

NECESITO CONOCER A MI HIJO

Lucila Quintana

Claves para conectar cuando
él no sabe lo que siente

HAZLO **SIMPLE**

INTRODUCCIÓN

Hace unos años, cuando nuestro hijo apenas se sostenía en pie, soñábamos con escuchar sus primeras palabras. Repetíamos “ma-má, pa-pá” con ansias infinitas. En un abrir y cerrar de ojos, llegaron el preescolar y la primaria, y no paraba de hablar: dinosaurios, insectos, Lego, Minecraft, fútbol, Pokémon, Fortnite, Roblox. Otro parpadeo y ahora es un adolescente que apenas responde con un gruñido. ¿Qué pasó? ¿Dónde quedó ese niño que no dejaba hablar a nadie?

Intentamos conversar, pero muchas veces terminamos discutiendo. Aunque duela, este cambio es normal. Alejarse de los padres es parte del crecimiento. El cerebro de tu hijo se está desarrollando rápido y eso hace que comprender y expresar sus emociones le sea muy difícil. Además, sus habilidades para comunicarse no son las mejores y, como si fuera poco, puede ser que sienta vergüenza y no tenga muy en claro qué pasa con su propio cuerpo y las hormonas.

Reconectar parece difícil, pero es posible. Tu hijo necesita que estés presente, que lo ayudes a comunicarse. Aunque sientas rechazo, sostener el vínculo es esencial. No estás solo: esta etapa es desafiante, pero también es una oportunidad para crecer juntos. El esfuerzo valdrá la pena.

En este escenario, la conexión con nuestros hijos parece casi imposible. Se necesita mucho trabajo por nuestra parte para volver a generar ese puente y sostenerlo. Tu hijo necesita que estés disponible. Necesita que lo ayudes a comunicarse mejor.

Aunque sientas que te rechaza, tienes que enfocarte en sostener la conexión. No estás solo en tu desafío de comunicarte y conectarte emocionalmente con tu hijo, es una partida difícil y larga para lograr el crecimiento y la madurez, pero cuando lo consigas, todo esfuerzo habrá valido la pena.

QUÉ ESPERAR DE ESTE LIBRO

Criar a un hijo varón adolescente puede sentirse como navegar en tierra desconocida. Cambios físicos, emocionales, nuevas formas de comunicarse, independencia, escuela, redes sociales... todo puede desconcertar. Este libro nace para acompañarte en ese camino.

Con una mirada práctica y empática, ofrece herramientas para comprender su mundo interior, mejorar la comunicación y abordar temas clave: emociones, autoestima, sexualidad, masculinidad, *bullying*, apuestas *online* y salud mental.

No hay fórmulas mágicas, pero sí propuestas accesibles para pensar, sentir y actuar desde un lugar más humano. *Necesito conocer a mi hijo* te invita a ver la adolescencia como una oportunidad para sembrar confianza, fortalecer el vínculo y acompañarlo hacia una adultez sana y autónoma.

Capítulo 1



EL MUNDO INTERIOR DE TU HIJO ADOLESCENTE



CÓMO ENTENDER LOS CAMBIOS HORMONALES Y SU IMPACTO

A veces, nuestros hijos adolescentes parecen extraños. Sus reacciones extremas ante cosas que consideramos menores, los portazos, los silencios y los “Me voy” nos desconciertan. ¿Qué pasa en su cuerpo y mente que los vuelve monosilábicos y difíciles de tratar?

Los cambios hormonales son el motor silencioso detrás de muchas emociones y conductas adolescentes. Aunque invisibles, actúan intensamente en su cuerpo y cerebro, moldeando identidad, crecimiento y vínculos.

La testosterona, ¿aliada o enemiga?

Desde los diez u once años (a veces antes), el cuerpo del varón comienza a producir más hormonas sexuales, especialmente testosterona. Esta impulsa cambios físicos (voz, músculos, vello, estirones) y también internos: estado de ánimo, energía y visión del mundo.

Lo que no se dice con frecuencia es que estas hormonas también modifican el cerebro. Afectan la amígdala (emociones intensas, como la ira o el miedo) y la corteza prefrontal (juicio, decisiones, control de impulsos). ¿El resultado? Cambios bruscos de humor, reacciones exageradas y decisiones impulsivas. No es rebeldía: es neurobiología.

Para los padres, esto puede ser desconcertante. Ese niño conversador ahora se encierra, responde poco y parece molesto. Pero no es algo personal: está intentando entenderse sin las herramientas necesarias. Nuestro rol no es controlar ni corregir, sino estar disponibles, escuchar sin juicio y ofrecer contención.

**Las hormonas no explican todo, pero sí aportan contexto.
Nos ayudan a tomar distancia, a comprender
y a tener una mirada más paciente.**

Lo mejor que podemos ofrecerles es estabilidad, y eso empieza por entender que, aunque no lo parezca, tu hijo te necesita más que nunca.

EL DESEO DE INDEPENDENCIA Y SU LUCHA INTERNA

Imaginemos una escena cotidiana: es viernes por la tarde, tu hijo adolescente se ríe mirando el celular. Le preguntas qué le causa gracia y, en un instante, se cierra, se levanta y se va a su habitación sin decir nada. ¿Te suena familiar?

Este cambio es uno de los más visibles: el deseo de independencia. Ese hijo que pedía permiso para todo ahora se molesta si le preguntas con quién sale. Responde con frases como “No te metas” o “Es mi vida”, y aunque duela, no es rechazo personal: es parte de su crecimiento. Necesita ensayar quién es sin nosotros.

Pero este proceso no es lineal. La autonomía convive con la inseguridad. En un mismo día, puede pedir que lo dejes en paz y luego buscar consuelo. Quieren decidir, pero no siempre saben cómo. Quieren ser independientes, pero siguen necesitando contención.

Este tira y afloja genera tensiones. Mientras construyen su yo, el entorno les exige y los limita.. A veces, se rebelan, se aíslan o se enojan. Como padres, podemos caer en la confrontación: cuanto más firmes somos, más se resisten; si pedimos explicaciones, se cierran.

No obstante, detrás de esa lucha, hay una oportunidad. Si vemos su deseo de independencia como parte del crecimiento, podemos acompañarlos mejor. No se trata de soltar todo ni de controlar todo, sino de encontrar un equilibrio: darles espacio, pero estar presentes; respetar su necesidad de decidir, pero marcar límites con afecto.

A veces, el mayor acto de amor es confiar. Dejar que prueben, se equivoquen y vuelvan a intentar. Estar cerca sin invadir. Escuchar sin juzgar. Ser ese lugar seguro al que siempre puedan volver.

LOS AMIGOS COMO INFLUENCIA CLAVE

Durante la adolescencia, los amigos hombres dejan de ser simples compañeros de juego para convertirse en figuras centrales en la vida de nuestros hijos. A medida que buscan construir su identidad y ganar independencia, el grupo de pares se transforma en un espejo, en una tribu de pertenencia y también en un espacio de validación. Lo que piensan, hacen o dicen sus amigos empieza a tener un peso enorme, a veces incluso más que lo que opinamos nosotros.

Sus gustos parecen cambiar, la música, la ropa, el estilo. A veces, incluso su forma de hablar. Nuestro hijo parece un completo desconocido. ¿Qué está pasando? Si tenemos suerte, a la salida del colegio o en alguna juntada donde hacemos de chofer, vislumbramos al grupo de amigos y ahí todo tiene sentido. Ellos sí se ven “parecidos”, ahí sí que pertenecen.

Este cambio puede resultar desconcertante y aterrador. ¿Cómo es posible que un consejo de un amigo tenga más valor que todo lo que nosotros intentamos transmitir con amor y experiencia? La respuesta no tiene que ver con falta de cariño, sino con una necesidad vital: ser aceptado por sus pares, sentirse parte, pertenecer.

En esta etapa, los varones adolescentes están dejando de identificarse únicamente con su familia para empezar a construir su lugar en el mundo social, y ese mundo está lleno de códigos nuevos, modas, valores compartidos y, muchas veces, también de presiones. La amistad en la adolescencia no es solo una elección: es una forma de validación externa.

Por eso, los vínculos con sus amigos pueden ser intensos, fluctuantes y en algunos casos conflictivos. A veces, una amistad lo llena de entusiasmo; en otras ocasiones, lo angustia o lo deja emocionalmente descolocado. Es normal: están aprendiendo a vincularse fuera del entorno familiar, con personas que no los quieren incondicionalmente como lo hacemos nosotros, y muchas veces también están lidiando con sus propias tormentas internas.

¿Qué podemos hacer desde nuestro lugar? Lo primero es no minimizar esos vínculos. Frases como “No me gusta ese amigo tuyo” o “Ya se te va a pasar”

pueden cerrar puertas más que abrirlas. Si mostramos interés genuino por sus amistades, les transmitimos un mensaje clave: “Me importa lo que es importante para ti”. Tal vez, no podamos elegir con quién se relaciona, pero sí podemos enseñarle, desde el ejemplo, qué es una relación sana: con respeto, con límites, con autenticidad.

CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA PARA CONECTAR CON SU MUNDO

Teniendo esto en mente, si queremos ayudarlos a ser adultos sanos y funcionales, debemos ser pacientes y amorosos, aunque esto parezca una tarea titánica. Es por ello por lo que una de las herramientas más poderosas que tenemos es la empatía. Con esto no estoy diciendo que debemos entender todo lo que hacen o justificar cada uno de sus comportamientos, sino hacer el ejercicio activo de ponernos, al menos por un momento, en su lugar. Tratar de pensar como ellos piensan y sentir lo que sienten.

Es fácil caer en pensar “A mí no me dejaban hacer eso”, “Yo a tu edad no hablaba así”, o “En mi época, las cosas eran distintas”, pero la verdad es que el mundo en el que crecen nuestros hijos es completamente diferente al que nos tocó a nosotros. Es mucho más rápido, están más expuestos y la realidad es que también es más exigente. Tienen más acceso a la información, pero también más presión. Existe más libertad, pero también más soledad. El maldito pero adorado teléfono con conexión a internet es una ventana enorme, pero también los mantiene alejados.

¿Cómo se siente ser adolescente hoy? ¿Qué cosas les generan miedo, ansiedad o vergüenza? Muchas veces con preguntarles no alcanza, y tenemos que dar muchas vueltas para acercarnos. Un primer paso para eso es permitirles ver a sus padres desde un lugar de vulnerabilidad, porque nosotros ya pasamos por algo parecido (nuestra propia adolescencia) y, en el día a día, también tenemos muchas cosas que nos generan ansiedad. Tenemos que estar dispuestos a abrir nuestro mundo interno con ellos para mostrarles que ese es el camino.

Conectar con su mundo no es entenderlo todo. Es mostrar interés genuino, aunque no compartamos los mismos gustos. Es animarse a dejarlos ver en nuestro interior, preguntar más y juzgar menos. Escuchar aunque no comprendamos del todo. Ser humildes y honestos, y repreguntar. Validar sus emociones, aunque nos parezcan problemas menores o reacciones desmedidas. Lo que sienten es exactamente justo para lo que están atravesando.

A veces, esa empatía se manifiesta en gestos pequeños: no reírnos si nos cuentan algo que para ellos es importante, no desestimar una preocupación, no corregir cada error que cometen. Tenemos que verlos y escucharlos, salir de nuestra vorágine del día a día. Por ejemplo, si estamos lavando los platos y justo en ese momento nuestro hijo viene a mostrarnos algo tan pequeño como un meme, tenemos que pausar la tarea para demostrarles que estamos ahí y que nos importan. Esos gestos le dicen: “Me importa cómo te sientes”, “Aquí estoy para ti”.

La adolescencia de nuestros hijos varones puede sentirse como una especie de tierra desconocida: llena de señales confusas, emociones intensas y momentos en los que no sabemos si avanzar, retroceder o simplemente esperar. Pero en esa confusión, también hay oportunidades: de volver a conocerlos, de ajustar nuestra forma de acompañar y, sobre todo, de crecer junto a ellos.

No se trata de tener todas las respuestas ni de evitar todos los conflictos. Se trata, más bien, de estar ahí: presentes, atentos, abiertos a comprender. Este primer capítulo es una invitación a mirar con nuevos ojos: entender sus reacciones, aceptar su necesidad de independencia, valorar sus vínculos con los amigos y, por sobre todo, ejercitar una empatía profunda, real, que sirva de puente en medio del caos.

LO QUE APRENDIMOS EN ESTE CAPÍTULO

- ▶ La adolescencia es una etapa de transformación profunda, tanto física como emocional, y muchas de sus reacciones tienen base hormonal y neurológica.
- ▶ La testosterona no solo impacta el cuerpo, sino también el cerebro: afecta la forma en que tu hijo gestiona sus emociones, toma decisiones y reacciona ante los límites.
- ▶ Las conductas desafiantes no son ataques personales, sino expresiones de un mundo interno en plena construcción.
- ▶ Tu hijo necesita ganar independencia para formar su identidad, aunque eso implique alejarse momentáneamente de ti. Esa distancia es necesaria, pero no es definitiva.
- ▶ La inseguridad y el deseo de independencia conviven en tensión: hoy puede pedir espacio y mañana contención. Ambos son válidos.
- ▶ La influencia de los amigos es enorme. No la subestimes ni la ataques. En lugar de criticar, intenta conocer y comprender ese nuevo universo social que lo sostiene.
- ▶ Mostrar interés genuino por su grupo de pertenencia es una manera sutil y poderosa de seguir presente.
- ▶ La empatía es clave: ponte en el lugar de tu hijo sin juzgar, valida sus emociones y reconoce que está atravesando una etapa exigente y compleja.