

# NECESITO CONOCER A MI HIJA

**Lucila Quintana**

Cómo acompañarla sin invadirla  
ni dañar nuestro vínculo

HAZLO SIMPLE

# ÍNDICE

	Introducción .....	6
1.	La adolescencia hoy .....	8
2.	Comunicación que conecta .....	15
3.	Conociendo su mundo interior .....	25
4.	El poder de las emociones .....	34
5.	<i>Bullying</i> y violencia escolar .....	42
6.	La tribu: amistades y pertenencia .....	50
7.	Redes sociales: conexión y riesgo .....	58
8.	Ciberacoso y violencia digital .....	66
9.	Inteligencia artificial y nuevas amenazas.....	74
10.	Mi cuerpo, mi territorio .....	82
11.	Sexualidad, amor y consentimiento .....	90
12.	La noche, el alcohol y los límites .....	98
13.	Salud mental: cuándo preocuparse .....	107
14.	Proyecto de vida y expectativas .....	115
15.	Preparando el despegue .....	122
	Conclusión .....	129
	Referencias bibliográficas .....	131

## INTRODUCCIÓN

Hay vínculos que nos transforman profundamente y el de una madre con su hija es uno de ellos. No importa si la relación siempre fue buena y fluida, si tuvo altibajos o si hoy está atravesando un momento difícil: tener una hija mujer implica, de alguna manera, mirarse en un espejo que devuelve tanto lo que reconocemos y amamos de nosotras como aquello que, si somos amables, todavía estamos aprendiendo a aceptar.

Convertirnos en madres de una hija adolescente también nos confronta con nuestra propia historia y nos invita a revisar la relación que tuvimos con nuestra madre. Cuando las niñas crecen y llega la adolescencia, este proceso se vuelve más evidente. Las hijas empiezan a cambiar rápidamente: exploran, se equivocan, se enojan, ríen, lloran, prueban límites, buscan pertenecer y necesitan espacios propios, a veces todo en el mismo día. En medio de esa intensidad es común preguntarnos cómo acompañarlas sin invadir, cómo estar presentes sin asfixiar y cómo guiarlas sin repetir patrones que quizá no queremos transmitir.

La adolescencia de una hija puede despertar recuerdos propios, inseguridades, mandatos familiares o expectativas que creíamos resueltas. Puede despertarnos orgullo, miedo, ternura o incertidumbre, y todas esas reacciones son normales. La maternidad no viene con un manual y menos aún cuando la niña que conocíamos empieza a convertirse en alguien nuevo.

### QUÉ ESPERAR DE ESTE LIBRO

Este no es un libro que busca decirte cómo “deberías” criar. No propone reglas estrictas ni un modelo único de crianza; al contrario: parte de la idea de que cuanto más rígidas son nuestras certezas, más difícil se vuelve la relación con nuestras hijas.

Cada familia es distinta y cada hija necesita algo diferente.

Este libro es una guía práctica, realista y accesible que te ayudará a entender mejor:

- cómo funciona el mundo emocional de tu hija;
- cuáles son los desafíos que enfrenta, desde los más visibles hasta los que no se ven fácilmente;
- cómo hablar de temas incómodos sin que la conversación termine en una pelea;
- cómo acompañarla sin resolver todo;
- cómo abordar situaciones complejas como el *bullying*, la presión social, la sexualidad, el uso de redes o la relación con su cuerpo;
- cómo sostener el vínculo incluso cuando parece que ya no te necesita o cuando se muestra distante.

En este libro vas a encontrar herramientas concretas, ejemplos de situaciones reales, frases útiles para distintos momentos, alertas sobre lo que suele afectar la relación y perspectivas que te permitirán comprender con más claridad y menos temor lo que tu hija vive.

La adolescencia no es una ruptura del vínculo, aunque a veces lo parezca, y tampoco es una etapa destinada a distanciar madres e hijas. Es una fase de transformación en la que tu hija está construyéndose a sí misma y necesita un espacio propio para hacerlo. Eso no significa que deje de necesitarte; significa que la forma en la que te necesita cambia.

Tu hija no se está alejando: está creciendo. Y necesita saber que tú sigues disponible, incluso cuando busca más autonomía o cuando la comunicación se vuelve más desafiante.

Este libro busca acompañarte en ese proceso, ayudarte a entender lo que ella vive por dentro y darte herramientas para fortalecer una relación que, con sus momentos difíciles, puede seguir siendo una de las más importantes y significativas para ambas.

# Capítulo 1



# LA ADOLESCENCIA HOY



## CAMBIOS HORMONALES, EMOCIONALES Y SOCIALES

Cuando tu hija entra en la adolescencia, su cuerpo inicia una transformación profunda que no afecta solo lo físico: cambia su ánimo, su energía, su sueño, la forma en que piensa y cómo se relaciona. De repente, una misma situación puede despertar en ella alegría, enojo, llanto o euforia, muchas veces en cuestión de horas. Entender qué hormonas están involucradas ayuda a ver que esto no es drama ni capricho: es biología.

El cuerpo atraviesa una verdadera reorganización hormonal. Estas hormonas no solo participan en los cambios físicos visibles, sino que también influyen en cómo las adolescentes se sienten, reaccionan y se relacionan con los demás.

Los **estrógenos**, por ejemplo, están vinculados al desarrollo de las características sexuales femeninas, a los cambios en la piel y al inicio del ciclo menstrual. Al mismo tiempo, pueden asociarse con una mayor sensibilidad emocional. Muchas adolescentes experimentan cambios bruscos de ánimo y pueden sentirse especialmente vulnerables al estrés o al rechazo social.

La **progesterona**, que también forma parte del ciclo hormonal, puede generar sensaciones físicas como hinchazón o malestar corporal. En el plano emocional, suele estar relacionada con irritabilidad, bajones anímicos antes de la menstruación y, en algunos casos, con una mayor necesidad de aislarse momentáneamente para regularse.

La **testosterona**, presente en menor cantidad que en los varones pero igualmente activa en las chicas, se vincula con el aumento de la energía física y el despertar del deseo sexual. También puede intensificar ciertas reacciones emocionales: mayor impulsividad, competitividad o respuestas muy intensas frente a conflictos que, vistos desde afuera, parecen pequeños.

El **cortisol**, conocido como la hormona del estrés, también cumple un papel importante. Cuando aumenta, puede aparecer tensión muscular, cambios bruscos de humor, dificultad para concentrarse y menor tolerancia a la frustración.

Por último, la **melatonina**, que regula el sueño, cambia su ritmo durante la adolescencia. Esto explica por qué muchas chicas sienten que no pueden dormirse temprano y, al mismo tiempo, les resulta muy difícil despertarse por la mañana. La falta de sueño suficiente puede traducirse durante el día en irritabilidad, desgano o baja energía.

Comprender este escenario hormonal no significa justificar todo comportamiento, pero sí ayuda a poner en contexto muchas de las reacciones que aparecen en esta etapa. Para las adolescentes, su cuerpo y sus emociones están atravesando un proceso de ajuste permanente. Para los adultos, conocerlo permite acompañarlas con más paciencia y menos interpretaciones erróneas.

¿Por qué estos cambios se sienten tan intensos? Porque el cerebro adolescente no madura al mismo tiempo en todas sus áreas. Las zonas emocionales, como la amígdala, se activan antes que la corteza prefrontal, encargada de regular y analizar lo que se siente.

Por eso:

- sienten mucho antes de poder entender lo que sienten,
- reaccionan antes de poder equilibrar la emoción,
- necesitan más tiempo para recuperarse,
- necesitan contención incluso cuando la rechazan.

## ¿CÓMO LO VIVE TU HIJA?

Muchas adolescentes dicen frases como “No sé qué me pasa”, “Estoy cansada todo el tiempo”, “Lloro por cualquier cosa”, “Me siento rara”. No están actuando, lo sienten de verdad.

Mientras todo esto ocurre dentro de ellas, también ocurre dentro tuyo. Acompañar su adolescencia inevitablemente despierta tu propia historia: tus recuerdos de esa etapa, tus inseguridades, tus aprendizajes. La adolescencia de tu hija no solo la transforma a ella, también te atraviesa a ti.

Muchas familias cuentan lo mismo: un día su hija está afectuosa y dulce, y al siguiente distante, irritable o encerrada en su cuarto. O cambia de intereses, de

ropa, de humor, de amigas con una rapidez que desconcierta. Estos vaivenes no son un ataque personal ni un signo de inestabilidad: son parte del proceso de convertirse en alguien propio, con una identidad cada vez más definida.

La escuela, los grupos y las redes amplifican cada emoción. Para ella, un comentario desafortunado o una mala nota puede sentirse como una catástrofe. Frases como “No es para tanto” o “Ya va a pasar” pueden cerrar la puerta a la conversación sin querer no porque estén mal, sino porque para ella lo que vive hoy es gigantesco.

Lo más importante es recordar esto: no hace falta entenderlo todo, hace falta estar. A veces acompañar es escuchar sin resolver. A veces es poner límites con firmeza. A veces es dejarla equivocarse y sostenerla cuando algo duela. La adolescencia no rompe el vínculo: lo desafía. Y en ese desafío se vuelve más fuerte.

### LA IDENTIDAD EN CONSTRUCCIÓN

La adolescencia es, ante todo, una etapa de construcción. Tu hija está tratando de responder preguntas que no siempre dice en voz alta, pero que siente de manera intensa: ¿Quién soy? ¿Cómo quiero ser vista? ¿En qué creo? ¿A quién quiero parecerme? ¿Qué partes de mí quiero mostrar y cuáles prefiero esconder?

A diferencia de otras épocas, las chicas hoy crecen en un mundo donde las posibilidades de identidad son infinitas: estilos, intereses, etiquetas, comunidades, causas, referentes. Eso puede ser liberador, pero también abrumador. Su identidad ya no se forma solo en la casa o la escuela: hoy aparece atravesada por redes sociales, *influencers*, grupos *online*, referentes culturales, tendencias pasajeras, expectativas externas y comparaciones constantes.

En este proceso, es normal que tu hija pruebe versiones distintas de sí misma. Que un mes quiera ser más introvertida y tranquila, y al siguiente más extrovertida y exploradora. Que cambie de gustos musicales, de ropa, de amigas, de sueños, incluso de opinión sobre sí misma. Esto no es inestabilidad: es desarrollo. Está experimentando quién puede ser.

Lo que ocurre mientras se construye es esto:

- busca pertenecer, porque sentirse parte es una necesidad humana básica;
- explora los límites para entender qué la define y qué no;
- adopta ideas externas, antes de poder filtrarlas y decidir cuáles se quedan;
- se compara, a veces demasiado, porque todavía no tiene una mirada sólida sobre sí misma;
- se siente incomprendida, incluso aunque la entiendas más de lo que cree;
- se mira con dureza, porque muchas adolescentes juzgan su valor según la aceptación o aprobación externa.

El desafío para nosotros es acompañar este proceso, que requiere algo difícil de lograr: sostener sin controlar. Dejar que tu hija pruebe, cambie, dude, falle sin leer cada movimiento como un problema ni como un rechazo hacia la familia. Su identidad en construcción no es una crítica a nuestro trabajo como padres, es parte de crecer.

**Su identidad no es un destino, es un camino, y lo que más necesita es saber que estamos ahí mientras lo recorre, incluso cuando toma direcciones inesperadas.**

### EL ROL DE LOS PADRES EN ESTA ETAPA

Acompañar a una hija adolescente no significa tener todas las respuestas, sino ofrecer un punto de apoyo en medio de un proceso que, para ella, puede sentirse caótico. Mientras su identidad se construye y consolida, tu rol como madre (o padre) también se transforma.

En la infancia la autoridad era clara: tú decidías, guiabas, enseñabas, marcabas el camino, mientras que en la adolescencia, en cambio, tu hija necesita algo distinto: presencia firme pero flexible, límites claros sin rigidez, y una conexión emocional que no dependa de que ella esté siempre de buen humor.

Lo que más necesita tu hija en esta etapa:

**1. Un adulto que se mantenga estable cuando ella no puede.**

Tu hija va a tener días intensos, contradictorios o desbordados. No necesita que respondas desde la misma intensidad, sino que puedas sostener la calma cuando ella siente que la pierde.

**2. Alguien que escuche sin dictar sentencia.**

Quieren hablar, pero no siempre de inmediato. Y cuando lo hacen, lo que más valoran no es el consejo rápido, sino la sensación de ser comprendidas. A veces basta con un “Entiendo que eso te haya dolido. ¿Quieres que lo pensemos juntas?”.

**3. Límites que le den seguridad, no obediencia ciega.**

Los límites no son castigos, son contención. Sirven para marcar lo que es seguro y lo que no. Lo importante no es imponerlos, sino explicarlos, sostenerlos y ajustarlos a medida que ella madura.

**4. Espacio para tomar decisiones propias.**

Necesita equivocarse, decidir (bien o mal), cambiar de opinión, ensayar quién quiere ser. Aunque duela ver que se frustra, prohibirle todas las caídas solo la deja sin herramientas para levantarse después.

**5. Acompañamiento sin invasión.**

Tu hija necesita sentir apoyo, pero también autonomía. Esto implica no abrir su diario ni revisar su celular, pero sí estar disponible cuando te busca y notar señales de alerta cuando algo realmente preocupa.

La adolescencia exige caminar la delgada línea entre soltar y sostener. Soltar lo que ya no sirve, la maternidad de la infancia, las certezas absolutas, la necesidad de control. Y sostener lo que sí importa, la presencia, la escucha, los valores, el amor que permanece incluso en la tormenta.

Tu lugar sigue siendo esencial; aunque ella lo niegue, aunque cierre la puerta, aunque prefiera a sus amigas, tu papel es fundamental. Los estudios muestran que la conexión emocional con una figura adulta estable, especialmente la madre, es uno de los mayores factores protectores para el bienestar emocional de las adolescentes.

Tu hija no necesita una madre o un padre perfectos. Los necesita presentes y disponibles.

### LO QUE APRENDIMOS

- ▶ La adolescencia implica cambios hormonales, físicos y emocionales que pueden sentirse abrumadores para tu hija.
- ▶ Su cerebro siente antes de poder comprender; por eso, reacciona con intensidad y necesita más contención.
- ▶ La comparación constante, las redes sociales y la búsqueda de pertenencia influyen fuertemente en su autopercepción.
- ▶ Tu rol cambia: ya no se trata solo de guiar, sino también de acompañar con firmeza, flexibilidad y escucha.
- ▶ Necesita autonomía progresiva y espacio para equivocarse.
- ▶ La conexión emocional contigo es un factor protector fundamental.
- ▶ Tu presencia estable, no perfecta, es uno de los mayores regalos que puedes ofrecerle en esta etapa.