



***Acompañar sin controlar:  
¿Cómo entender y comunicarte con  
tu hijo adolescente?***



---

*¿Qué palabra usarías para describir tu relación actual con tu hijo adolescente?”*



# Comprendiendo la adolescencia

---

## CAMBIOS EMOCIONALES

- ✓ **Intensidad emocional:** Se activa con más fuerza el sistema, por lo que sienten con mucha intensidad.
- ✓ **Variabilidad del estado de ánimo:** pueden pasar de la euforia a la tristeza o irritabilidad en poco tiempo.
- ✓ **Mayor sensibilidad:** se sienten fácilmente incomprendidos, juzgados o rechazados.
- ✓ **Necesidad de validación:** buscan sentirse escuchados, aceptados y reconocidos.



# Comprendiendo la adolescencia

---

## CAMBIOS COGNITIVOS

- ✓ **Pensamiento abstracto:** empiezan a cuestionar ideas, reglas y creencias que antes aceptaban.
- ✓ **Búsqueda de sentido e identidad:** “¿quién soy?”, “¿qué quiero en mi vida?”, “¿en qué creo?”.
- ✓ **Mayor capacidad crítica:** pueden detectar incoherencias en los adultos (ejemplo: “me dices que no grite, pero tú lo haces”).
- ✓ **Dificultad en la autorregulación:** La corteza prefrontal aún está en desarrollo, por eso tienden a ser impulsivos o tomar riesgos.



# Comprendiendo la adolescencia

---

## CAMBIOS SOCIALES

- ✓ **Grupo de pares como prioridad:** los amigos pasan a ocupar un lugar central, porque a través de ellos construyen identidad y pertenencia.
- ✓ **Mayor necesidad de autonomía:** buscan independencia de la familia, aunque todavía necesitan apoyo y contención.
- ✓ **Exploración de roles y vínculos:** empiezan a interesarse en amistades más profundas, en relaciones de pareja y en probar distintos estilos de vida.
- ✓ **Tensión en la relación con los padres:** no porque no los quieran, sino porque necesitan diferenciarse y marcar su propio camino.



---

*"La adolescencia no es una etapa de rebeldía, sino un periodo de construcción. Tu hijo no se está alejando de ti: está aprendiendo a ser él mismo."*



# Necesidad de autonomía y búsqueda de identidad

---

La Autonomía es el deseo natural de tomar decisiones propias, tener voz y aprender a manejar responsabilidades. Significa cambiar el rol de controladores a guías.

## **Adolescentes:**

- Quieren mayor privacidad (cerrar la puerta de su cuarto, no contar todo).
- Buscan decidir sobre su ropa, amistades, gustos.
- Pueden cuestionar reglas familiares y negociar más libertad.

## **Padres:**

- Espacios de confianza para equivocarse y aprender.
- Límites claros, pero flexibles y negociables.
- Reconocimiento de sus opiniones y elecciones..



# Necesidad de autonomía y búsqueda de identidad

---

**Búsqueda de identidad:** La identidad no se descubre de golpe, se construye a través de la exploración, la experiencia y la relación con los demás.

## **Adolescentes:**

- Experimentan con estilos de vestir, música, grupos de amigos, actividades.
- Pueden cambiar de opinión con frecuencia (lo que hoy les encanta, mañana ya no).
- Buscan modelos a seguir fuera de la familia (influencers, profesores, líderes).

## **Padres:**

- Validación de sus intentos, aunque no siempre se compartan.
- Acompañamiento en sus búsquedas sin imponer.
- Mensajes de confianza: “Confío en que irás encontrando tu camino”.

Aspecto	Controlar	Acompañar
• <b>Definición</b>	• Imponer, vigilar y decidir por el adolescente.	• Estar presente, escuchar, orientar y guiar.
• <b>Ejemplos de conducta</b>	• Revisar el celular, elegir sus amistades, decidir su ropa o actividades sin consultarle.	• Escuchar sus opiniones, permitir elecciones dentro de límites, conversar antes de decidir.
• <b>Estilo de comunicación</b>	• Autoritario, poco diálogo. Frases: "Mientras vivas en mi casa..."	• Abierto, empático. Frases: "Quiero entender cómo lo ves tú..."
• <b>Efectos en el adolescente</b>	• Rebeldía, distancia emocional, poca confianza en sí mismo.	• Confianza, responsabilidad, desarrollo de identidad y autonomía.
• <b>Objetivo implícito</b>	• Lograr obediencia.	• Promover crecimiento y madurez.

# Diferencia entre acompañar vs. controlar

---

# Dificultades frecuentes en la relación padres-adolescentes

---



## **Problemas de comunicación**

- El adolescente siente que los padres no lo escuchan realmente.
- Los padres perciben que sus hijos no les cuentan nada.
- Se generan discusiones frecuentes, malentendidos o silencios prolongados.

## **Discusiones por reglas y horarios.**

- Los adolescentes quieren decidir sobre su tiempo, amistades, ropa o gustos.
- Los padres buscan poner límites y mantener la autoridad.
- Esto genera tensiones y la sensación de “me controlan” vs. “no me obedecen”.

## **Conflictos sobre uso de tecnología y redes sociales.**

- Diferencias en la forma de ver y regular el uso del celular, internet o videojuegos.
- Preocupación de los padres por la exposición a riesgos.
- Resistencia del adolescente a que se supervise su vida digital.

# Dificultades frecuentes en la relación padres-adolescentes

---



## Problemas de confianza

- El adolescente busca privacidad y no siempre comparte lo que vive.
- Los padres pueden sentir miedo a perder el vínculo o desconocer lo que ocurre.

## Expectativas de los padres vs. necesidades de los hijos.

- Los padres suelen enfocarse en el rendimiento escolar o futuro académico.
- El adolescente puede sentir presión, estrés o incompreensión de sus intereses reales.

¿Qué conflicto sientes que más se repite en casa?"

# Claves para comunicarte sin controlar

---



**ESCUCHA ACTIVA Y  
EMPÁTICA**



**EXPRESA TUS  
NECESIDADES EN  
PRIMERA PERSONA**



**VALIDA ANTES DE  
PROPONER**



**DIFERENCIA ENTRE  
ACOMPañAR Y  
DECIDIR POR EL OTRO**



**ESTABLECE LÍMITES  
CLAROS PERO  
FLEXIBLES**



BRITÁNICO

## Practicar cómo transformar una frase de control en una frase de acompañamiento.

---

Ejemplo: “No salgas con tus amigos, no me gusta” → “Me preocupa tu seguridad, ¿podemos conversar sobre cómo cuidarte cuando sales?”

“Hazlo porque yo lo digo.”

“Quiero escucharte, ¿cómo lo ves tú?”

“Siempre haces las cosas mal.”

“Sé que te esforzaste, aunque no salió perfecto.”

“Dame tu celular, quiero ver con quién hablas.”

“Confío en que sabrás tomar buenas decisiones”

“Si no lo haces a mi manera, estás equivocado.”

“Me gustaría conocer tu opinión antes de decidir.”

“Ya te dije lo que tienes que hacer, punto.”

“Sé que esto es difícil, ¿quieres que lo pensemos juntos?”



# Estrategias prácticas de acompañamiento

## 1. Crear espacios de confianza (actividades compartidas, tiempo de calidad)

*Ejemplo:* En lugar de preguntar todos los días “¿Qué hiciste en el colegio?”, invítalo a preparar su comida favorita juntos. La conversación fluye sola.



## 2. Reconocer sus logros y esfuerzos, no solo corregir errores

*Ejemplo:* En vez de: “Sacaste 15, pero pudiste sacar 18”, decir: “Sé que estudiaste mucho, eso demuestra tu compromiso”.

# Estrategias prácticas de acompañamiento

## 3. Respetar su espacio personal

*Ejemplo:* Golpear antes de entrar a su cuarto y esperar respuesta. Esto enseña respeto mutuo.



## 4. Diferenciar entre “estar disponible” y “vigilar”

*Ejemplo:* En vez de llamar cada 10 minutos cuando sale, acuerda una hora de llegada y confía, mostrando que estás accesible si lo necesita.



# Estrategias prácticas de acompañamiento

---

## 5. Promover la autonomía: que el adolescente participe en la toma de decisiones

*Ejemplo:* En una salida familiar, preguntar: “¿Qué lugar te gustaría visitar?” y considerar su opinión en la decisión final.

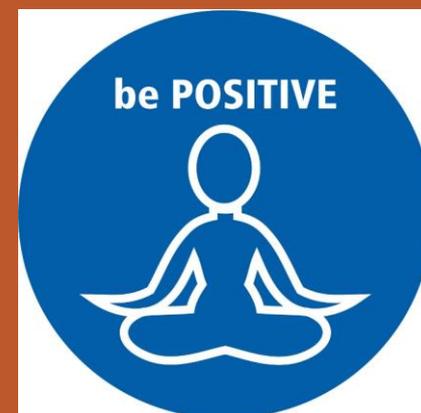




*“Acompañar no es controlar, es caminar al lado de tu hijo mientras descubre quién es.”*

---

- Ø *En una palabra indica lo que te llevas de este webinar*
- Ø *Aplicar una estrategia en casa esta misma semana.*



# ***"Plan VIVE SANO"***

## ***Programa de Asistencia Psicológica***



989058761



TALENTCONSULTING