



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

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

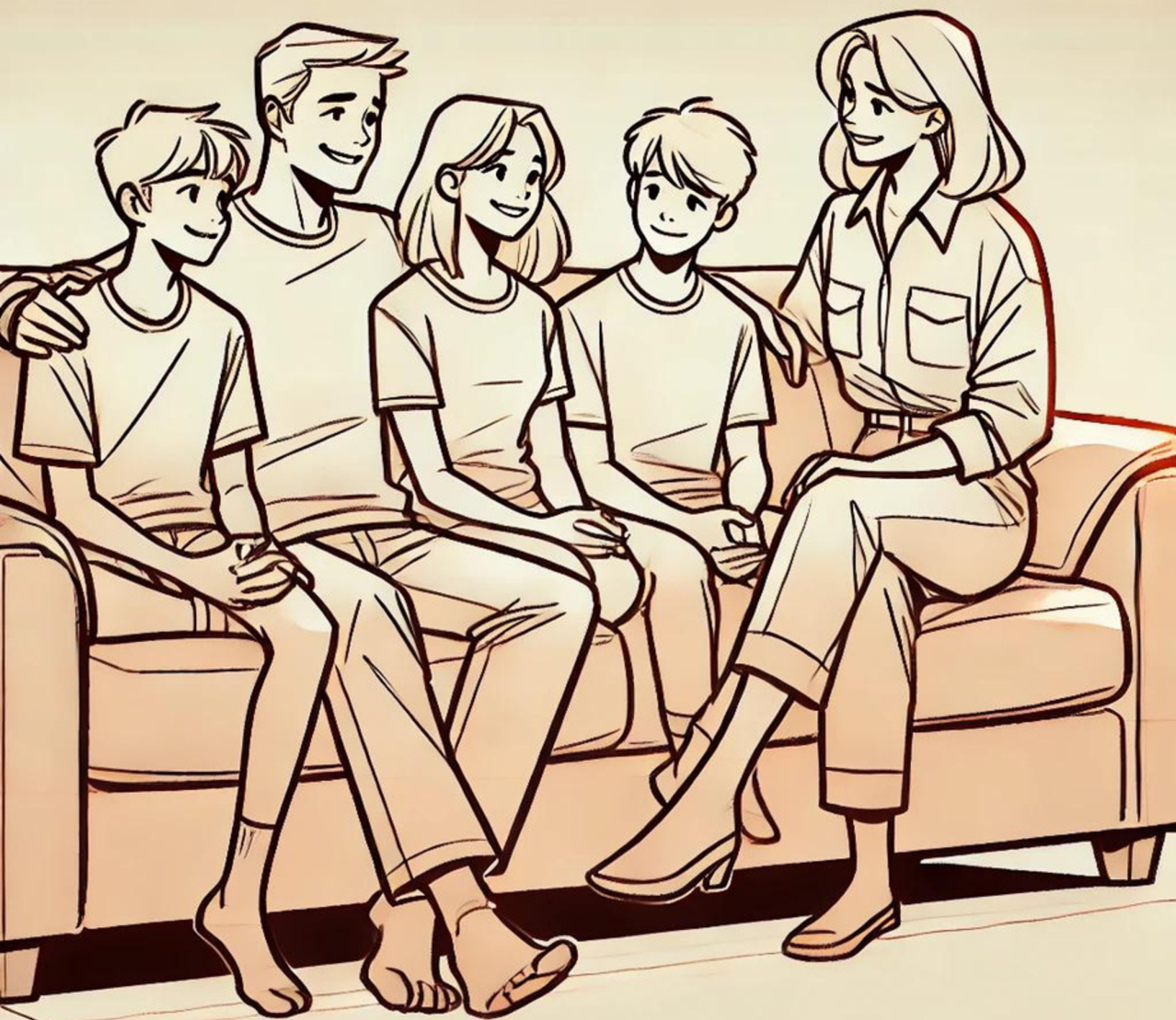


EDICIONES KIRÉ

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES

CREANDO UN AMBIENTE  
FAMILIAR QUE FOMENTE LA

# SALUD EMOCIONAL



# Módulo 6

## **Modelando el manejo emocional: Tú eres su ejemplo**

Los adolescentes aprenden mucho más de lo que hacemos que de lo que decimos. Como padres, somos los primeros modelos a seguir cuando se trata de manejar emociones, conflictos y desafíos. Si queremos que nuestros hijos desarrollen una salud emocional sólida, es fundamental que nos enfoquemos primero en cómo manejamos nuestras propias emociones.

Sin embargo, es importante recordar que los jóvenes no solo modelan a sus padres; también pueden tomar como referente a otras personas que admiran. Esto puede ser un artista, un familiar, un amigo, o incluso una figura pública. Descubrir a quién están intentando emular puede ofrecerte una visión valiosa sobre las influencias que están moldeando su comportamiento. Tal vez tu hijo esté imitando la actitud tranquila de un amigo cercano o la pasión de un artista que sigue en redes sociales.

Identificar estos referentes te permitirá dialogar sobre lo que admiran de esas personas y cómo esos valores o comportamientos pueden influir en su propio desarrollo emocional.

En su libro "El poder del ejemplo", Silvia Congost explica cómo los padres que trabajan en su propia inteligencia emocional no solo se benefician a sí mismos, sino que también crean un ambiente en el que sus hijos pueden aprender a manejar sus emociones de manera más saludable. No es necesario ser perfectos, pero al mostrarles que también podemos equivocarnos y aprender de nuestros errores, les damos permiso a nuestros hijos para hacer lo mismo.

## **Creación de un ambiente seguro para la expresión emocional**

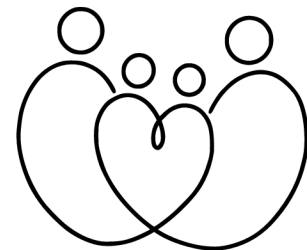
Un hogar donde las emociones se pueden expresar libremente es un hogar donde la salud emocional florece. No se trata de evitar los conflictos, sino de manejarlos de una manera que fomente la comprensión y el crecimiento.

Recuerda a José, un padre que, aunque bien intencionado, solía evitar las discusiones en casa. Pensaba que al evitar el conflicto, estaba protegiendo a sus hijos. Sin embargo, se dio cuenta de que esta actitud estaba haciendo que sus hijos reprimieran sus sentimientos, temiendo que cualquier desacuerdo pudiera causar problemas mayores.

Decidió cambiar su enfoque y comenzó a fomentar el diálogo abierto en su hogar. Ahora, cuando algo molesta a alguien en la familia, se sientan juntos y hablan sobre ello. No siempre es fácil, pero ha notado que sus hijos ahora se sienten más seguros expresando lo que sienten, sabiendo que serán escuchados y comprendidos.

La psicóloga Rosa Jové, en su libro "La crianza feliz", nos recuerda que crear un espacio donde las emociones sean validadas es clave para el desarrollo emocional de los niños y adolescentes. Jové sugiere que los padres adopten una postura de escucha activa y empática, permitiendo que sus hijos se sientan seguros al compartir sus sentimientos, sin miedo al juicio o a la reprimenda.

## **Rutinas familiares: La importancia de los pequeños momentos**



Las rutinas familiares pueden parecer simples o incluso triviales, pero tienen un impacto profundo en la salud emocional de todos los miembros de la familia. Estas rutinas, aunque sean pequeñas, como cenar juntos, tener una noche de juegos, o leer antes de dormir, crean un sentido de estabilidad y conexión.

Laura, madre de tres, trabajaba largas horas y a menudo se sentía culpable por no pasar suficiente tiempo con sus hijos.

Decidió que, sin importar cuán ocupada estuviera, dedicaría una hora cada noche para cenar juntos, sin distracciones. Esa simple rutina se convirtió en un pilar en la vida de sus hijos, quienes comenzaron a esperar esos momentos con ansias. No era solo la comida, sino el tiempo que pasaban juntos, riendo, hablando de su día, y sintiéndose conectados como familia.

Sin embargo, tan importante como tener rutinas es saber cuándo salir de ellas. A veces, romper la rutina y hacer algo diferente puede revitalizar la dinámica familiar y crear un ambiente más ameno y relajado.

Por ejemplo, un fin de semana improvisado en la naturaleza, una noche de cine al aire libre, o simplemente cambiar el lugar donde se cena pueden transformar una semana ordinaria en algo especial. Estas pequeñas "salidas de la rutina" no solo añaden emoción, sino que también fortalecen los lazos familiares al ofrecer nuevas experiencias compartidas.

Rocío Ramos-Paúl, en su libro *"Ser padres, educar sin miedo"*, destaca la importancia de establecer rutinas familiares que fortalezcan los lazos emocionales. No se trata de hacer grandes planes, sino de encontrar pequeños momentos en el día a día que reafirmen el sentido de pertenencia y seguridad en el hogar. Pero también reconoce el valor de ser espontáneos de vez en cuando, para mantener la frescura y la alegría en la convivencia familiar.

# Actividades conjuntas: Fortaleciendo el vínculo familiar

Compartir actividades no solo es divertido, sino que también es una excelente manera de fortalecer el vínculo entre padres e hijos. Ya sea que se trate de un proyecto de arte, una salida al parque, o simplemente cocinar juntos, estas actividades ofrecen oportunidades para comunicarse, trabajar en equipo, y crear recuerdos significativos.



Pensemos en Javier y su hijo Mateo. Ambos compartían un amor por la música, pero con el tiempo, las actividades diarias y las responsabilidades comenzaron a separarlos. Un día, Javier decidió que era hora de reconectar, así que propuso a Mateo que comenzaran un proyecto juntos: construir su propia guitarra. No fue fácil, requirió tiempo y paciencia, pero al final, no solo terminaron con una hermosa guitarra hecha por ellos mismos, sino que también habían fortalecido su relación de una manera que ninguna otra actividad lo había logrado.

Estas actividades no solo crean conexiones emocionales, sino que también ayudan a establecer un sentido de colaboración y respeto mutuo dentro de la familia.





## Recuerda que...

Crear un ambiente familiar que fomente la salud emocional es un acto continuo y consciente. Al modelar el manejo emocional, crear espacios seguros para la expresión, establecer rutinas familiares, salir de la rutina de vez en cuando, y compartir actividades conjuntas, no solo fortaleces la relación con tus hijos, sino que también les das las herramientas que necesitan para enfrentar el mundo con confianza y resiliencia.

En el próximo Módulo, profundizaremos en cómo los padres y los hijos pueden encontrar un punto neutro para relacionarse mejor, reconociendo que tanto ellos como sus hijos tienen emociones, comportamientos, y problemas que deben ser abordados en conjunto.

¡Sigue leyendo, estamos a punto de descubrir cómo construir puentes emocionales aún más fuertes!



# ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA  
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL  
MÓDULO 6)

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES