ADELAIDA ABRUÑEDO





49 COSAS QUE DEBES ENSEÑAR A TUS HIJOS ANTES DE LOS 16 AÑOS









Herramientas para fortalecer
la autoestima, la inteligencia emocional
y la resiliencia

ESPASA

Adelaida Abruñedo

49 cosas que debes enseñar a tus hijos antes de los 16 años

Herramientas para fortalecer la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia

ESPASA

© Adelaida Abruñedo Caamaño, 2025
© Editorial Planeta, S. A., 2025
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.es

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de cubierta: © Adrià Ferrer Marquès

ISBN: 978-84-670- 7885-5
Depósito legal: B. 15.483-2025

Primera edición: octubre de 2025

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 reproducir 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.

Impreso en España / *Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 13

PRIMERA PARTE
TODO COMUNICA: LO QUE HACES Y TAMBIÉN LO QUE NO HACES

HABLAR CON SIMPLICIDAD PARA QUE QUIERAN ESCUCHARTE 31
CÓMO ESCUCHAR PARA QUE QUIERAN HABLARTE 51

SEGUNDA PARTE
49 COSAS A ENSEÑARLES PARA QUE SEAN PERSONAS EMOCIONAL Y MENTALMENTE FUERTES Y RESILIENTES

1. Reírse 65
2. Cuándo aceptar un «no» y cuándo luchar por un «sí» 67

3. Respetar un «PARA», un «NO», o un «YA NO MÁS» 69
4. Bajar el volumen al miedo 70
5. El valor de una persona 72
6. Dar las gracias cuando ayudan 73
7. Diferenciar una orden de una petición 74
8. Capacidad crítica 75
9. Límites 78
10. Qué es el verdadero éxito 80
11. Las famosas notas 81
12. Reciprocidad 82
13. Habilidades para la vida 84
14. Actitud positiva 85
15. «Atención»: la teoría del coche azul 86
16. Trabajar por los sueños 88
17. Cómo conseguir lo que se proponen 91
18. Aprender a descansar en lugar de abandonar 97
19. Ondas cerebrales 104
20. Tomar decisiones 111
21. Equivocarse y aprender de los fracasos 112
22. Filosofía Kaizen o cómo comerte una vaca 113
23. La perfección no existe. La mejora continua sí 117
24. Respetar los tiempos. Cada persona tiene su propio ritmo 121
25. Pedir ayuda 124
26. Pedir perdón 127
27. Mostrarse vulnerables 133
28. Decidir sabiamente dónde poner la atención, el tiempo y la energía 134
29. Practicar el agradecimiento 136
30. Triada: pienso-siento-actúo 140
31. Lo habitual no tiene por qué ser lo normal 144
32. Las apariencias son solo apariencias 146

33. La vida no es justa 149
34. La suerte a veces sí influye, otras no 150
35. Lo primordial sobre las emociones 151
36. Construir un adecuado vocabulario emocional 156
37. Transitar el duelo 160
38. El viaje del héroe o heroína 163
39. Valorar tu cuerpo 166
40. Saber que no todas las amistades son para toda la vida 169
41. No tienes que encajar siempre, y menos aún en cajas que no son de tu tamaño 172
42. La base: tener una autoestima saludable 176
43. Cuatro síndromes 178
44. Cómo construir una autoestima adecuada 185
45. Lo que piensen los demás de ti no es tu problema. Es un problema de los demás 193
46. Aprender a discutir 194
47. Amor incondicional 197
48. Tu enemigo es real, aunque sea imaginario 199
49. Hacer sentir bien a la gente no depende de ti; hacerles sentir mal, sí 201

Despedida, por ahora 207

Anexo. Herramientas complementarias 209

Bibliografía 238

Cuando empiezo a abordar cómo comunicaros con vuestros hijos, siempre surge, desde el principio, un cierto desequilibrio entre lo que yo quiero decir, lo que vosotros entendéis y queréis hacer y lo que a veces me respondéis.

Me explico:

Repito una y otra vez, por ejemplo, frases como las que te pongo a continuación: «Busca la necesidad que está por debajo del comportamiento de tu hijo o de tu hija», «No juzgues el comportamiento», «Escucha para comprender, no para responder», «Valida y contén la emoción», «Deja de castigar y premiar y empieza a mejorar tus argumentos», «Haz preguntas de curiosidad», «Permite que discutan tus órdenes», «Diles lo que sí pueden hacer», «Recuerda que algunas de sus reacciones no son personales contra ti, sino que están buscando su propia identidad», «Deja de repetir una y otra vez las mismas cosas y decide lo que tú vas a hacer», «Cálmate tú primero antes de hablarles», «Sé coherente con tus palabras», «Deja de reaccionar a lo que sucede y responde con serenidad», etc.

Estos mensajes que he resumido en un solo párrafo son básicamente los que trato siempre de transmitir. Aquellos que me sigáis en las redes sociales o hayáis asistido a algún curso de formación conmigo los conocéis perfectamente. Digo siempre lo mismo.

Pero NO ME HACES CASO.

Porque sigues repitiendo las mismas cosas (que sabes que no funcionan).

Porque no haces preguntas de curiosidad.

Porque no les dices lo que sí pueden hacer.

Porque no eres coherente con lo que haces y dices.

Podría decirte que me da lo mismo, pero la verdad es que no.

Si me dedico a lo que me dedico es porque sé (de primera mano) que se puede disfrutar criando a los hijos, que no soy rara, que no soy la excepción, que no es una utopía, que no estoy como una cabra por invertir un poco de tiempo en pasar estos primeros años de la vida de mis hijas enseñándoles lo que van a poner en práctica el resto de sus probablemente 70 u 80 años de su vida.

Y sé que lo estás pasando mal. Sé que quieres disfrutar, quieres reír más, quieres educar mejor y, al mismo tiempo, ser efectivo en tu maternidad o en tu paternidad.

Yo te digo que es posible, y no me crees.

Porque, en el fondo, NO ME CREES.

Quieres creerme. Pero no lo haces.

Quieres pasar de ese lado oscuro a otro más claro y brillante, pero, a fin de cuentas, no estás haciendo el trabajo que tienes que hacer.

Y sigues quejándote y pensando, «¡Bah! Venga, voy a intentar sobrevivir a esta etapa de ¿15?, ¿16 años?, y luego ya respiro tranquila y me despreocupo».

Pero 16 años son bastantes años como para no disfrutarlos desde el principio. Y ello no significa que sean 16 años de paz y amor continuos. No se trata de eso tampoco. La vida tiene cosas buenas y cosas malas. No hay que obviar las cosas malas que suceden. Si hiciéramos eso poco

ayudaríamos a nuestros hijos porque protegerlos del dolor no favorece que aprendan a superar situaciones complicadas. Y es que la vida, en ocasiones, puede presentarnos circunstancias difíciles. Tú ya lo sabes porque ya tienes una cierta experiencia y tal vez hayas tenido que afrontar situaciones duras y complejas. De todos modos, ¿de qué le va a servir a tu hijo que lo protejas de algunas cuestiones que tarde o temprano va a tener que atravesar y resolver por sí mismo?

Tu trabajo como madre o como padre no es hacer felices a tus hijos. Tu trabajo es enseñarles estrategias o herramientas para que superen las adversidades de la vida, para que salgan reforzados de los contratiempos y también que aprendan a centrarse en aquello que tienen y no en aquello que les falta.

Y con este libro vas a enseñarles todo eso de una forma mucho más efectiva y emocionante. Te lo aseguro.

Tal vez tengas dudas todavía, así que quiero que hagas un ejercicio conmigo. ¿Te apetece?

A continuación quiero que en una hoja dibujes una casa.

No hagas trampas.

¿Ya?

Ve al apartado 1 del Anexo y comprueba si la casa que has dibujado es similar a la que allí aparece.

¿He acertado?

Yo conozco a pocas personas que viven en casas así. Normalmente vivimos en pisos y, aun así, nuestra idea de una casa es como la que has dibujado. Es más. Ni siquiera te planteas dibujar un iglú. O una madriguera. Pero ambos también pueden considerarse casas.

No nos permitimos pensar en algo diferente a aquello que aprendimos y ni siquiera nos cuestionamos determinadas creencias que ya hace tiempo que ya no sirven.

Seguimos haciendo una y otra vez cosas que NO FUNCIONAN, y esperamos obtener resultados diferentes:

Le repites a tu hijo a diario que recoja su habitación, y sabes que no funciona.

Le repites a diario a tu hija que deje la ropa sucia en la lavadora, y sabes que no funciona.

Le repites a tus hijos a diario que hagan los deberes al llegar a casa, y sabes que no funciona.

Les dices sin cesar que apaguen la tele, consola o móvil, pero no funciona.

Insistes en hacer constantemente lo mismo y sabes que NO funciona.

Y entonces gritas, amenazas, castigas o quitas privilegios, de forma sistemática.

¿Funciona? Sí.

¿A qué precio? Sobre todo a costa de un desgaste emocional brutal por tu parte. Pero también con unas heridas emocionales muy profundas en tus hijos.

Y ya no se trata de eso, sino que va mucho más allá: no es solamente la ropa, la comida, los estudios, las tareas, los conflictos con los hermanos, las malas caras, contestaciones, retos constantes o las peleas contigo. Hay algo más en la educación de tus hijos que es mucho más importante que te obedezcan o que te hagan caso. No necesitas desgastarte a diario en su crianza, y es más, este libro no va de eso, para eso ya escribí *Eres la gran influencer de tus hijos*.

Aquí se trata de dar un paso más allá, pero no hacia delante, sino hacia dentro.

Criar y educar para que el día de mañana (y cuanto antes mejor) tus hijos e hijas puedan dejar de depender de la aprobación de los demás, incluso de la tuya; que se sientan cómodos en su propia piel o cuerpo; que no tengan miedo a ser diferentes; que se atrevan a expresar su opinión de

forma adecuada sin herir a los demás; que sean capaces de negarse a hacer algo que creen que no es ético o moral aunque nadie les esté mirando; que prioricen sus necesidades fundamentales sobre los deseos de las otras personas; que superen un fracaso o un rechazo, ya sea profesional o personal; que contribuyan al bienestar de aquellos que le rodean porque saben que la generosidad desinteresada contribuye a su propia felicidad; que aprendan a quererse y también a proteger su energía, etc.

Pero sigues anclada en tus creencias, en la casa que aprendiste a dibujar cuando tenías 3 o 4 años. No te planteas pensar: «A ver, ¿es posible que esto no esté funcionando? ¿Hay algo que yo podría cambiar para que esto funcionara?».

Y cuando alguien como yo te plantea probar otra cosa o te sugiere cambiar algo de lo que haces, entonces echas balones fuera porque te da miedo intentarlo de verdad. En realidad quieres tener la razón y decir aquello de «¿Ves?, nada funciona. Si ya lo sabía yo».

Eso se llama sesgo cognitivo de confirmación.

Un sesgo cognitivo es un error que se produce por la forma en que pensamos. Esto nos lleva a tomar decisiones erróneas o a hacer juicios incorrectos. Estos sesgos ocurren porque nuestro cerebro, en su afán de ahorrar energía y protegerse, simplifica la información que recibe, pero, claro, al simplificarla, nos lleva a conclusiones equivocadas.

El sesgo de confirmación sucede cuando buscas, interpretas y recuerdas información que confirma tus creencias preexistentes, y al mismo tiempo ignora o descarta aquella que las contradice. En otras palabras, las personas tendemos a ver y escuchar solo lo que queremos ver y escuchar.

Por ejemplo, si piensas que ser autoritario te ayudará en tu crianza, buscarás información y ejemplos que apoyen esta con-

vicción, ya sea mediante estudios, ya sea a través de testimonios que digan que los niños criados con mano dura son mucho más disciplinados u obedientes. Al mismo tiempo, te cerrarás a las nuevas investigaciones que indican que ser autoritario tiene graves consecuencias para la salud emocional y mental de tus hijos, que tendrán problemas de apego, que buscarán la validación exterior constante o que serán personas más proclives a ceder y no luchar por lo que ellos creen justo.

En crianza responsable, consciente y respetuosa es importante conocer la existencia de este sesgo y aprender a mitigarlo, bien buscando información diversa que hasta desafíe tus propias creencias bien arraigadas, bien preguntándote a ti mismo si estas ideas que tienes te están ayudando en tu propio proceso de crianza o si eres demasiado inflexible o rígido. Incluso exponerte a otras ideas, tener la mente abierta, contactar con profesionales y dejarte asesorar por expertos que te ayuden a ver las cosas desde otro punto de vista permitirá que no solo tú crezcas y desarrolles capacidad crítica, sino que, con tu propio comportamiento, ayudarás a tus hijos a ser menos inflexibles en sus planteamientos.

En una sesión, una madre me dijo que su hijo era muy inflexible, y cuando se le planteaba hacer cosas diferentes, se negaba y siempre elegía la misma opción. Por muchos argumentos que ella buscara para tratar de hacerle cambiar de opinión, él nunca se dejaba convencer. Cuando nos pusimos a trabajar sobre esta cuestión, en una de nuestras conversaciones, ella me comentó que los lunes, miércoles y viernes en su casa se tomaba fruta al acabar de comer y el resto de los días un postre lácteo. Yo le pregunté qué pasaría si, por ejemplo, un miércoles su hijo decidiera tomarse un vaso de leche. Su negativa fue inmediata. Estaba establecido que esos días tenían que tomar fruta. ¿Quién estaba siendo rígida e inflexible en esa ocasión?

Está bien tener normas, por supuesto, pero estas normas deben ayudar en nuestro proceso de crianza, no ser un detonante para discusiones inútiles o sin sentido, en donde el ganador vas a ser tú, puesto que lo que se va a imponer es el «Porque lo digo yo y punto», «Porque soy tu madre» o «Yo sé lo que es mejor para ti».

Es importante ser firme en las decisiones y al mismo tiempo flexible y adaptativo, porque lo que tú haces es lo que ven y copian tus hijos. Y esos comportamientos son los que te sacan de quicio. Lo que ocurre es que no ves tu parte de responsabilidad.

Quiero que hagas otro ejercicio conmigo:

Extiende la mano con la palma hacia a ti, delante de tu cara a la altura de los ojos tocando la punta de tu nariz, y dime qué ves. Probablemente, una mancha borrosa, medio oscura justo ante ti y por los lados algo de lo que está a tu alrededor, ¿verdad?

Aleja poco a poco la mano de tu nariz y de tus ojos.

¿Qué ves ahora? A medida que apartas la mano de tu cara seguramente ya la distingas con cierta claridad, ¿a que sí? Incluso dependiendo de tu enfoque verás también lo que hay detrás de tu mano, cosa que antes no apreciabas.

Has tomado perspectiva.

Te has alejado del problema en sí y has empezado a ver el panorama completo.

Retomando el ejemplo que te contaba, cuando esta madre dejó de ser tan tajante y empezó a preguntar a su hijo la razón por la que ese día tenía ganas de otro postre, se dio cuenta de que escuchar más y juzgar menos y de que ser un poco más flexible iba a ser un mejor camino para establecer una mayor conexión con su hijo y modelar con su actitud, comportamientos que quería ver en su propio hijo.

Piensa si todas esas convicciones que tienes acerca de la crianza de tus hijos te funcionan o no. Y si no es así:

Cambia las creencias que tienes, porque no te están ayudando.

No me digas que es difícil.

No es cierto. Nuevamente te digo: es una creencia que tú tienes.

Si crees que algo es difícil, es más probable que lo sea.

Si crees que algo es posible, es más fácil que lo consigas.

Y me dirás: «Vale, Adelaida, ¿cómo lo hago?».

Lo primero, sigue nadando, como decía Dory en *Buscando a Nemo*, o mejor dicho: sigue leyendo. Este libro no es del estilo «elige tu propia aventura», pero podría serlo, porque con cada página que avanzas, ya estás eligiendo unos caminos que te acercan no solo a que disfrutes más del proceso de la educación y crianza sino a que de verdad puedas acompañar y ayudar a tus hijos a ser mucho más felices, que tengan más herramientas, que vayan cambiando creencias que tienen sobre la vida para poder aprovecharla al máximo, además de convertirse en personas mucho más resolutivas, resilientes, fuertes mentalmente y, sobre todo, mucho más adaptativas, y eso no significa que se conformen, sino que acepten lo que sucede, esperando que, al final, todo esté mejor.

Y ahora, después de todo este preludio totalmente necesario para que sigas leyendo con una mente un poco más abierta a cosas nuevas, sí que entro de lleno en la materia.

Todo lo que haces comunica, y cuando digo todo, me refiero a lo que haces y también a lo que no haces, cómo miras o cómo dejas de mirar, cómo acompañas o cómo dejas en soledad, cómo permites que tus hijos sufran las consecuencias de sus errores o cómo te pones la capa de salvadora, o incluso cómo hablas, o por el contrario, cómo utilizas el silencio para hacer sentir mal o castigar.

Como la comunicación tiene dos patas, esta parte también se divide en dos secciones (1. cómo hablar, y 2. cómo escuchar), y así será más fácil explicarte lo que quiero contarte.

HABLAR CON SIMPLICIDAD PARA QUE QUIERAN ESCUCHARTE

Cuando tus hijos son más pequeños es importante que entiendas una cosa muy básica: «Menos es más». No siempre hablar mucho con tus peques es lo mejor. Es conveniente no abrumarlos con sermones, ni darles excesiva información o explicarles algunas cuestiones con un vocabulario que no puedan entender.

Cuando son más pequeños, para reafirmarlos, calmarlos, expresar confianza o cualquier mensaje que quieras transmitir, utiliza mucho más el contacto físico, ya sea un abrazo o una caricia al tiempo que le das una breve explicación.

Mientras le abrazas: «Sé que tienes miedo, mamá está contigo».

Mientras le agarras de la mano con ternura: «Sé que puedes hacerlo».

No utilices tu parte racional para conectar con su parte racional (que es muy inmadura todavía), no trates de hacerles entender la lógica de la situación, las probabilidades de que pueda o no conseguir eso o de superar el miedo a la oscuridad ninguneando a los fantasmas que cree o no cree haber visto. En las primeras fases necesitan sentirse seguros y protegidos. Y el contacto físico se encarga de hacer esa parte.

Cuando te pregunten algo, antes de responderles, indaga un poco y trata de averiguar por qué te hacen esa pregunta. A veces nos queremos adelantar porque pensamos con nuestra mente de adulto, sin ponernos en la piel de nuestros peques.

Lee este diálogo entre una madre y su hija de 6 años:

—Mamá, ¿qué significa ser virgen? —le pregunta la niña a su madre.

La madre se incomoda; es consciente de que al fin ha llegado «la» conversación, pero no sabe cómo responder.

—Los chicos y chicas, bueno, ehhh… —titubea, intentando hilar su discurso—, o más adultos, sus cuerpos son distintos, pero en realidad encajan de una forma inteligente, ehhh… mmm, como un puzle. —La niña la mira sin comprender. Y la madre intenta aclarar—: Cuando una mamá y un papá se quieren mucho, a veces les gusta verse uno al lado del otro y demostrarse cuánto se quieren.

—Ah, y entonces, ¿papá le da un regalo a mamá? —pregunta la pequeña.

—Sí, más o menos.

—¿Qué tipo de regalo? —sigue, curiosa.

—Verás, ehhh… —prosigue con incomodidad, sin saber cómo explicarlo—. Papá tiene una cosa especial y se la enseña a mamá. Y cuando quieren hacer algo muy bonito, como un bebé, papá toma su cosa especial y la pone en un lugar especial del cuerpo de mamá. —La niña observa a su madre, que continúa—: Cuando pasa un tiempo y suceden cosas divertidas, papá suelta unas semillas que llegan al óvulo de mamá. Eso se llama hacer el amor. Y hasta que no lo haces por primera vez, eres virgen.

La niña, que ha escuchado atentamente la explicación de su madre, mira hacia una botella que está en la encimera de la cocina y le dice:

—Entonces, ¿qué significa exactamente extra virgen?

Cada una, la madre y la hija partían de informaciones diferentes, desde dos perspectivas distintas. Tú, como madre o padre, tienes que conocer desde dónde te preguntan, qué información tienen previamente. Y para ello lo mejor hubiera sido haberle preguntado: «¿Qué crees tú que significa ser virgen?». Quizás hubiera dicho, estar en una botella, ser un líquido, servir para cocinar, etc. Con esa información se hubiera podido formular una explicación mucho más simple, ¿no crees?

Además, antes de empezar una conversación con tus hijos, independientemente de la edad que tengan, piensa un momento qué es lo que quieres transmitir, cuál es tu intención, es decir, ¿cuál sería el mensaje clave con el que te gustaría que tus hijos se quedaran al finalizar la conversación?

A veces pretendes enterarte de algo, a veces quieres darles información, otras corregir algo que han hecho, otras regañarlos, otras hacerles saber quién manda, etc.

Sea lo que sea, no malgastes tus palabras, porque el tiempo que compartes con tus hijos, especialmente si son preadolescentes o adolescentes, es muy valioso y cada vez más escaso. Como te anticipaba antes, la comunicación verbal adquiere preeminencia y deja en un segundo plano todo lo relativo al contacto físico.

No hables por hablar, y con ello no me refiero a que no tengas con tus hijos conversaciones frívolas; al contrario, es maravilloso y fundamental compartir tiempo con ellos comentando cosas banales; de hecho, tus charlas más habituales deberían ser de este tipo, *hobbies*, el tiempo, la moda, el deporte, series, etc.

Lo más normal, cuando quieres tener una conversación con ellos es para tratar o bien temas que solo te interesan a ti (notas, amigos problemáticos, relaciones), bien para

echarles la bronca por algo que han hecho o que pueden llegar a hacer.

Y eso es frustrante. Especialmente para tus hijos.

Imagina que tu pareja, cuando hablara contigo, te preguntara si las tareas de la casa están hechas, si la comida está preparada, si las facturas están pagadas, si hay provisiones en la despensa o si has sacado al perro. Estas son conversaciones necesarias, que hay que tener en pareja para llevar una convivencia organizada, pero, además de esto, se necesitan conversaciones diferentes: «¿Cómo estás?», «Me gustaría que fuéramos al cine el finde», «¿Has podido descansar algo hoy?», «¿Qué tal ese nuevo proyecto en el trabajo?», «Vamos a organizar las vacaciones», «¿Estás nerviosa por la presentación?», «Hoy he comido en un restaurante que te hubiera encantado», «Al sonar una canción en la radio me acordé de ti», etc.

¿Qué crees que pasa cuando solo nos relacionamos a través de preguntas organizativas o de logística? Que eso no parece una familia, no parece la relación entre personas que han elegido voluntariamente convivir, ¿no? Más bien se asemeja a un contrato demasiado serio y formal.

Por eso, aparte de esas conversaciones que necesariamente hay que tener, también se necesitan preguntas de emoción y de actuación, de conexión, de interés por la vida de la otra persona con la que convives y a la que quieres, ¿verdad?

Así que dentro de esa comunicación con tus hijos, es crucial que se busque la conexión. Y te doy un truco: «utiliza el CoCo». Conecta para Comunicar: «Solo hay buena comunicación, si primero hay una buena conexión».

No trates de tener una conversación sin que sea el momento adecuado, interrumpiendo lo que hacen o entrando en su habitación sin permiso.

Interésate por lo que están viendo en el ordenador, en la tele, aunque sean los dibujos. Siéntate un rato con ellos y presta atención a lo que ven. Y después de unos minutos, conecta: «Wow, qué interesante es la serie, ¿verdad?». Haz alguna pregunta relativa al capítulo, y cuando te haya respondido, indícale: «Me encantaría seguir viéndola contigo, pero tenemos que ir a la ducha, que ya es hora. ¿Por qué no te acompaño y me sigues contando más sobre los personajes?».

Ya lo tienes. No necesitas pelear, ni alzar la voz. Con esta simple estrategia, estará encantado de ir a la ducha y hablarte sobre lo que estaba viendo. Has conectado primero.

Identificar el momento idóneo para tener conversaciones pasa por comprobar las señales no verbales de tus hijos; si están enfadados, incómodos o emocionalmente inaccesibles o indisponibles, quizás tengas que esperar para mantener esa conversación. O incluso si tu estado mental no es el adecuado.

Asegúrate también de que disponéis del tiempo suficiente para afrontar una charla, especialmente si es algo complicada o crees que puede ser tensa.

Anticipar que necesitas hablar con ellos de algo puede ser intimidante, el famoso «Tenemos que hablar», ¿te suena? De todas formas, no tiene por qué ser así, si en vuestra comunicación diaria sois lo suficientemente honestos y abiertos para tratar tanto temas profundos como temas triviales. Porque la clave es encontrar el equilibrio entre aquellos asuntos importantes y otros que son menos relevantes. Ambos son esenciales para generar conexión y confianza.

De igual modo, si necesitas afrontar una conversación incómoda o complicada, no la evites; te aseguro que las consecuencias de no tratarlas pueden ser desastrosas a todos los

niveles. Se acumulan tensiones que pueden dinamitar cualquier intento de acercamiento, darán lugar a malentendidos mayores, resentimientos o podrían empeorar la calidad de la relación. Por otro lado, al evitar un intercambio de opiniones o puntos de vista, se pierden oportunidades para abordar problemas y resolver los conflictos de una manera proactiva; al final, todo aquello que se queda pendiente afecta negativamente a la comunicación y a la relación. Para más inri, eludir una conversación importante no hace que el problema real desaparezca. Y, en ocasiones, dicho problema es mucho más grande en nuestro interior que cuando nos atrevemos a poner las cartas sobre la mesa y dialogar sobre ello.

A mí me gusta pensar que esa conversación incómoda pendiente no tiene por qué estar entre tú y tus hijos. Piensa más bien en que estáis tus hijos y tú a un lado, y esa conversación o ese dilema frente a vosotros. Al final, es importante hacerles entender que formáis parte del mismo equipo. No se trata del famoso «estás conmigo o contra mí». Eso les tiene que quedar claro a ellos y a ti también.

Si necesitas tener una conversación complicada, prepárate lo que quieres decir, disponte a escuchar quejas o ver caras de disconformidad, pero también para escuchar respuestas que quizás tampoco a ti te gusten.

En vez de evitar afrontar una conversación incómoda, retrásala para que puedas encontrar el mejor momento, donde contéis con tiempo suficiente para resolverla de forma tranquila, con hechos objetivos en la mano y no juicios de valor, con propuestas constructivas para cambiar o mejorar aquello que te incomoda. El propósito es buscar una solución que os valga a ambos, no que tú te salgas con la tuya.