# Cuando tu hijo no quiere hablar

*Guía para madres y padres de adolescentes*

Un día te contaba todo y de pronto contesta con monosílabos y se encierra en el cuarto. Duele, y es fácil leerlo como rechazo. Casi nunca lo es. Esta guía explica qué está pasando y qué puedes hacer distinto. Está escrita desde donde trabajamos: tu hijo no es un problema de conducta que haya que corregir, es una persona hecha a imagen de Dios, con libertad real, que está aprendiendo a usarla.

## Por qué se cierran

Que se aleje no significa que no te necesite. Significa que está haciendo su trabajo de esta etapa: construir una identidad propia. Para eso necesita un territorio donde tú no entres.

- **Está averiguando quién es**, y no puede hacerlo si todo lo que piensa pasa primero por ti.
- **Su cerebro está en obra.** La zona que regula impulsos y anticipa consecuencias sigue madurando hasta pasados los veinte. Las reacciones desproporcionadas tienen una base biológica real.
- **Teme tu reacción.** Muchos callan no porque no confíen, sino porque anticipan sermón, castigo o preocupación desbordada.
- **No tiene las palabras.** A veces el silencio no esconde nada: de verdad no sabe qué le pasa.
- **Le importa más el grupo.** Es esperable y transitorio. Tu opinión sigue pesando más de lo que él admite.

**Lo que conviene no perder de vista**

La meta de esta etapa no es que te lo cuente todo. Es que sepa que puede contarte lo grave cuando ocurra. Eso se construye en las conversaciones pequeñas, no en los interrogatorios.

## Seis frases que cierran la puerta

Salen del cariño y de la preocupación. Aun así, terminan el diálogo.

| En vez de esto | Prueba con esto |
|---|---|
| “¿Cómo te fue hoy?” (todos los días, en la puerta) | “Hoy me pasó algo raro en el trabajo...” (cuenta tú primero) |
| “Eso no es para tanto” | “Entiendo que te haya dolido” |
| “Cuando yo tenía tu edad...” | “No sé cómo es eso hoy. Cuéntame” |

| | |
|---|---|
| “Lo que tienes que hacer es...” | “¿Quieres que pensemos juntos o solo que te escuche?” |
| “Si sigues así te va a ir mal” | “Me preocupa algo y quiero contarte qué es” |
| “No entiendo por qué estás así, lo tienes todo” | “Te noto distinto últimamente. Aquí estoy” |

## Dónde sí se habla

Los adolescentes rara vez se abren en una conversación frontal, sentados uno frente al otro. Se abren de lado, haciendo otra cosa. Vale la pena buscar esos momentos a propósito:

- **En el carro.** Van mirando al frente, nadie sostiene la mirada, y hay una hora de salida clara. Es el mejor lugar del mundo.
- **Cocinando o lavando loza.** Las manos ocupadas bajan la guardia.
- **Caminando** o sacando al perro.
- **De noche, con la luz apagada**, en la puerta del cuarto. Muchos hablan de lo importante justo ahí, cuando ya te ibas.
- **Alrededor de algo suyo:** su música, su juego, su serie. Preguntar con interés real, no como excusa para llegar a otro tema.

## Escuchar sin arreglar

El error más común de quienes queremos ayudar es saltar a la solución. Un adolescente que se abre y recibe consejos de inmediato aprende que contarte cuesta caro.

**Cuatro movimientos que sí funcionan**

1. **Callar más de lo que te resulta cómodo.** Cuenta hasta cinco antes de responder. Muchas veces sigue hablando.
2. **Nombrar lo que ves, sin interpretar.** “Te veo cansado” abre más que “estás deprimido”.
3. **Validar antes de opinar.** “Qué rabia, entiendo”. Validar no es darle la razón: es reconocer que lo que siente tiene sentido.
4. **Preguntar qué necesita.** “¿Quieres consejo o solo desahogarte?” Esa pregunta sola cambia conversaciones enteras.

## Y los límites, ¿dónde quedan?

Escuchar mejor no es dejar de poner límites. Un adolescente sin límites no se siente libre: se siente solo. La diferencia está en cómo se ponen.

Santo Tomás decía que la virtud es un hábito: no se enseña con un discurso, se construye repitiendo. Por eso los límites educan cuando son pocos, constantes y sostenidos por los dos adultos, y no

cuando son muchos y se gritan una vez.

- **Pocos y claros.** Tres normas que se cumplen valen más que quince que se negocian a diario.
- **Explicados una vez.** El motivo se dice; no se repite en cada discusión.
- **Sostenidos por los dos adultos.** Si uno cede y el otro no, el límite no existe.
- **Con consecuencias proporcionadas y cumplibles.** Quitar el celular un mes rara vez se sostiene, y un castigo que no se cumple enseña que tu palabra no vale.
- **Separando la conducta de la persona.** “Eso que hiciste estuvo mal”, no “eres un irresponsable”.
- **Reparando después del choque.** Volver, pedir disculpas si te excediste, retomar. Eso enseña más que no pelear nunca.

## Señales que conviene mirar de cerca

Distinguir el mal genio propio de la edad de algo que necesita atención no siempre es fácil. Estas señales, sobre todo si son varias y se sostienen más de dos o tres semanas, ameritan consulta:

- Dejó de hacer lo que antes disfrutaba, incluso con amigos.
- Cambios marcados en el sueño o la alimentación; preocupación intensa por su peso o su cuerpo.
- Caída sostenida del rendimiento escolar.
- Irritabilidad o llanto que no ceden.
- Se aisló también de sus amigos, no solo de la familia.
- Se aisló también de sus amigos, no solo de la familia.

- Un momento fijo en la semana, corto y sin condiciones: un desayuno del sábado, una caminata.
- Decirle una cosa que admiras de él, concreta, sin “pero” al final.

Y un recordatorio para ti: acompañar a un adolescente desgasta. Cuidar tu propio ánimo, tu pareja y tus espacios no es egoísmo, es parte del trabajo.

### Sobre la fe, en esta etapa

Muchos padres católicos llegan a consulta con la misma angustia: *dejó de ir a misa y no sé qué hacer*. Forzar la práctica suele conseguir lo contrario de lo que se busca. Lo que sí sostiene es que vea en casa una fe vivida sin aspavientos, que la puerta siga abierta y que nadie le retire el afecto por esto.

San Luis María Grignion de Montfort insistía en una idea que alivia a muchos padres: confiarlo como hijo, porque nadie se sostiene solo. Tú educas; el resultado no depende únicamente de ti.

Y puedes recordarle algo sencillo: desde el bautismo tiene un ángel de la guarda. No está tan solo como cree, ni tú tampoco.

### Cuatro palabras que guían nuestra consulta

**Orden.** Poner cada cosa en su lugar: lo que sientes, lo que piensas, lo que haces y lo que crees. Casi todo el sufrimiento que llega a consulta tiene algo de desorden interior.

**Atención.** Mirar de verdad, sin prisa y sin juicio anticipado. Lo que no se mira no se puede sanar.

**Conciencia.** Saber qué te pasa y poder nombrarlo. Nadie decide sobre lo que no reconoce.

**Intención.** Hacia dónde quieres ir. La gracia no anula tu libertad: la sostiene. Sanar también es cosa tuya.

### Si hay riesgo, esto no espera

Si tú o alguien cercano tiene pensamientos de hacerse daño o de quitarse la vida, busca ayuda ahora mismo. No es exagerar.

**Línea 106** — Bogotá. Gratuita, confidencial, 24 horas. También por WhatsApp al 300 754 8933.

**Línea 192, opción 4** — nacional, orientación en salud mental.

**Línea 123** — emergencias.

ClaraMente atiende con cita previa y no cubre urgencias.

### ¿Quieres acompañamiento?

Este material no reemplaza un proceso terapéutico, pero puede ser un buen primer paso. En ClaraMente hacemos psicología con todo su rigor, ejercida desde lo que la Iglesia enseña sobre ti: que eres unidad de cuerpo y alma, hecho a imagen de Dios, con una libertad real. Quien nos escoge sabe lo que va a encontrar.

Si quieres hablar con una de nosotras, escríbenos por WhatsApp al **+57 305 244 5503** o entra a claramente.com.co