

Acompañando la adolescencia, generando vínculo

12/03/2026



La adolescencia es una etapa importante | Guilles Seguin

Para muchas familias, la adolescencia llega casi sin avisar. De pronto, ese niño o niña que lo contaba todo al salir del colegio empieza a encerrarse más en su mundo, responde con monosílabos y prefiere pasar más tiempo con sus amigos que en casa. Es el inicio de la preadolescencia —aproximadamente entre los 9 y los 14 años— y, poco después, de la adolescencia como tal. Las edades son orientativas, porque cada chico y cada chica maduran a su propio ritmo.

En esta etapa es fundamental saber acompañar. La adolescencia no es más que una especie de «ensayo general» antes de la vida adulta: un tiempo para probar, equivocarse, reafirmarse y empezar a tomar decisiones

propias.

En casa suele vivirse como un periodo intenso. Cambian los gustos, las amistades, la forma de vestir, de pensar y de relacionarse. A los cambios físicos se suman los emocionales y sociales. Todo se mueve. Y, aunque estos cambios son normales y forman parte del desarrollo, pueden generar desconcierto en las familias.

Con frecuencia hablamos de la adolescencia centrándonos en lo negativo: discusiones, portazos, rebeldía o cambios de humor. Además, a menudo escuchamos que «los adolescentes son problemáticos», como si el conflicto definiera toda la etapa. Pero esa visión es simplista. La adolescencia es mucho más que eso.

No es una fase que haya que «aguantar» hasta que pase. Es un momento clave en la construcción de la identidad. Es cuando empiezan a preguntarse quiénes son, qué piensan, qué valores quieren hacer suyos y qué lugar ocupan en el mundo. Necesitan sentirse parte de un grupo, pero al mismo tiempo diferenciarse. Y no siempre es fácil encontrar ese equilibrio.

A esto se suma una contradicción frecuente: se espera que actúen con responsabilidad, pero cuando toman decisiones propias se les sigue tratando como niños. Esto genera tensiones tanto en ellos como en sus familias.

Como consecuencia, es normal que haya altibajos emocionales, inseguridades y conflictos. Detrás de muchas conductas que nos preocupan hay procesos de crecimiento en marcha. Cambiar la mirada ayuda: no se trata solo de corregir, sino de enseñar herramientas para que aprendan a conocerse, gestionar lo que sienten y tomar decisiones cada vez más responsables.

El vínculo emocional, aunque a veces parezca más frágil en esta etapa, sigue siendo fundamental. La empatía y la validación son claves. Decir «entiendo que te sientas así» no significa darles la razón en todo, sino reconocer lo que están sintiendo. Cuando se sienten comprendidos, bajan las defensas y es más fácil que acepten límites.

También es importante pasar del control constante a la curiosidad sincera por su mundo. Interesarnos por sus amigos, sus aficiones o lo que les preocupa crea puentes. Y compartir nuestras propias experiencias —incluidos errores y aprendizajes— nos acerca a ellos. Dejan de vernos como figuras lejanas y perfectas y empiezan a percibirnos como referentes reales.

Reconocer sus logros y reforzar lo positivo marca una gran diferencia. No hablamos tanto de premios materiales como de palabras, tiempo y presencia. Valorar su esfuerzo fortalece su autoestima y favorece la colaboración en casa.

Por último, es necesario encontrar un equilibrio entre presencia y privacidad. Ni invadir ni desaparecer. Necesitan adultos que estén, que acompañen, que confíen y que mantengan una preocupación atenta. Ser ese «ancla» segura mientras exploran su autonomía.

La adolescencia no tiene por qué ser una etapa de lucha constante. Puede ser un tiempo de crecimiento compartido si cambiamos la forma de mirarla. Cuando combinamos firmeza con comprensión, límites con escucha y presencia con respeto, no solo educamos: fortalecemos el vínculo. Y ese vínculo será la base sobre la que nuestros hijos e hijas construyan su vida adulta.z