo que sí está en nuestras manos es seguir disponibles, poner límites sin romper el vínculo, volver cuando nos equivocamos y mirar con curiosidad a la persona que está apareciendo. Y, en el camino, darle un lugar a la adolescente o al adolescente que fuimos, que a veces también pide ser escuchado.

«No necesito tener todas las respuestas para acompañar bien esta etapa. Necesito aprender a conocer a mi hijo nuevamente… y también observarme a mí.»

Con cariño, Meli

Sigamos conversando

En Maternidad Ligera comparto herramientas y reflexiones para criar con más consciencia y menos peso, desde lo que estudio y lo que voy viviendo.

Si esta guía te movió algo, escríbeme: me encantará leerte. Y si conoces a alguien que está entrando en esta etapa, compártela.

@soymelimom **maternidadligera.com.ar**

PARA PROFUNDIZAR

Fuentes y referencias

Esta guía se basa en investigación y bibliografía sobre desarrollo adolescente y crianza. Cuando existe edición en español, la indico entre corchetes.

Desarrollo cerebral adolescente

Blakemore, S.-J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. PublicAffairs.

Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America, 58*(3), 637–647.

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1124*, 111–126.

Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science, 14*(2), F1–F10.

Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience, 13*(9), 636–650.

Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S.-J. (2015). Adolescence as a sensitive period of brain development. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(10), 558–566.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, 2*(3), 223–228.

Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. Tarcher/Penguin. [*Tormenta cerebral*, Alba Editorial]

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Vínculo, crianza y comunicación

Faber, A., & Mazlish, E. (2005). *How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk*. HarperCollins. [*Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*, Medici]

Kerr, M., & Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology, 36*(3), 366–380.

Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421–428.

Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*(1), 74–99.

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence, 11*(1), 1–19.

Tronick, E., & Gold, C. M. (2020). *The Power of Discord: Why the Ups and Downs of Relationships Are the Secret to Building Intimacy, Resilience, and Trust*. Little, Brown Spark.

Nuestra propia historia

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out*. Tarcher/Penguin. [*Ser padres conscientes*, La Llave]

Salud mental adolescente

Organización Mundial de la Salud. *Salud mental del adolescente* (nota descriptiva). who.int

Esta guía tiene fines informativos y de acompañamiento. No reemplaza la consulta con profesionales de la salud.