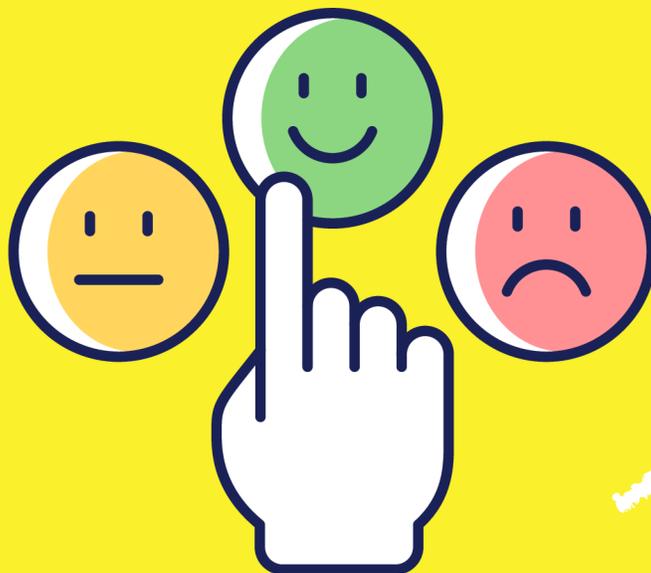




**GUÍA PARA ENTENDER  
A TU HIJO O HIJA  
ADOLESCENTE**

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES

APOYANDO LA SALUD  
MENTAL DE TU

# HIZO O HIJA



# Módulo 5

## **Identificación de señales de alerta: ¿Cuándo preocuparse?**

A veces, como padres, queremos pensar que todo está bien, que los cambios que vemos en nuestros hijos son solo parte de la adolescencia. Y sí, muchas veces lo son. Pero, ¿qué pasa cuando esos cambios van más allá de lo que parece normal? Es en esos momentos cuando debemos ser muy observadores y estar listos para actuar.

Piénsalo de esta manera: conoces a tu hijo mejor que nadie. Has visto cómo crece, cómo se relaciona, cómo reacciona a las cosas que le pasan. Así que cuando algo cambia de manera drástica, como si de repente se volviera alguien diferente, es natural que sientas esa punzada de preocupación.

Recuerdo a los padres de Andrés. Andrés siempre fue un chico sociable, lleno de energía y entusiasmo por el fútbol. Pero, de repente, todo cambió. Sus padres lo vieron alejarse de sus amigos, dejar de ir a los entrenamientos, y encerrarse más en sí mismo.

Al principio, pensaron que era solo una fase, algo que pasaría con el tiempo. Pero cuando los días se convirtieron en semanas, supieron que algo no estaba bien. Decidieron sentarse a hablar con él, no desde el miedo, sino desde el amor y la preocupación genuina. Andrés les confesó que se sentía triste, desesperado, y que no sabía cómo manejar esos sentimientos. Ese fue el momento en que sus padres, con todo el amor del mundo, decidieron que necesitaban ayuda profesional. No fue fácil, pero fue lo mejor que pudieron haber hecho por su hijo.

Silvia Olmedo, en su libro **"Las cosas no son como parecen"**, nos recuerda que las emociones de nuestros hijos pueden influir profundamente en su comportamiento. A veces, esos cambios que vemos son una señal de que algo más está sucediendo bajo la superficie. No se trata de alarmarse de inmediato, pero sí de estar atentos y ser conscientes de lo que podría estar pasando.



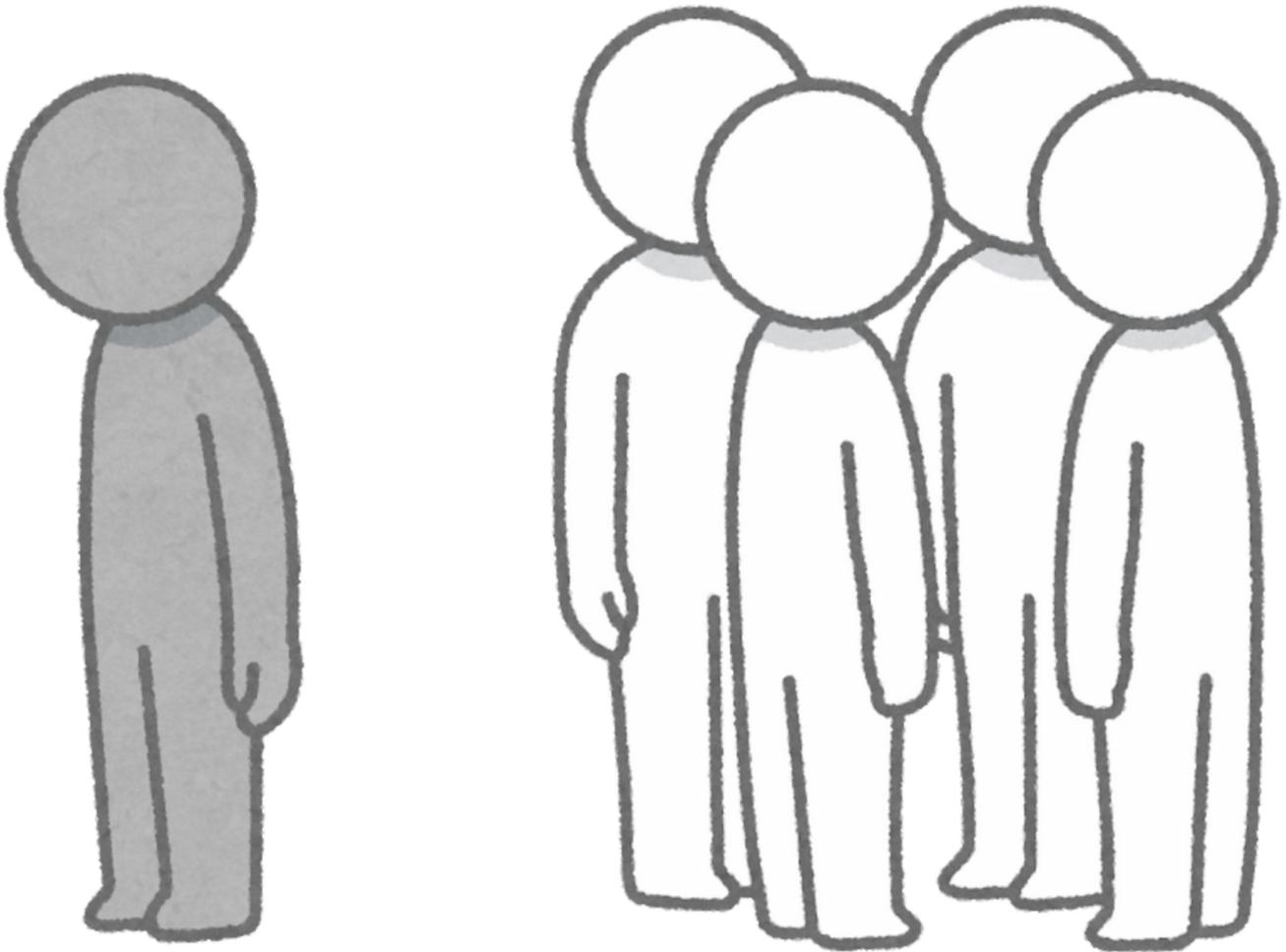
Otra situación que puede ser preocupante es cuando tu hijo empieza a aislarse. Todos necesitamos nuestro espacio, y los adolescentes no son la excepción. Pero cuando ese espacio se convierte en un aislamiento total, cuando tu hijo deja de querer estar con sus amigos, con la familia, y se encierra en su mundo, es momento de prestar atención.

Valentina, por ejemplo, era una chica muy alegre. Siempre tenía algo que contar, siempre estaba en movimiento. Pero después de un conflicto en la escuela, sus padres comenzaron a notar un cambio. Valentina ya no quería salir de su habitación, evitaba a sus amigos, y se encerraba más en su mundo interior. Sus padres no sabían cómo acercarse a ella sin invadir su privacidad, pero sabían que tenían que hacer algo. Optaron por hablar con ella de manera abierta, con todo el amor y la paciencia del mundo. Le hicieron saber que estaban ahí para ella, sin juicios, solo para escucharla. Fue ese acercamiento el que permitió a Valentina abrirse y compartir lo que estaba pasando por su mente. A partir de ahí, con la ayuda de un terapeuta, comenzó a encontrar su camino de regreso.

Ana Nogales, en su podcast "**Crece con amor**", habla sobre cómo el aislamiento puede ser una señal de alerta, especialmente en los adolescentes. Ella nos invita a acercarnos a nuestros hijos con empatía, a no juzgar sus silencios, sino a intentar entender lo que esos silencios podrían estar diciendo.

Y luego están los cambios físicos, esos que a veces se nos pasan por alto pero que son igual de importantes. Diego, por ejemplo, comenzó a tener problemas para dormir. Al principio, sus padres pensaron que era solo estrés por la escuela, algo que se resolvería con el tiempo. Pero cuando empezaron a notar que Diego también estaba perdiendo peso y siempre parecía cansado, supieron que tenían que hacer algo.

Buscó ayuda de un psicólogo especializado, quien les ayudó a entender que Diego estaba lidiando con una ansiedad severa. Afortunadamente, con el apoyo adecuado, Diego pudo aprender a manejar su ansiedad y recuperar su salud.



Marian Rojas Estapé, en su video "**Ansidad y el cuerpo**", explica cómo las emociones como la ansiedad pueden manifestarse físicamente. Ella nos recuerda que nuestro cuerpo también habla, y que debemos estar atentos a esos mensajes, especialmente cuando se trata de nuestros hijos.

# **Cuándo buscar ayuda profesional: No esperes demasiado**

Reconocer que tu hijo necesita ayuda profesional no es fácil. A veces, puede sentirse como una admisión de que no podemos hacerlo solos. Pero aquí está la verdad: buscar ayuda profesional es uno de los actos de amor más grandes que podemos ofrecer a nuestros hijos.

Ana, una joven de 14 años, comenzó a mostrar un comportamiento cada vez más retraído y preocupante. Empezó a hacer comentarios que sus padres no pudieron ignorar, como "querer desaparecer". En lugar de asustarse o entrar en pánico, sus padres hicieron lo más valiente que podían hacer: tomaron en serio sus palabras y buscaron ayuda de inmediato. No fue fácil, pero fue lo correcto. Gracias a la intervención de un terapeuta, Ana pudo recibir el apoyo que necesitaba y comenzó a recuperarse.

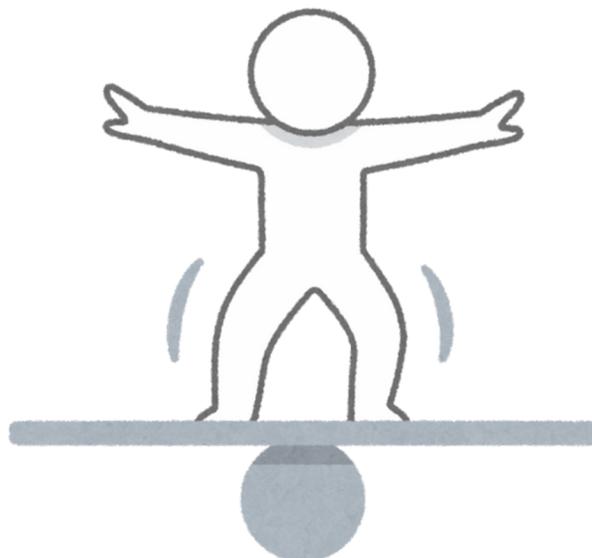
Rocío Ramos-Paúl, en su libro "Ser padres, educar sin miedo", nos recuerda que buscar ayuda no significa que hemos fallado como padres. Al contrario, es una señal de que estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para el bienestar de nuestros hijos. Ella nos ofrece una guía para identificar cuándo es el momento adecuado para buscar esa ayuda y cómo hacerlo de manera que beneficie a toda la familia.

## Recuerda que...

El bienestar emocional de nuestros hijos es tan crucial como su salud física. Estar atentos, saber cuándo algo no está bien, y tener el valor de buscar ayuda profesional cuando es necesario, son actos de amor que pueden marcar la diferencia en la vida de nuestros hijos.

No estamos solos en este camino; hay recursos, profesionales y, sobre todo, amor disponible para ayudarnos a guiar a nuestros hijos hacia una vida emocionalmente saludable.

En el próximo Módulo, exploraremos cómo crear un ambiente familiar que fomente la salud emocional y el bienestar en todos los miembros de la familia. Aprenderás estrategias para establecer rutinas familiares saludables y actividades conjuntas que fortalezcan el vínculo y el equilibrio emocional. ¿Continuamos?



# ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA  
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL  
MÓDULO 5)

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES