TuProfesorParticular.es

PSICOLOGÍA INFANTIL Y JUVENIL

Comunicarte con tu hijo adolescente

Claves para hablar sin discutir, señales de alerta y un acuerdo familiar de uso de pantallas para rellenar juntos.

Guía para familias

12–18 años

Qué está pasando en la adolescencia

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

En la adolescencia el cerebro está en plena reorganización: la parte que busca emociones y la aprobación de los amigos madura antes que la que planifica y controla los impulsos. Buscar más intimidad, discutir las normas y pasar más tiempo con los amigos es **parte normal** del desarrollo.

Seis claves para hablar con él o ella

1. **Elige el momento**: en el coche, cocinando o paseando se habla mejor que cara a cara en el sofá.
2. **Escucha más de lo que hablas**. Pregunta «¿y tú qué piensas?» antes de dar tu opinión.
3. **Valida antes de corregir**: «entiendo que te fastidie» no significa darle la razón.
4. **Evita el sermón** y los «siempre» y «nunca».
5. **Habla de ti**: «me preocupo cuando no sé dónde estás» funciona mejor que «eres un irresponsable».
6. **Negocia lo negociable** y mantén firmes pocas normas importantes (seguridad, respeto, estudios).

Señales de alerta

Consulta con un profesional si observas durante semanas:

- ☐ Aislamiento: deja de ver a sus amigos o de hacer lo que le gustaba.
- ☐ Tristeza, irritabilidad o cambios de humor que no se pasan.
- ☐ Cambios importantes en el sueño o en la alimentación, o preocupación excesiva por el peso.
- ☐ Bajada brusca del rendimiento escolar o rechazo a ir al colegio.
- ☐ Consumo de alcohol u otras drogas.
- ☐ Autolesiones o comentarios sobre no querer vivir: en ese caso, pide ayuda **inmediatamente**.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Acuerdo familiar de pantallas

Rellenadlo juntos. Un acuerdo que el adolescente ayuda a redactar se cumple mucho mejor que una norma impuesta. Revisadlo cada tres meses.

Tema	Lo que acordamos
Horas de uso entre semana	
Horas de uso el fin de semana	
Dónde se cargan los móviles por la noche	
Momentos sin pantallas (comidas, estudio…)	
Qué apps o juegos sí y cuáles no	
Qué hacemos si alguien nos molesta o nos acosa en internet	
Qué pasa si no se cumple el acuerdo	
Compromiso de los adultos (también nosotros)	

Firmado (adolescente): _____ Firmado (adultos): _____

Fecha: _____ Próxima revisión: _____

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.