

Palabras que construyen puentes — no muros

Una guía para papás y mamás que quieren que sus hijos vuelvan a escucharlos

Las palabras que elegimos en un momento difícil pueden abrir una puerta... o cerrarla para siempre. Esta lista no es sobre ser perfectos. Es sobre elegir la conexión en vez de tener la razón.

EN VEZ DE DECIR ESTO...	DI ESTO ➡
✗ “Estás arruinando tu vida.”	☑ “Me preocupa el rumbo al que tus decisiones te están llevando, porque sé que eres capaz de mucho más.”
✗ “Después de todo lo que he hecho por ti...”	☑ “Te amo profundamente, y por eso me duele verte batallando de esta manera.”
✗ “Nunca me escuchas.”	☑ “Aunque no estés de acuerdo conmigo ahorita, me gustaría que pudiéramos hablar sin atacarnos ni interrumpirnos uno al otro.”
✗ “Qué egoísta eres.”	☑ “Tus decisiones también están afectando a las personas que te aman, y necesito que empieces a considerarlo.”
✗ “Ya no eres el mismo/la misma.”	☑ “Extraño sentirme conectado(a) contigo, y me gustaría que poco a poco reconstruyéramos eso nuevamente.”
✗ “Eres un flojo/a.”	☑ “Siento que te has quedado atorado(a) en la vida, pero también sé que tienes la capacidad de volver a levantarte y seguir adelante.”
✗ “Qué irrespetuoso(a) eres.”	☑ “Quiero que aprendamos a hablarnos con respeto, incluso cuando estamos molestos.”

✗ “Solo te importan tus amigos/la droga/tu pareja.”	☑ “Siento que te he perdido en algo, y eso me asusta. No me voy a ninguna parte.”
✗ “Siempre estás tomando malas decisiones.”	☑ “Algunas de tus decisiones te están lastimando, pero eso no significa que tu vida esté arruinada. Tú tienes el poder de cambiarla.”
✗ “Ya no sé qué más hacer contigo.”	☑ “Sé que estás batallando, pero también creo que tienes la fuerza para cambiar cuando realmente te lo propongas. La decisión es tuya.”
✗ “Eres igual que tu papá/mamá.”	☑ “Quiero que te conviertas en la versión más sana y fuerte de ti mismo(a), no que repitas patrones de los adultos a tu alrededor que tú sabes hacen daño.”
✗ “No valoras nada.”	☑ “Espero que algún día puedas entender cuánto amor hay detrás de todo lo que hacemos por ti. Incluso detrás de las cosas que no te gustan.”
✗ “¿Qué te pasa?”	☑ “Siento que hay mucho dolor, enojo o confusión dentro de ti... y eso importa. Estoy aquí cuando quieras hablar.”
✗ “Ya madura.”	☑ “Parte de crecer es aprender a manejar responsabilidades incluso cuando la vida se siente pesada.”
✗ “Ya no te soporto.”	☑ “Estoy emocionalmente agotada, y creo que necesitamos aprender maneras más sanas de comunicarnos. No quiero que estos problemas destruyan nuestra relación, eres muy importante para mí.”

✗ “Tu hermano/hermana nunca hace esto.”

✓ “No voy a compararte con nadie. Tú tienes tu propio camino — solo quiero que lo elijas bien, porque esta es tu vida.”

--

Papás, recuerden:

Corrige la conducta sin destruir la identidad.

Un hijo que se siente avergonzado se pone a la defensiva.
Un hijo que se siente visto... tiene más posibilidades de reflexionar.

*El objetivo no es ganar la discusión.
El objetivo es mantener la puerta abierta.*