



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Comunicarte con tu hijo adolescente

7 claves para acercarte sin que se cierre en banda

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

La adolescencia es una etapa de cambios enormes, también en la relación con los hijos. Que se muestren más reservados o rebeldes no significa que no te necesiten: te necesitan de otra manera. Estas 7 claves te ayudarán a mantener el vínculo y la comunicación en estos años.

01

Escucha sin juzgar ni sermonear

Si cada vez que se abre recibe un sermón, dejará de contarte cosas. A veces solo necesita ser escuchado, no que le soluciones la vida ni le des una lección.

02

Valida sus emociones

Aunque su problema te parezca pequeño, para él/ella es enorme. "Entiendo que estés dolido/a" abre la puerta; "no es para tanto" la cierra.

03

Elige tus batallas

No todo merece un conflicto. Distingue lo importante (salud, respeto, seguridad) de lo que es simplemente diferente a como tú lo harías, y suelta un poco.

04

Respetar su espacio

Necesita intimidad y autonomía para construir su identidad. Respetar su espacio (sin desentenderte) le demuestra que confías en él/ella.

05

Mantén límites claros con cariño

Los límites no están reñidos con el afecto: le dan seguridad. Sé firme en lo esencial, pero desde el "te quiero y por eso...", no desde la imposición.

06

Interésate por su mundo

Pregúntale por su música, sus amigos, lo que le gusta, sin invadir. Mostrar interés genuino por su mundo es una de las mejores formas de mantener el puente.

07

Cuida el vínculo por encima de tener razón

En una discusión, la relación importa más que ganar. Si priorizas el vínculo, siempre habrá una puerta abierta para volver a hablar.

¿Sientes que ya no llegas a tu hijo/a?

Acompaño tanto a adolescentes como a familias en estos momentos de cambio.
Si necesitáis ayuda, estoy aquí. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870