



PROGRAMA CONECTADOS



NO SABEMOS

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

PROGRAMA CONECTADOS

En el camino de acompañar a nuestros hijos e hijas durante la adolescencia, muchas veces sentimos la presión de tener respuestas, de saber qué hacer, de ofrecer consejos. Sin embargo, desde el enfoque dialógico, se nos invita a dar un paso atrás y abrazar el “no saber” como una forma profunda de respeto y apertura.

El “no saber” no significa indiferencia ni pasividad. Significa renunciar a imponer interpretaciones, abrir espacio para la escucha, y permitir que emergan nuevas palabras y significados en el encuentro con nuestros hijos.

1. NO DAR CONSEJOS

No dar consejos no significa desentenderse. Al contrario, implica un respeto profundo hacia la experiencia de nuestros hijos e hijas, reconociendo que **cada persona tiene su propio camino, sus propias preguntas y sus propias formas de encontrar respuestas.**

El verdadero cambio en una conversación no proviene de los consejos que puedan dar los padres, sino de su capacidad para ofrecer un espacio seguro donde sus hijos se sientan escuchados y puedan expresar lo que piensan y sienten sin miedo a ser juzgados. **Dar consejos puede cerrar ese espacio, porque implica que uno sabe más que el otro**, en cambio, estar presente sin imponer interpretaciones permite que el adolescente se escuche a sí mismo y construya nuevas narrativas sobre lo que le ocurre.

Dar consejos puede transmitir la idea de que “yo sé más que tú”, lo que cierra el diálogo. En cambio, estar presente sin imponer permite que el adolescente se escuche a sí mismo y construya nuevas maneras de entender lo que vive.

Antes de ofrecer respuestas, es importante detenernos y preguntarnos: *¿qué necesita realmente nuestro hijo/a en este momento?* **Muchas veces, como madres y padres, sentimos la urgencia de orientar, de aconsejar, de resolver. Pero en ese impulso, sin querer, podemos cerrar el espacio de diálogo.**

¿Cómo ponerlo en práctica?

Entendemos que es complicado cambiar las dinámicas arraigadas durante tanto tiempo en el sistema familiar, pero os ofrecemos algunas ideas que ayudarán a poner en práctica lo mencionado anteriormente:

- En lugar de decir: “Lo que tienes que hacer es...”, **podemos decir:** “¿Cómo te gustaría afrontar esto?” “¿Qué crees que necesitas ahora?” “¿Quieres que pensemos juntos otras opciones?”
- En lugar de buscar soluciones rápidas, podemos **ofrecer presencia, escucha y disponibilidad.**
- En lugar de corregir, **podemos validar la experiencia del otro**, incluso si no la entendemos del todo.

2. CÓMO HACER PREGUNTAS

La pregunta es una herramienta esencial para generar pensamiento propio, para romper relaciones de dependencia donde los padres y madres saben y los hijos e hijas se limitan a aceptar lo que el adulto le enseña.

Un padre o madre que陪伴 a crecer ha de ser experto en

preguntar para proyectar confianza, para dar espacio al pensamiento propio del joven. Al mismo tiempo ha de **retener su necesidad de mostrar a cada momento su “sabiduría”**.

En la vida familiar, solemos usar las preguntas para obtener información o corregir conductas. Sin embargo, **desde el enfoque dialógico, preguntar es un acto de cuidado, escucha y apertura.** Las preguntas bien formuladas pueden transformar la relación con nuestros hijos, generando espacios seguros donde se sienten comprendidos y respetados.

Las preguntas que fomentan el diálogo no buscan respuestas rápidas ni soluciones inmediatas. Son **preguntas que invitan a pensar, sentir y compartir.**

Ejemplos:

- “¿Qué te gustaría que entendiera mejor sobre lo que te pasa?”
- “¿Cómo te sentiste cuando ocurrió eso?”
- “¿Qué crees que podrías necesitar en ese momento?”

Estas preguntas:

- No juzgan.
- No presionan.
- No buscan controlar.
- Invitan a la reflexión conjunta.

Algunas preguntas, aunque bien intencionadas, pueden generar distancia o incomodidad.

Ejemplos:

- “¿Por qué no hiciste lo que te dije?”
- “¿No ves que eso está mal?”
- “¿Qué te pasa ahora?”

Estas preguntas:

- Suelan a reproche.
- Ponen al hijo a la defensiva.
- Refuerzan el control en lugar del vínculo.

En el día a día, las conversaciones con nuestros hijos e hijas pueden verse atravesadas por la prisa, el cansancio o la preocupación. Sin darnos cuenta, muchas veces preguntamos para obtener respuestas rápidas, corregir comportamientos o confirmar lo que ya pensamos. Pero existe otra forma de preguntar: una que no busca controlar, sino acompañar.

Crear momentos de diálogo seguro en casa significa ofrecer un espacio donde nuestros hijos e hijas puedan expresarse sin miedo a ser juzgados, interrumpidos o corregidos. Es una invitación a compartir desde la confianza y el respeto mutuo.

NO SABEMOS



esPES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B

Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno Nafarroako
de Navarra Gobernua