

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

ADOLESCENCIA

Adolescentes y fe

Las conversaciones difíciles que no puedes evitar

Johana Heredia Arévalo

Colección Niños y Jóvenes

Padres y madres de hijos entre doce y dieciocho años que... DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EDICIÓN DIGITAL

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Niños y Jóvenes
LA VOZ	Una madre con oficio y sin pánico, que ya se equivocó bastante y habla de frente, sin sermonear y sin asustar.
PARA QUIÉN	Padres y madres de hijos entre doce y dieciocho años que sienten que perdieron el idioma común con ellos.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Recuperar la conversación con tu hijo adolescente y sostener temas incómodos sin romper el vínculo ni imponer una fe prestada.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **El día que dejó de contarte**

Introducción

01 La ventana de las once

Los adolescentes hablan, pero no cuando a ti te queda cómodo

02 Seis segundos de ventaja

Casi todo lo que dañás lo dañás por responder rápido

03 La duda como aduana

Cuando tu hijo dice que ya no cree

04 Hablar del cuerpo sin sonrojarse

Sexualidad, pudor y la conversación que casi nadie tuvo

05 El segundo jurado

Por qué los amigos pesan más que tú y qué hacer con eso

06 Tristeza o algo más

Cómo distinguir el malgenio adolescente de un problema de salud mental

07 Límites con motivo

Reglas que se sostienen porque se entienden, no porque se gritan

08 Pantallas sin guerra santa

Acompañar el mundo digital sin demonizarlo

09 Después del error

Reparar vale más que castigar

10 Testigo, no fiscal

La fe no se hereda: se contagia o no se contagia

El día que dejó de contarte

Hubo una época en que tu hijo te contaba todo. Llegaba del colegio hablando sin parar, con detalles que no te interesaban y que igual escuchabas. Un día eso paró. Contesta con monosílabos, se encierra, y tú te quedas del otro lado de la puerta preguntándote qué hiciste mal.

Casi siempre la respuesta es: nada. Lo que pasó fue biológico y necesario. Tu hijo está construyendo una identidad separada de la tuya y para eso necesita territorio propio. El silencio no es rechazo; es obra en construcción. El problema es que muchos padres, asustados, responden con más control, y ahí sí se rompe algo.

Este libro no trae técnicas para que tu hijo vuelva a ser el niño que era. Eso no va a pasar y tampoco sería bueno. Trae algo distinto: cómo sostener conversaciones que importan con alguien que ya piensa por su cuenta y que huele el sermón a un kilómetro.

Vamos a hablar sin rodeos de duda, de sexualidad, de amigos, de pantallas, de alcohol y de salud mental. Con una regla de fondo: el objetivo no es que tu hijo obedezca, sino que se quede hablando contigo. Todo lo demás depende de eso.

La ventana de las once

Los adolescentes hablan, pero no cuando a ti te queda cómodo

Tu hijo no dejó de hablar. Cambió de horario. La conversación importante ya no pasa a las siete de la noche, cuando tú tienes energía y ganas de indagar. Pasa a las once, cuando ya te ibas a acostar, o en el carro, o cuando estás lavando loza y no lo estás mirando.

A esto lo llamo la ventana de las once. Se abre sin aviso, dura pocos minutos y se cierra si tú la manejas mal. La señal de que se abrió suele ser mínima: se sienta en el borde de tu cama, entra a la cocina sin motivo, dice algo aparentemente sin importancia sobre un compañero.

La regla de oro es esta: cuando se abre la ventana, sueltas todo. El celular, la olla, el sueño. No vuelve a abrirse por pedido. Un padre que interrumpe lo que está haciendo comunica, sin decirlo, que ese hijo es prioridad, y eso pesa más que cualquier discurso sobre el amor familiar.

Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.

SANTIAGO 1:19 (RVR1960)

Por qué el carro funciona tanto

En el carro nadie mira a nadie a los ojos. Ese detalle es determinante. La mirada frontal, para un adolescente, es interrogatorio. La mirada al frente es conversación. Por eso salen los temas en el trayecto al colegio, en la

fila del banco o caminando al lado.

Aprovecha las actividades hombro con hombro. Cocinar juntos, arreglar algo, ir por el mercado, caminar. Si quieres provocar una conversación difícil, no lo sientes en la sala frente a ti. Invítalo a hacer algo contigo.

El costo de la disponibilidad selectiva

Si solo estás disponible cuando el tema te parece serio, tu hijo aprende a filtrar. Y como los adolescentes prueban con temas menores antes de soltar los grandes, tú nunca vas a llegar a los grandes.

Escucha las bobadas con la misma cara que pondrías para lo grave. Aguantar diez minutos sobre un videojuego que no entiendes es la inversión que te compra el derecho a que te cuente lo otro dentro de tres meses.

“

Los adolescentes no dan citas: dan ventanas.
Y las ventanas no se reprograman.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué momento del día suele hablarte tu hijo sin que lo obligues?
- ¿Cuándo fue la última vez que soltaste lo que estabas haciendo para escucharlo?
- ¿Qué actividad podrían hacer hombro con hombro esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana, cuando tu hijo entre a un cuarto donde estés, baja el celular y no lo levantes hasta que se vaya. No preguntes nada. Solo quédate disponible y observa qué pasa.

Seis segundos de ventaja

Casi todo lo que dañás lo dañás por responder rápido

Tu hijo dice algo que te descuadra. Que no quiere ir más a la iglesia. Que tal amigo se está drogando. Que se siente vacío. Tu boca ya está abierta antes de que él termine la frase. Y en esos dos segundos se decide si va a volver a contarte algo alguna vez.

Lo que necesitas se llama la regla de los seis segundos. Cuando escuches algo que te alarme, no respondes. Cuentas hasta seis mentalmente. En ese lapso pasan dos cosas fisiológicas: baja el primer pico de tu alarma y tu hijo, incómodo con el silencio, agrega información. Esa segunda parte suele ser la importante.

Y cuando por fin hables, empieza por una pregunta, no por un veredicto. Cómo te sentiste con eso. Desde cuándo lo venías pensando. Qué te hizo contármelo hoy. El adolescente que recibe pregunta en vez de sentencia interpreta que hay espacio para seguir.

La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor.

PROVERBIOS 15:1 (RVR1960)

La cara que pones cuenta más que lo que dices

Puedes decir palabras perfectas con cara de espanto y el mensaje que llega es el espanto. Los adolescentes leen microexpresiones con una precisión que perdimos los adultos. Si algo te aterra, es mejor decirlo que fingir calma mal.

Una salida honesta sirve: esto me asusta y necesito un minuto, pero quiero que sigas contándome. Estás siendo verdadero y al mismo tiempo estás sosteniendo la conversación. Eso enseña más de madurez emocional que cualquier charla.

Nunca uses lo que te contó en su contra

Si tu hijo te confía algo hoy y dos semanas después lo usas como munición en una pelea, cerraste la puerta para siempre. Los adolescentes no perdonan esa traición y tienen razón en no perdonarla.

Lo mismo aplica a contarlo en familia, en el grupo de WhatsApp o en la iglesia como ilustración. Lo que te contó es suyo. Tú solo eres el depositario, y esa confianza vale más que cualquier ganancia momentánea.

“

Tu primera reacción decide si habrá una segunda conversación. Casi nunca decide nada más.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál fue la última vez que reaccionaste antes de escuchar completo?
- ¿Qué tema te dispara de inmediato y por qué crees que te toca tanto?
- ¿Has usado alguna vez algo que tu hijo te confió en una discusión?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en un papel el número seis y pégalo donde solo tú lo veas. Esta semana, ante cualquier noticia incómoda de tu hijo, cuenta hasta seis antes de abrir la boca.

La duda como aduana

Cuando tu hijo dice que ya no cree

Un día llega y dice que no está seguro de que Dios exista, o que no quiere volver a la iglesia, o que le parece que todo eso es un invento. Para muchos padres es el golpe más duro de la crianza, porque se siente como un fracaso personal y como una amenaza eterna al mismo tiempo.

Respira. Lo que estás viendo casi nunca es apostasía; es aduana. Tu hijo está revisando maleta por maleta lo que le entregaste, para decidir qué de eso es suyo. Una fe que no pasa por esa aduana es una fe prestada, y las prestadas se devuelven apenas hay presión social real.

El error clásico es responder con argumentos y con miedo. Le citas versículos, le recuerdas su bautismo, le insinúas consecuencias. Todo eso confirma su sospecha de que en tu casa no se puede pensar distinto. Y el adolescente que no puede pensar en casa, va a pensar afuera y con otros.

*Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;
pruébame y conoce mis pensamientos.*

SALMO 139:23 (RVR1960)

Distinguir la duda de la herida

Antes de discutir teología, averigua si lo que hay debajo es una pregunta o un dolor. Muchas veces el que dice que Dios no existe está diciendo que un líder lo humilló, que su oración por alguien enfermo no se respondió, o que en la iglesia lo trataron mal por algo.

Pregunta con curiosidad genuina: qué fue lo que te hizo empezar a dudar. Si la respuesta es una historia y no un argumento, ya sabes que el trabajo no es convencer sino sanar, y eso toma otro tiempo.

Cómo se responde bien

Con tres frases que casi ningún padre religioso dice. La primera: yo también he dudado. La segunda: esa es una pregunta buena y no tengo la respuesta completa. La tercera: sigue preguntando, aquí no se castiga preguntar.

Y después, no lo obligues a ir a la iglesia como si nada pasara. Negocia. Puede acompañarte una vez al mes, puede ir a un espacio con gente de su edad, puede tomarse un tiempo. Forzar la asistencia produce cuerpos presentes y corazones cerrados.

“

La fe que no pasó nunca por la aduana de la duda es equipaje ajeno, y el equipaje ajeno se abandona en el primer aeropuerto.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Alguna vez has dudado tú? ¿Se lo has contado a tu hijo?
- ¿Qué te da más miedo: que tu hijo no crea o lo que dirá la gente?
- ¿Hay alguna herida de iglesia en la historia de tu familia sin conversar?

PRÁCTICA DE HOY

Cuéntale a tu hijo esta semana una duda real que tú hayas tenido, sin final feliz obligatorio. No la uses de trampolín para predicar. Solo cuéntala y quédate callado.

Hablar del cuerpo sin sonrojarse

04

Sexualidad, pudor y la conversación que casi nadie tuvo

La mayoría de nosotros creció con una educación sexual hecha de silencios y de advertencias. El resultado fue una generación que asocia el cuerpo con vergüenza y que aprendió lo demás en el patio del colegio o en una pantalla. Si repites ese modelo, tu hijo hará lo mismo.

El principio es sencillo y cuesta: nombra las cosas por su nombre. Los órganos, los cambios, el deseo, la masturbación, el consentimiento, la pornografía. El eufemismo comunica que el tema es sucio, y lo sucio no se consulta con los papás. La palabra precisa comunica que el tema es normal y consultable.

Y hay un orden que importa. Primero cuerpo y respeto, después normas. Si tu hijo entiende que su cuerpo es bueno, que el de los demás también, y que nadie tiene derecho a tocarlo sin permiso, ya tienes la base. Las convicciones sobre cuándo y con quién se construyen encima de eso, nunca antes.

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.

PROVERBIOS 4:23 (RVR1960)

Pornografía sin escándalo

Es probable que tu hijo ya haya visto pornografía, con o sin intención. Reaccionar con horror lo empuja a la clandestinidad y a la vergüenza, que es exactamente el combustible que hace crecer el problema. Conviene hablar antes, no después del hallazgo.

Habla de por qué es un mal maestro: enseña que el otro es un objeto, distorsiona lo que se espera del propio cuerpo y aísla. Ese argumento le sirve más que la amenaza, porque respeta su inteligencia y no lo etiqueta como perverso.

El respeto empieza en tu casa

Tu hijo aprende sobre relaciones viendo cómo tratas a tu pareja, cómo hablas de las mujeres o de los hombres en la mesa, cómo reaccionas a un chiste denigrante en el almuerzo del domingo. Ese currículo silencioso pesa más que cualquier charla.

Y si en algún momento aparecen señales de abuso, presión o violencia en una relación suya, no lo manejes solo. Ahí se necesita acompañamiento profesional y, según el caso, protección legal. No es exagerar; es hacer bien tu trabajo.

“

El pudor bien entendido protege el cuerpo; la vergüenza lo esconde. No son lo mismo y educan personas distintas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te enseñaron a ti sobre sexualidad y quién te lo enseñó?
- ¿Puedes decir en voz alta las palabras exactas o las esquivas?
- ¿Qué está aprendiendo tu hijo de cómo tratas a tu pareja?

PRÁCTICA DE HOY

Elige una sola pregunta y hazla esta semana sin cara de examen: qué te han contado de esto en el colegio. Escucha sin corregir. Corregir viene después, en otra conversación.

El segundo jurado

05

Por qué los amigos pesan más que tú y qué hacer con eso

Alrededor de los trece años ocurre un traspaso de poder. El jurado que califica a tu hijo deja de ser la familia y pasa a ser el grupo de pares. Eso no es rebeldía ni mala crianza: es un mecanismo de desarrollo que existe en todas las culturas y que prepara para la vida adulta fuera del hogar.

Entender esto cambia tu estrategia. Pelear contra el segundo jurado es pelear contra la gravedad. Lo inteligente es influir sobre él: que su casa sea el lugar donde el grupo prefiere reunirse, aunque cueste plata, aunque suenen fuerte, aunque dejen la cocina desastrosa.

Un padre que conoce a los amigos por nombre, que los saluda, que les ofrece comida y no los interroga, gana un asiento en primera fila. No para vigilar, sino para saber. Y cuando llegue una crisis, va a tener contexto real en vez de suposiciones.

El que anda con sabios, sabio será; mas el que se junta con necios será quebrantado.

PROVERBIOS 13:20 (RVR1960)

Prohibir amigos casi nunca funciona

Cuando prohíbes una amistad, lograste dos cosas: que la relación se vuelva clandestina y más atractiva, y que tu hijo deje de contarte de ella. Rara vez logras la tercera, que era separarlos.

Es más eficaz atacar las condiciones que la persona. Puedes negociar dónde se ven, a qué horas y con qué supervisión, sin declarar enemigo a nadie. Y puedes hablar de conductas concretas que te preocupan, no de etiquetas sobre el carácter del otro.

Darle un guion de salida

La presión de grupo casi nunca se resiste con carácter. Se resiste con guion. Tu hijo necesita frases concretas para salir de una situación sin quedar mal: culparte a ti, inventar una hora límite, mandarte un mensaje pactado con una palabra clave.

Ofrécele ese pacto explícitamente. Dile que si algún día quiere irse de un lugar y no encuentra cómo, te escriba lo acordado y tú apareces sin preguntas esa noche. Las preguntas quedan para el día siguiente. Ese trato ha salvado muchas noches.

“

No puedes elegir a los amigos de tu hijo, pero puedes hacer que tu casa sea el lugar donde se reúnen.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Sabes los nombres de los cinco amigos más cercanos de tu hijo?
- ¿Tu casa es un lugar al que sus amigos quieren venir?
- ¿Tienen pactada una señal de rescate para una noche difícil?

PRÁCTICA DE HOY

Propón el pacto de rescate esta semana con palabras exactas: si me escribes esto, voy por ti sin preguntar nada esa noche. Cumple el trato si llega el momento.

Tristeza o algo más

06

Cómo distinguir el malgenio adolescente de un problema de salud mental

Los adolescentes son volátiles por diseño. Duermen raro, se irritan, se encierran, lloran por cosas que a ti te parecen menores. La mayor parte de eso es normal y pasa. El problema es que ese ruido de fondo hace que muchos padres no distingan cuándo lo que hay debajo ya es otra cosa.

Un criterio práctico es lo que llamo la regla de las tres semanas. Cuando un cambio de ánimo persiste más de tres semanas, es constante y no episódico, y afecta al mismo tiempo el sueño, el apetito, el rendimiento y las relaciones, dejó de ser malgenio. Ahí no se espera más ni se ora en vez de actuar: se consulta.

Hay además señales que no admiten espera de ningún tipo: hablar de morirse aunque sea en broma, regalar cosas queridas, lesiones en la piel, un cambio brusco de alguien deprimido a extrañamente tranquilo. Frente a cualquiera de estas se busca ayuda profesional de inmediato, ese mismo día.

Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu.

SALMO 34:18 (RVR1960)

La fe no reemplaza el tratamiento

Orar por tu hijo es bueno y necesario. Decirle que si tuviera más fe no estaría así es cruel y falso. La depresión y la ansiedad tienen componentes biológicos tan reales como una fractura, y nadie le pide fe a un hueso roto en vez de llevarlo al ortopedista.

Busca un profesional de salud mental y, si lo hay, apóyate también en un acompañamiento espiritual sano. Las dos cosas caben juntas. Lo que no cabe es sustituir una por la otra y llamarlo confianza en Dios.

Preguntar directo no siembra la idea

Muchos padres temen preguntar si su hijo ha pensado en hacerse daño, por miedo a plantarle la idea. La evidencia va en el sentido contrario: preguntar de manera directa y tranquila alivia, porque nombra algo que el otro estaba cargando en silencio.

Se pregunta simple, sin dramatismo y mirando de frente: has pensado en quitarte la vida. Si la respuesta es sí, no se discute ni se sermonea; se agradece la confianza, no se le deja solo y se llama a un profesional ese día.

“

Pedir ayuda profesional no es desconfiar de Dios: es usar una de las maneras en que Dios ayuda.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto lleva tu hijo con el ánimo que tiene ahora?
- ¿Has notado cambios simultáneos en sueño, apetito y relaciones?
- ¿A qué profesional acudirías si mañana lo necesitaras? ¿Tienes el dato a mano?

PRÁCTICA DE HOY

Averigua hoy mismo, aunque no lo necesites, dos opciones concretas de atención psicológica a las que podrías acudir. Guarda los datos. Buscar en crisis es mucho más difícil que buscar en calma.

Límites con motivo

Reglas que se sostienen porque se entienden, no porque se gritan

Los adolescentes no rechazan los límites; rechazan los límites arbitrarios. Una norma sin razón explicada se lee como abuso de poder, y contra el abuso de poder cualquier persona sana se rebela. Una norma con motivo, en cambio, se puede discutir y se puede cumplir.

Llamo a esto el límite con motivo. Tiene tres partes: la regla, la razón real y la consecuencia conocida de antemano. Si falta la razón, tienes autoritarismo. Si falta la consecuencia previa, tienes improvisación con rabia. Y las consecuencias improvisadas en caliente son siempre desproporcionadas y siempre se incumplen.

Además conviene reducir el número de reglas. Diez normas mal vigiladas producen un hogar caótico; tres normas innegociables y bien sostenidas producen un hogar previsible. Elige las tuyas por criterio de riesgo real, no por costumbre ni por lo que dirá tu familia extendida.

Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor.

EFESIOS 6:4 (RVR1960)

Negociar no es perder autoridad

Un padre que negocia horarios, permisos y responsabilidades está entrenando a su hijo para la vida adulta, donde todo se negocia. Un padre que nunca negocia produce hijos que obedecen o mienten, y en la adolescencia casi siempre eligen mentir.

Deja claro qué está sobre la mesa y qué no. Lo que pone en riesgo la vida no se negocia. El resto sí. Y cuando cedas en algo, dilo en voz alta como decisión tuya y no como derrota, para que él aprenda cómo se cede con dignidad.

Alcohol, vapeo y fiestas

Aquí el discurso puro no sirve. Lo que sirve es información concreta sobre efectos reales, acuerdos claros sobre cómo llega y cómo vuelve, y la certeza absoluta de que si algo sale mal, te puede llamar sin que la reacción sea un castigo inmediato.

Ese último punto es el que salva vidas. Un adolescente que teme más a tu reacción que al peligro se sube borracho a un carro con tal de no llamarte. Deja explícito que la seguridad va primero y que la conversación seria se tiene al día siguiente.

“

La autoridad que no se puede explicar no es autoridad: es solamente tamaño.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son tus tres reglas innegociables? ¿Puedes decirlas de memoria?
- ¿Tus consecuencias están definidas antes o las inventas en caliente?
- ¿Tu hijo se atrevería a llamarte a las dos de la mañana desde una fiesta?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe tus tres reglas innegociables con su razón y su consecuencia. Preséntaselas a tu hijo en calma y pídele que te diga cuál le parece injusta. Escucha ese argumento completo.

Pantallas sin guerra santa

Acompañar el mundo digital sin demonizarlo

Tu hijo no tiene una vida real y otra digital. Tiene una sola vida que ocurre en dos superficies. Cuando tú hablas del celular como enemigo, él escucha que hablas mal de la mitad de su existencia, y a partir de ahí no vas a enterarte de nada de lo que pasa allá.

El punto no es la pantalla en sí, sino qué desplaza. Si el celular está ocupando el sueño, el movimiento, las amistades presenciales y la comida en familia, hay un problema de desplazamiento, y ese sí es medible y conversable sin moralismo.

Empieza por los lugares y no por las horas. Ciertos espacios sin dispositivos, la mesa y el cuarto de noche, resuelven más que cualquier discusión sobre minutos. Y esa regla se aplica a toda la casa, incluido tú, o pierde toda legitimidad en el primer día.

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

FILIPENSES 4:8 (RVR1960)

Espiar destruye más de lo que protege

Revisar el celular de tu hijo a escondidas puede darte información una vez, pero te cuesta la confianza para siempre. Si necesitas supervisión por edad o por riesgo, que sea acordada y explícita, con reglas conocidas por ambos.

La transparencia también aplica al revés. Cuéntale qué haces tú con tus datos, tus contraseñas y tu tiempo en línea. Una casa donde el mundo digital se conversa en voz alta necesita mucha menos vigilancia.

Lo que sí hay que enseñar

Hay tres cosas que ningún algoritmo le va a enseñar: que lo que sube queda, que la gente muestra su mejor versión editada y que hay contenido diseñado específicamente para engancharlo. Eso se enseña conversando, no bloqueando.

Y hay una habilidad que vale oro: saber cuándo cerrar. Enséñale a notar cómo se siente después de media hora de red social, si sale con más energía o con menos. Ese autodiagnóstico le va a servir mucho más que cualquier control parental.

“

El problema nunca fue la pantalla: fue todo lo que dejó de caber cuando la pantalla creció.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto tiempo pasas tú en el celular delante de tu hijo?
- ¿Qué actividades desplazó la pantalla en tu casa?
- ¿Sabes qué aplicaciones usa tu hijo y para qué las usa?

PRÁCTICA DE HOY

Acuerden esta semana dos zonas sin celular para todos: la mesa y los cuartos después de cierta hora. Empieza tú, en voz alta, dejando el tuyo en un lugar visible.

Después del error

Reparar vale más que castigar



Va a pasar. Va a mentir, va a romper un acuerdo, va a hacer algo que te avergüence. Y en ese momento vas a sentir dos impulsos: castigar duro para que aprenda, o hacer como si nada para no perder la relación. Los dos son atajos y los dos salen caros.

La tercera vía es la reparación. Consiste en que el error se nombre con precisión, que se entienda a quién afectó y que se haga algo concreto para reparar el daño. No es más suave que el castigo; suele ser más incómodo, porque exige mirar a la cara a quien uno afectó.

El castigo enseña a no dejarse pillar. La reparación enseña que las acciones tienen efecto sobre personas reales. Y sobre todo, deja intacto el mensaje de fondo: hiciste algo malo, no eres alguien malo. Esa distinción es la diferencia entre un hijo que corrige y un hijo que se define por su peor día.

Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten.

COLOSENSES 3:21 (RVR1960)

La conversación de la cocina

No corrijas en caliente ni delante de terceros. Espera a que ambos estén tranquilos, busca un lugar cotidiano y una tarea compartida. Lavar la loza juntos es un escenario mucho mejor que la sala con dos sillas

enfrentadas.

Empieza describiendo el hecho sin adjetivos. Luego pregúntale cómo lo ve él. Luego di cómo te afectó a ti, en primera persona. Y cierra decidiendo juntos la reparación. Esa secuencia funciona con adolescentes y también con adultos.

Cuando el que se equivocó eres tú

Vas a gritar, vas a decir algo hiriente, vas a acusarlo de algo que no hizo. Cuando pase, pide perdón concreto: nombra lo que hiciste, reconoce el daño y no lo mezcles con un pero que lo justifique.

Un padre que pide perdón bien le está enseñando a su hijo algo que ninguna charla logra: que la humildad no le quita autoridad a nadie. De hecho, es probablemente el momento en que más autoridad moral vas a tener frente a él.

“

El castigo apunta al pasado; la reparación apunta a la persona que tu hijo todavía puede llegar a ser.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es tu reacción por defecto: explotar o hacerte el que no vio?
- ¿Le has pedido perdón alguna vez a tu hijo sin agregar un pero?
- ¿Tu hijo sabe que un error no cambia tu amor por él, o solo lo supone?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima corrección hazla lavando loza, cocinando o caminando. Describe el hecho, pregunta su versión, di cómo te afectó y acuerden juntos la reparación.

Testigo, no fiscal

10

La fe no se hereda: se contagia o no se contagia

Aquí llegamos al centro. Muchos padres creyentes viven la adolescencia de sus hijos como un juicio en el que ellos son los fiscales encargados de probar la verdad. Y el problema es que el fiscal, por definición, tiene enfrente a un acusado. Nadie se convierte a nada estando en el banquillo.

El papel que sirve es otro: testigo. El testigo no argumenta, cuenta lo que vio. No prueba, relata. Un padre testigo dice cosas como esto me pasó, así oré, aquí me equivoqué, esto es lo que me sostuvo cuando quebramos el negocio. Ese material es irrefutable porque no es un argumento, es tu vida.

Y hay una libertad enorme escondida ahí: tú no eres responsable de la fe de tu hijo. Eres responsable de mostrarle la tuya con honestidad, de no usar a Dios como herramienta de control y de dejar la puerta abierta. Lo que crece adentro de él no lo administras tú, y menos mal.

Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él.

PROVERBIOS 22:6 (RVR1960)

Lo que sí se hereda

Se hereda la manera de tratar a la gente, la manera de reaccionar cuando algo sale mal y la coherencia entre lo que se dice en la iglesia y lo que se hace el lunes en el trabajo. Eso pasa de generación en generación aunque nadie lo enseñe explícitamente.

Si tu hijo ve que perdonas, que reconoces errores, que tratas bien al que no te sirve de nada y que no cambias de tono cuando cambias de audiencia, tienes ganada la parte más difícil. Los contenidos siempre se pueden aprender después.

El largo plazo

Muchos hijos se alejan en la adolescencia y vuelven a los veintipico, casi siempre por una crisis o por un encuentro personal, no por los argumentos de sus padres. Ese regreso es mucho más probable si dejaste la relación intacta.

Por eso la instrucción final es simple y difícil: no rompas el vínculo por ganar una discusión. Sé el lugar al que se puede volver. Un hijo siempre puede reconsiderar sus ideas; casi nunca vuelve a una casa donde se sintió juzgado.

“

Deja de intentar convencer a tu hijo y empieza a dejarte ver por él. Lo segundo sí funciona.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás actuando como fiscal o como testigo en tu casa?
- ¿Tu hijo te ha visto orar, dudar o pedir perdón de verdad?
- ¿Qué de tu fe crees que tu hijo respeta, aunque no la comparta?

PRÁCTICA DE HOY

Cuéntale a tu hijo esta semana una historia concreta de tu vida donde tu fe te sostuvo, con fecha, lugar y detalles. Sin aplicación al final. Solo el relato, y luego cambia de tema.

El puente que hay que cuidar

Si tuvieras que quedarte con una sola idea de todo este libro, que sea esta: en la adolescencia tu tarea principal no es corregir, es mantener el puente abierto. Cada decisión que tomes se puede evaluar con una pregunta única. Esto que voy a hacer, ¿fortalece el puente o lo debilita?

Habrás noches en que sientas que fracasaste, que dijiste todo mal, que se encerró y no salió a comer. Esas noches también hacen parte del oficio. Lo que cuenta no es el promedio de tus reacciones, sino que al día siguiente vuelvas a estar disponible sin cobrarle la anterior.

Y hay algo que a esta altura vale decir sin adornos: lo estás haciendo mejor de lo que crees. El solo hecho de que hayas leído hasta aquí, buscando cómo entender a tu hijo, ya lo pone en una situación mejor que la de la mayoría. Eso no aparece en ningún indicador, pero él lo sabe.



*Que Dios te dé paciencia para los silencios largos
y prudencia para las ventanas cortas. Que tu casa
siga siendo un lugar donde se puede preguntar
todo sin miedo. Y que cuando tu hijo tenga que
volver, encuentre la puerta abierta y a alguien
esperándolo sin reclamos en la boca.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

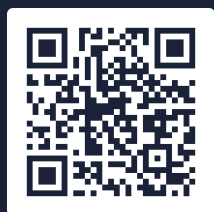
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes,
donde también puedes descargar
los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia