

Sonia López Iglesias

CUANDO LA ADOLESCENCIA DUELE

Claves para cuidar
la salud mental
de tu adolescente



Por la experta
en adolescencia
del Club de
Malasmadres

DESTINO

Sonia López Iglesias

Cuando la adolescencia duele

Claves para cuidar la salud mental
de tu adolescente

© Sonia López Iglesias, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-84-233-6818-1

Depósito legal: B. 11.865-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



ÍNDICE

Prólogo de mi hijo adolescente. Te necesito a mi lado . .	13
Quiérole.....	17

PRIMERA PARTE

1. Llega la adolescencia, ¿y ahora qué?	21
2. Yo no quiero que mi hijo crezca.	27
3. Quien dibuja el camino ya no eres tú.	33
4. Tu mal humor solo empeora las cosas	39
5. Cuando tú cambias, todo cambia.....	43
6. Déjale ser	49
7. Tu adolescente no necesita una madre o un padre perfectos	57

SEGUNDA PARTE

8. Recalculando la educación	65
9. El secreto es la conexión	75
10. Amor del bueno.....	81
11. Si tú no estás bien, tu adolescente tampoco lo estará	89
12. Sobreproteger es desproteger	99
13. Tu ausencia le duele.	105
14. Convierte a tu adolescente en un bambú.	109
15. No seas un adulto estropeado	113

16. La pedagogía del querer	117
¿Por qué has dejado de creer en tu intuición?	124
El poder de tus palabras	127
Abrazos que rompen muros	130
Te quiero	133
La mejor forma de decir es haciendo	134
En el silencio se encuentran las mejores respuestas	137
Aprender a quererse	138
Liderando con amor	140
17. ¿Qué necesita tu adolescente de ti?	143
18. Establecimiento de límites	147
19. Comunicación afectiva	153

TERCERA PARTE

20. La salud mental de tu adolescente	163
La salud mental, un desafío creciente	167
La salud física, un cuerpo bajo presión	174
El impacto de las redes sociales en la salud mental	179
Cómo fomentar una buena salud mental de tu adolescente	185
Construcción de una buena salud mental	190
Carga y descarga de baterías	192
Tu salud mental importa	194
Señales de alarma	196
El suicidio	198
Decálogo para cuidar la salud mental de tu adolescente	200
21. Bienestar emocional	203
La educación emocional	206
22. Recomendaciones esenciales para la vida	213
Epílogo	217
<i>Agradecimientos</i>	219

I

LLEGA LA ADOLESCENCIA, ¿Y AHORA QUÉ?

Ojalá que mi madre entendiese que ya no soy un niño.

Javier, 15 años

Seguro que imaginaste que serías un papá o una mamá comprensivo, capaz de ofrecer respuestas y extremadamente amoroso. Que tendrías la paciencia suficiente para no gritar ni perder los nervios cuando tu hijo o hija no hiciera caso. Que podrías contagiarle tu calma cuando las cosas se pusieran difíciles, entender sus berrinches y empatizar con sus necesidades.

La práctica durante estos años te ha demostrado, día tras día, que eso es una misión imposible. Que ningún padre o madre educa sin cometer errores y perder en ocasiones el control. Que este papel es extremadamente complejo y agotador, repleto de desafíos y miles de cosas por aprender en cada una de sus fases. Criar es tremendamente difícil, cambiante y desafiante.

La crianza no es un camino de perfección, sino un pasaje de aprendizaje y crecimiento mutuo. No es una tarea sencilla ni rápida, requiere de mucha dedicación y entrenamiento. Si se quiere educar con coherencia se necesita tiempo, confianza y muchas ganas de conseguirlo.

Educar difiere mucho de dirigir el tráfico de una gran ciudad: reglas, prohibiciones, sonidos estridentes y amonestaciones. Debería parecerse mucho más a cuidar de un huerto: preparar la tierra, plantar con mimo las semillas, regar, observar cómo crecen los tallos, cortar las malas hierbas y, sobre todo, respetar la velocidad a la que crecen los frutos, una labor que requiere mucha entrega y grandes dosis de sensibilidad.

Educar es un arte, y si de una receta de alta cocina se tratase estaría compuesta de afecto, límites, comprensión, presencia y disponibilidad; un guiso cocinado a fuego muy lento, sin prisas, como el que te hacía tu abuela con tanto amor. Nada tiene que ver con la elaboración de una receta de *fast food* que consumes casi sin saborear.

Estoy convencida de que la complejidad de tu labor educativa te ha llevado en muchas ocasiones a mostrar tu lado menos amable, a destapar tu peor versión, a amenazar y castigar sin sentido, a decir cosas de las que poco después te has arrepentido, a recordar con nostalgia tu vida anterior, en la que tenías menos responsabilidades y únicamente debías ocuparte de ti.

No existe una responsabilidad más importante en esta vida que la de ejercer la maternidad o la paternidad. La única profesión del mundo en la que primero te otorgan el título y luego debes cursar una carrera de fondo repleta de contratiempos, donde cuando crees que ya eres capaz de licenciarte, tu hijo o hija empieza una nueva etapa y vuelven a apoderarse de ti las dudas y las inseguridades al sentir que no sabes acompañarle como él ahora necesita.

La crianza es una tarea sumamente difícil porque educas a un ser único, una persona con sus propias necesidades, gustos y deseos. A ser mamá o papá se aprende a diario, valorando los aciertos y analizando los traspiés, aceptando

La crianza no es un
camino de perfección,
sino un pasaje de
aprendizaje y
crecimiento mutuo.
No es una tarea sencilla
ni rápida, requiere de
mucha dedicación y
entrenamiento.

que preparas a alguien durante muchos años para que alce el vuelo y busque su propio camino lejos de ti.

Tu adolescente ha crecido casi sin darte cuenta y ahora seguramente es más alto que tú. Parece que fue ayer cuando te lo ponían por primera vez en brazos y te enamorabas a primera vista de él, cuando le acompañabas por primera vez al colegio o a su clase de natación, o aprendía a montar en bicicleta y se raspaba las rodillas como un niño mayor.

Ahora ya no es aquel bebé al que acunabas cuando era incapaz de dormirse solo o el niño al que leías el cuento antes de ir a la cama y te pedía una y otra vez que le contases alguna historia más. Se ha convertido en una persona a la que te cuesta mucho reconocer por su gran cambio físico y un carácter mucho más agrio, alguien que muestra poco interés por escuchar tus consejos o por compartir contigo lo que le pasa.

Está transitando una nueva etapa donde todo está cambiando demasiado deprisa, y te va a tocar aprender a dejar distancia y confiar. Sí, confiar, aunque se muestre torpe y se equivoque con frecuencia, aunque sus errores le acarreen consecuencias que a ti te gustaría evitar.

La temible adolescencia se ha instalado en tu casa sin importarle lo más mínimo si tú estabas ya preparada para su llegada. Es esa etapa educativa tan recelada y repudiada por las familias y de la que seguramente te han hablado mal, de la cual te han advertido que se va a convertir en una auténtica pesadilla porque la convivencia con tu adolescente será sumamente complicada. Vuestra relación va a cambiar de forma radical y tú deberás adaptarte a sus variaciones de humor y desplantes.

Como si de un ciclón se tratase, a casa llegarán los cambios, los malentendidos y las discusiones casi constantes, las provocaciones y el desorden, los silencios incómodos y las malas contestaciones, la sensación de que ya no os

entendéis y nada de lo que hagáis va a estar bien para él. Te guste o no, las reglas del juego han cambiado y ahora no vas a ser tú quien reparta las cartas de la baraja.

Y bajo esta tormenta volverás a sentirte tan insegura como la primera noche que pasaste en casa con tu bebé en brazos tras salir del hospital y no eras capaz de calmar su llanto. La adolescencia te va a colmar de vulnerabilidad y hacer sentir en muchas ocasiones que casi nada de lo que aprendiste sobre educación a lo largo de estos años ahora te sirve.

Voy a decirte algo que me gustaría que te grabases a fuego en tu interior: tu adolescente ahora no necesita a su lado a un padre o una madre perfectos sino alguien que esté a su lado sin condiciones, pase lo que pase, haga lo que haga. Lo que sí va a precisar de ti es que te conviertas en el ejemplo que quieres ver en él, que le trates con respeto y entiendas lo difícil que le resulta hacerse mayor. Porque crecer es una espinosa labor que produce dolor, un sufrimiento que puede llegar a desgarrar por dentro.

Si hay un error que cometemos los progenitores es recordarle en bucle a nuestro adolescente todo lo que hace mal. Tu adolescente necesita que le acompañes sin etiquetas ni juicios de valor ante sus conductas desatinadas, y te aseguro que esto es algo que te va a costar mucho conseguir. Porque lo fácil será pasarte el día criticándole y repitiéndole constantemente «Te lo advertí».

Cuidado con lo que le dices cuando tropieza, porque tus comentarios van a ser claves para que pueda construir una buena autoestima. Si no consigue erigirla correctamente, su vida se desmoronará al igual que lo hace un castillo de naipes y su salud mental quedará seriamente dañada, lo cual le causará un gran malestar.

Que no muestre interés por escuchar tus recomendaciones y prefiera hacer las cosas a su manera es totalmente

normal. Y aunque en muchas ocasiones te haga sentir que ahora eres poco importante en su vida, puedo asegurarte que no es así. Sigues siendo la persona más influyente y a la que quiere tener cerca, especialmente cuando siente que todo tiembla a su alrededor.

Si aprendes a mirar la adolescencia con ternura y agudeza, vas a disfrutar al máximo del regalo de ver a tu adolescente emprender su propio vuelo y te sentirás la persona más orgullosa de la Tierra. Recuerda que para conseguirlo debes ponerte el delantal y estar dispuesta a cocinar sin prisas, dejándote llevar por la mejor compañera de viaje que puedas tener: la intuición.

No olvides que ya eres el mejor padre o madre que tu adolescente puede tener, aunque pierdas los nervios, no sepas validar correctamente sus emociones y te sientas en muchas ocasiones a punto del desborde.

TOMA NOTA

- Ninguna familia educa sin cometer errores.
- La adolescencia trae a casa muchos cambios que desestabilizan a padres e hijos.
- Aprender a mirar la etapa con empatía va a ser clave.

YO NO QUIERO QUE MI HIJO CREZCA

Mis padres no entienden que no necesito que se pasen el día diciéndome lo que debo o no hacer.

Amelia, 16 años

«Yo no quiero que mi hija crezca», me decía una madre en mi consulta durante un asesoramiento familiar. Mientras me lo explicaba, no paraba de llorar y no levantaba los ojos del suelo. «Antes era todo mucho mejor, no había gritos, amenazas ni reproches y éramos una familia feliz a la que le gustaba hacer cosas juntos. Ahora parece que vivamos en el mismísimo infierno.»

Por desgracia, el sentimiento de Sara es muy común en muchas familias que tienen un adolescente en casa; invade a muchos padres y madres, rotos por dentro al ver cómo su hijo se convierte en un auténtico desconocido, inmerso en un egocentrismo que no le permite pensar más allá de sí mismo, una persona que se comporta con mucha irascibilidad y casi siempre está de mal humor.

Con la llegada de la adolescencia te das cuenta de cómo echas de menos los años previos de paternidad o maternidad, mucho más tranquilos, cuando tu hijo quería pasar todo su tiempo contigo e idealizaba todo aquello que ha-

cías por él, en que la convivencia era mucho más armónica y los motivos por los que discutías no iban mucho más allá de que se comiese la verdura de la cena o recogiese los juguetes antes de ducharse.

Casi sin darte cuenta, los años han pasado y tu adolescente se ha convertido en un ser rebelde que exige su independencia con malas formas y muestra poco interés por que en casa se pueda vivir sin sobresaltos. Nadie te prepara para pasar noches sin dormir hasta que le oyes llegar de fiesta o para entender los portazos que da cada vez que la impulsividad o la frustración le domina.

Estoy segura de que alguna tarde en la que te sentías agotado o agobiado has consumido vídeos repletos de poesía que circulan por las redes sociales donde aparecen madres o padres perfectos que se abrazan a sus adolescentes y sonríen en algún lugar paradisiaco, y te has preguntado cómo puede ser que con todo el tiempo que has dedicado a educar al tuyo y todos los esfuerzos y sacrificios que has hecho vuestra relación no se parezca ni lo más mínimo a esas familias felices a las que envidias. Y en ese instante rompes a llorar, al sentir que hay momentos en los que esta nueva etapa te sobrepasa y no se asemeja en nada a lo que habías imaginado.

Puedo asegurarte, después de llevar casi treinta años acompañando a adolescentes, que esas familias no existen en la realidad, que todos los progenitores que tienen hijos adolescentes sienten la impotencia y la inseguridad que ahora sientes tú, que hay momentos mágicos junto a ellos y temporadas en que la convivencia resulta muy muy complicada.

A menudo la llegada a casa de la adolescencia coincide con un momento personal complicado también para ti, en que ves que tu cuerpo también está cambiando de forma radical y que, al igual que tu hijo, experimentas emociones

intensas que te producen mucha inestabilidad y no sabes manejar bien. Cada mañana te miras al espejo y ya no ves a aquel papá o mamá primerizo repleto de fuerza y vitalidad que se sentía capaz de comerse el mundo. Ahora se refleja en él alguien con arrugas y canas que está experimentando su propia metamorfosis y vuelve a buscar su lugar en el mundo sin tanta energía ni pasión.

Para ti es una época repleta de cambios. Debes aprender a relacionarte contigo desde un nuevo lugar, a construir un nuevo yo a la vez que intentas sostener toda la inestabilidad de la persona a la que más quieres en el mundo, pero que ahora, de forma inconsciente, te está haciendo sufrir.

Lo que vas a necesitar es tiempo y serenidad. Tiempo para poder transitar esta nueva etapa que tanto te está removiendo por dentro y aprender de ella todo lo que te quiere enseñar. Y serenidad para no llevarte ninguna de las conductas que tiene tu adolescente al terreno personal. Porque, aunque sea complicado entenderlo, nada de lo que hace o dice pretende dañarte o hacerte sentir mal. Es fruto únicamente de su inexperiencia y de un cerebro reactivo e inmaduro que aún no está preparado para planificar, controlar impulsos y tomar decisiones con objetividad y madurez.

Seguramente haya muchas noches en que te vayas a la cama deseando retroceder el tiempo para volver a sentir cómo se echaba en tus brazos cuando llegabas a casa después de una larga jornada laboral, para recordar cómo olía tras el baño de espuma que tanto disfrutaba o la manera en que reía cuando hacía algo que sabía que te iba a gustar. No te sientas culpable por ello, a todos los progenitores nos pasa: en algún momento nos invade la añoranza por la etapa infantil, que nos parecía mucho más agradable.

Ojalá existiese una escuela de familias que nos explicase

que la parte más desafiante de educar no tiene nada que ver con nuestros hijos, sino con nosotros mismos, con nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios y las nuevas etapas que nos van a tocar vivir; que nos enseñase a tener la paciencia necesaria para responder con sosiego a los comportamientos que nos alteran cuando nos sentimos física y psicológicamente exhaustos; que nos mostrase la manera de confiar cuando vemos que nuestro adolescente no deja de tomar malas decisiones y su apatía le lleva a no conseguir sus objetivos.

No resulta fácil aceptar que la niñez de tu hijo terminó y, con ella, parte de la magia que te hacía tan feliz. Cerrar etapas duele y sacude tus cimientos, y ese dolor forma parte de la tarea de educar. Vuelve a leer el título del libro para entender que es así.

Es lícito que te invadan la nostalgia y la tristeza, ya que ahora debes transitar un duelo complicado y doloroso que te hace sentir vacío. Cuanto antes camines por él, lo aceptes y te enfoques en el nuevo período que viviréis juntos, mejor para ti y tu adolescente. Porque aceptar es el primer paso para entender, y si algo necesita tu adolescente ahora son grandes dosis de comprensión.

Deberás aprender a acompañar esta etapa sin dramas ni reprimendas, sin estar todo el día encima de él, controlando lo que hace o deja de hacer. Pero no te confundas: dejar que tu adolescente sea el que elija su camino nada tiene que ver con que pueda hacer lo que le venga en gana. Acompañar brindándole la distancia que ahora necesita no significa que debas desaparecer de su mapa, cruzarte de brazos mientras comete errores o se enfrenta al mundo sin las estrategias necesarias. Se trata de estar presente de la forma más afectuosa y favorable cuando de verdad lo necesita, entendiendo que ahora debe ser él quien aprenda a asumir las consecuencias de sus decisiones.

Hazle sentir que puede
confiar en ti, que estás a
su lado sin juzgarle, que
entiendes su caos, sus
miedos, sus crisis.

Tu adolescente ha crecido, pero sigue necesitándote muy cerca, como cuando te daba la mano porque sentía miedo al subirse en un muro alto para poder ver todo lo que se escondía al otro lado, lo que pasa es que ahora quiere que observes desde la distancia cómo trepa, sin que le indiques hacia dónde debe mirar.

Si lo haces de este modo, comprobarás que vuestra relación cambia y el drama y los conflictos bajan de intensidad. No te rindas, aunque ahora te parezca imposible, te aseguro que llegará ese día en el que esté preparado para darte las gracias, por tu calma, comprensión y amor incondicional.

Hazle sentir que puede confiar en ti, que estás a su lado sin juzgarle, que entiendes su caos, sus miedos, sus crisis. Ayúdale a construir una salud mental fuerte que le permita equilibrar sus pensamientos, emociones y acciones para enfrentarse a los obstáculos con valentía, poder hablar de lo que le duele sin sentirse avergonzado y ser compasivo consigo mismo cuando cometa errores.

TOMA NOTA

- Padres e hijos transitamos un duelo que produce dolor e incertidumbre.
- Adaptarse a los cambios y comprenderlos, ahí reside el secreto.
- Los tropiezos no pueden ser un motivo de juicios y distanciamiento.