

**Lo que me  
hubiera  
gustado  
saber...  
¡antes de la  
adolescencia  
de mis hijos!**

## **Libros de Gary Chapman publicados por Portavoz**

*5 ideas para fortalecer tu matrimonio en medio  
de las crisis inesperadas*

*Ama a tu cónyuge aun cuando quieras salir corriendo:  
Ayuda para matrimonios en crisis*

*Biblia devocional Los lenguajes del amor* (editor general)

*Los 5 lenguajes del aprecio en el trabajo* (coautor)

*Casados y felices... después de tantos años* (coautor)

*Cuando decir "lo siento" no es suficiente* (coautor)

*El enojo: Cómo manejar una emoción poderosa  
de una manera saludable*

*Intentemos de nuevo*

*Joven valiente: ¡Vive una vida extraordinaria!* (coautor)

*Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de casarme!*

*Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de tener hijos!*

*Mantén vivo el amor cuando las memorias se desvanecen* (coautor)

*El matrimonio que siempre has deseado*

*El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico* (coautor)

*Te ve. Te conoce. Te ama. 5 verdades acerca de Dios  
y tu lenguaje de amor* (coautor)

**Lo que me  
hubiera  
gustado  
saber...  
antes de la  
adolescencia  
de mis hijos!**

**Gary Chapman**



**EDITORIAL  
PORTAVOZ**

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title *Things I Wish I'd Known Before My Child Became a Teenager*, copyright © 2021 by Gary D. Chapman. Translated by permission. All rights reserved.

The 5 Love Languages is a registered trademark of The Moody Bible Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.

Publicado originalmente en los Estados Unidos por Northfield Publishing con el título *Things I Wish I'd Known Before My Child Became a Teenager*, copyright © 2021 por Gary D. Chapman. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

The 5 Love Languages es una marca registrada de The Moody Bible Institute of Chicago en Estados Unidos y en otras jurisdicciones.

Edición en castellano: *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de la adolescencia de mis hijos!* © 2023 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Nohra Bernal

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “nvi” ha sido tomado de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL®, copyright © 1999, 2015 por Bíblica, Inc.\* Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “ntv” ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las cursivas añadidas en los versículos bíblicos son énfasis del autor.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5016-7 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-7039-4 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

# Contenido

Introducción	7
--------------	---

## **Lo que me hubiera gustado saber...**

1. Sobre el desarrollo del pensamiento lógico en los adolescentes	11
2. Sobre la gran influencia de la cultura en los adolescentes	21
3. Sobre la necesidad de los adolescentes de sentirse amados	33
4. Sobre la búsqueda de independencia de los adolescentes	47
5. Sobre la necesidad de los adolescentes de aprender habilidades sociales	61
6. Sobre la necesidad de los adolescentes de aprender a procesar el enojo	75
7. Sobre la necesidad de los adolescentes de aprender a disculparse y perdonar	85
8. Sobre la necesidad de los adolescentes de ser guiados	99
9. Sobre la necesidad de los adolescentes de cultivar una actitud de servicio	111
10. Sobre la importancia de la salud emocional de los adolescentes en su éxito educativo	121
11. Sobre la necesidad de los adolescentes de recibir guía espiritual	135
12. Sobre la importancia del ejemplo de los padres por encima de las palabras	147
Epílogo	155
Agradecimientos	159
Recursos adicionales	160

### Dedicatoria

*A mi esposa Karolyn Chapman,  
con quien recorrí el camino de la crianza  
de nuestros dos adolescentes.*

# Introducción

Nadie me advirtió que algo sucede en el cerebro de los hijos cuando se vuelven adolescentes. Yo no estaba preparado para esa realidad. Había dado por hecho que los siete años entre los trece y los veinte serían una simple continuación del patrón lento y predecible de crecimiento observado en la infancia. No estaba preparado para las rabietas, los cambios de humor y el comportamiento impredecible.

Si has leído mi libro anterior *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de tener hijos!*, sabrás que Karolyn y yo tenemos dos hijos con una diferencia de edad de cuatro años. Fueron muy diferentes en la manera de procesar la vida siendo adolescentes, lo cual me lleva a una observación fundamental. No existe un patrón que pueda aplicarse a todos los adolescentes. Sin embargo, existen cambios físicos, emocionales y neurológicos comunes que suceden en los años de adolescencia.

Hay un consenso general acerca de que los años adolescentes son de suma importancia en la transición de la infancia a la vida adulta joven. Las decisiones que se toman durante estos años formativos afectarán en gran medida al individuo por el resto de su vida. Todos sabemos bien que algunos adolescentes eligen estilos de vida destructivos que deterioran sus capacidades cognitivas y físicas, lo cual en ocasiones desencadena una muerte prematura. Esta es una de las grandes tragedias de la cultura moderna occidental.

También pienso que la mayoría de las personas coinciden en que los padres juegan un papel clave en la vida de sus hijos adolescentes. Los padres ausentes o maltratadores tienen una profunda influencia negativa en el comportamiento del adolescente. Por otro lado, los padres que están comprometidos seriamente con su pareja y con sinceridad procuran guiar a su adolescente tienen una profunda influencia positiva en su vida.

**Los padres que están comprometidos  
seriamente con su pareja y con sinceridad  
procuran guiar a su adolescente tienen  
una profunda influencia positiva en su vida.**

Por favor, no me malentiendas. No quiero decir que si los padres hacen bien su trabajo el adolescente se convertirá automáticamente en un adulto responsable. Todos conocemos adolescentes que crecieron en familias amorosas y comprensivas y que, sin embargo, tomaron malas decisiones con consecuencias desastrosas. Muchos de estos padres se han sentado en mi oficina de consejería a lo largo de los años. Su pregunta más común es: “¿Qué hicimos mal?”. Dan por hecho que, si hubieran criado bien a sus hijos, su adolescente no habría tomado decisiones tan malas. La realidad es que los adolescentes son humanos y que los humanos son libres para tomar decisiones, algunas de las cuales traen mucho dolor. Aceptar esta realidad no hace desaparecer el dolor, pero sí nos saca del desaliento presente para preguntarnos: “¿Qué podemos hacer ahora para ayudar?”. Dando por hecho que el adolescente está con vida, siempre existe la esperanza de redimir el futuro.

Reconocer la realidad de la libertad humana no le resta importancia al hecho de que los padres juegan un papel fundamental en ayudar al adolescente a procesar la vida de una manera saludable. Mi propósito al escribir este libro es ayudar a los padres a entender mejor las dinámicas de los años adolescentes y así convertirse en padres más eficaces. Estas dinámicas no han cambiado, aunque algunos comportamientos o expresiones específicas sí. Soy muy consciente de que muchos de mis lectores son madres solteras. Si tienes un adolescente, hijo o hija, y su padre no está presente en su vida, te animaría a buscar adultos de confianza que puedan jugar un papel importante en la vida de tu adolescente en crecimiento. Puede ser un pariente cercano, un miembro de tu iglesia o un amigo. El joven o la joven que cuenta con adultos sabios es realmente afortunado.

Además de nuestra propia experiencia de crianza echaré mano de las muchas historias de parejas que se han sentado en mi oficina de consejería en los últimos cuarenta años, las cuales me han confiado sus frustraciones y, en ocasiones, el profundo sufrimiento que experimentan en la crianza de sus adolescentes. Vale la pena señalar que, aunque algunas experiencias de la vida adolescente han cambiado enormemente en las últimas décadas, las preguntas, los anhelos y las luchas fundamentales siguen siendo los mismos. Los adolescentes todavía buscan la independencia. Intentan encontrar su lugar en el mundo. No siempre toman las mejores decisiones. Y todavía te necesitan, a pesar de que no siempre parezca así.

En las páginas siguientes expondré doce realidades que me hubiera gustado saber antes de convertirnos en padres de adolescentes. El tiempo ideal para leer este libro es cuando tus hijos tienen once o doce años. Cuanto más preparado te encuentres, más probable será que respondas de manera positiva a los cambios que tendrán lugar cuando tus hijos lleguen a la adolescencia. Si tus hijos ya son adolescentes, creo que sentirás el apremio de leer este libro y espero que te resulte útil para navegar las aguas, a veces turbulentas, de los años adolescentes.

También agradezco las excelentes aportaciones de Drew Hill, quien ha trabajado muchos años con adolescentes y ha colaborado con un párrafo al final de cada capítulo, junto con una lista anotada de los mejores recursos disponibles, relacionados con el tema del capítulo. Estoy convencido de que estos recursos te resultarán muy útiles.



## **Capítulo 1**

# **Lo que me hubiera gustado saber... Sobre el desarrollo del pensamiento lógico en los adolescentes**

Una madre comentó: “¿Por qué mi hijo adolescente cuestiona todo lo que digo? Es como si le hubiera sucedido algo a su cerebro. Nunca antes había sido así. Es como si toda su personalidad hubiera cambiado”.

Esta madre, sin darse cuenta, respondió su propia pregunta. “Es como si le hubiera sucedido algo a su cerebro”. Tiene razón. El cerebro adolescente experimenta un proceso de reestructuración. No esperes que tu adolescente siga siendo un niño. La adolescencia significa cambios. Sabemos que el cuerpo de los adolescentes cambia porque podemos observar que crece en estatura. Sabemos que cambia sexualmente porque empieza a crecerles vello púbico. La jovencita adolescente pronto empieza su ciclo menstrual y el joven empieza a afeitarse la cara. Sin embargo, no siempre somos conscientes de que están cambiando mentalmente porque no podemos ver el cerebro. Las investigaciones indican que la adolescencia es un período de cambios

neurológicos radicales. Uno de esos cambios consiste en el desarrollo de la capacidad de pensar de manera lógica.

Observa que hablo de “desarrollo” de la habilidad de pensar lógicamente. No es algo que suceda de la noche a la mañana. La adolescencia es una transición entre la infancia y la vida adulta. En las primeras etapas del desarrollo, el adolescente puede volver al comportamiento infantil y aceptar todo lo que tú dices como un hecho y, dos días después, cuestionar todo lo que dices. Puesto que el cerebro del adolescente es susceptible a las influencias externas, es decir, al ambiente, el papel de los padres adquiere suma importancia durante los años de adolescencia. No es el momento para abandonar, sino el tiempo de acompañarlos en el recorrido por esta reestructuración continua del cerebro mientras desarrollan el pensamiento lógico.

**La manera en que respondes a su estado emocional y a sus preguntas intelectuales determinarán si eres una influencia positiva o negativa para su cerebro en desarrollo.**

Otro cambio significativo en el cerebro adolescente está relacionado con el centro emocional del cerebro. Los altibajos emocionales de los adolescentes tienden a ser extremos. Esto se debe a que el centro del control emocional del cerebro también experimenta una reestructuración. Tu adolescente puede sentirse extremadamente feliz en la mañana y profundamente triste en la noche del mismo día. Todo depende de sus experiencias a lo largo de la jornada. Recuerda que el cerebro adolescente se ve afectado en gran medida por su entorno.

Como padre o madre, tú eres parte del entorno de tu hijo adolescente. La manera en que respondes a su estado emocional y a sus preguntas intelectuales determinarán si eres una influencia positiva o negativa para su cerebro en desarrollo. Todos estos cambios han de esperarse en los años adolescentes. Me hubiera gustado saber todo esto antes de que nuestros hijos llegaran a la adolescencia. En este

capítulo y en cada uno de los capítulos siguientes, quiero presentar lo que he aprendido a partir de mi propia experiencia y de algunas impresiones que me han comunicado los padres que han acudido a mí en busca de consejo a lo largo de los años.

## **INVOLÚCRATE EN EL DESARROLLO DE TU HIJO**

Mi primera sugerencia es que te involucres de manera activa en el desarrollo de tu adolescente. Todas las investigaciones demuestran que si los padres se involucran de manera positiva en la vida de sus adolescentes ejercerán sobre ellos una mayor influencia que sus amigos y compañeros. Con mi apretada agenda en los primeros años de adolescencia de mis hijos, yo solía responder de manera apresurada y sin pensar mucho. Si ellos cuestionaban algo que a mi modo de ver todos hemos creído en algún momento, mi respuesta era algo así como: “Tú ya sabes lo que se debe hacer”. En lugar de ser una respuesta positiva, limitaba sus mentes inquisitivas. Acto seguido, ellos se alejaban y yo perdía la oportunidad de ayudarles a desarrollar el pensamiento racional y lógico. Involúcrate, pero hazlo de manera positiva.

Participar activamente en la vida de tu adolescente empieza con escuchar las preguntas que te formula. Todos los padres vivimos ocupados, pero pocas cosas son más importantes que las preguntas de nuestro adolescente. Si estás ocupado en algo que no admite interrupción, puedes decirle: “Esa es una pregunta excelente. Por favor, pregúntame de nuevo en diez minutos cuando termine lo que estoy haciendo, porque quiero dedicar toda mi atención a tu inquietud”. Los adolescentes aceptarán esa ligera demora porque entienden que te interesa su pregunta.

**Todos los padres vivimos ocupados, pero pocas cosas son más importantes que las preguntas de nuestro adolescente.**

No des por hecho que la primera pregunta de tu adolescente es la verdadera pregunta que te quieren hacer. Si te dicen: “¿Por qué no puedo ir a la fiesta?”, es probable que quieran decir: “¿Realmente lo has pensado bien o simplemente estás tomando una decisión arbitraria?”. Ellos quieren conocer las razones que te llevaron a esa conclusión. Aunque quizás no les satisfagan tus razones, ellos quieren asegurarse de que se trata de una decisión sensata. Y que conste, la respuesta “Porque yo lo digo” no es una respuesta sensata.

No esperes que tu adolescente esté de acuerdo siempre con las razones que tú le ofreces. Recuerda que ellos miran el mundo desde su perspectiva limitada. Tú eres el adulto responsable. Tú tienes la posición de autoridad sobre el adolescente. Tú eres mayor y se supone que eres más sabio que tu adolescente. No permitas que el comportamiento de tu adolescente te lleve a tomar una decisión que puedas lamentar más adelante. Si “cedes” a la solicitud de tu adolescente porque quieras evitar un comportamiento histérico, sentarás un precedente. El adolescente va a concluir que, si es lo bastante fastidioso, logrará lo que quiere. Ese no es un patrón de comportamiento provechoso en la vida adulta.

Escuchar de forma eficaz significa ofrecer a tu adolescente toda tu atención cuando te hace preguntas. Apaga la televisión. Deja a un lado tu trabajo. Suelta el teléfono. Mira a tu adolescente a los ojos y comunícale sin palabras que es la persona más importante en tu vida en ese momento. Cuando tu adolescente termina de expresar la pregunta, debes afirmarla verbalmente: “Es una buena pregunta. ¿Qué te llevó a pensar en eso?”. Con ello afirmas su libertad de hacer preguntas y, a la vez, solicitás más información acerca del motivo de la pregunta. Eso es importante para saber cómo responder.

## **ABORDA TEMAS DE LA VIDA REAL**

Por ejemplo, una de las áreas que más preocupan a los padres es el tema del consumo de alcohol y de drogas en los años adolescentes. Las investigaciones dejan en claro que la mayoría de los adultos alcohólicos y drogadictos se iniciaron en el hábito de beber alcohol cuando

eran adolescentes. No queremos que nuestros adolescentes tomen ese camino. Sin embargo, ¿cómo ayudamos a nuestro adolescente a llegar a la misma conclusión cuando sus compañeros lo alientan a beber o a fumar marihuana? Es poco probable que logres alejar a tu adolescente de las drogas y del alcohol con una respuesta como: “Si te descubro bebiendo o fumando marihuana perderás todos tus privilegios en los próximos tres años”. En cambio, si echas mano de tu propia experiencia, de lo que has investigado y de tu propia exposición a experiencias de la vida real, puedes ayudar a tu adolescente a tomar una decisión lógica frente a las drogas y el alcohol. Quizás tuviste un pariente alcohólico. Sé sincero con tu adolescente.

Cuando me refiero a experiencias de la vida real hablo de exponer a tu adolescente a las realidades de lo que sucede a los adolescentes cuando consumen alcohol y drogas. Una de las mejores actividades que hice con mi hijo fue visitar juntos un sábado al mes el centro penitenciario juvenil para jugar ping-pong con los jóvenes recluidos. Después de jugar conversábamos con algunos de ellos y le contaban a mi hijo su historia. No hacía falta que yo añadiera un comentario. Ellos declaraban en voz alta las consecuencias del alcoholismo y la drogadicción. De regreso a casa, yo le decía a mi hijo: “Qué triste, ¿no te parece? Algunos de ellos tienen tu edad. Es una tragedia que hayan tomado tan malas decisiones desde jóvenes”. Él asentía de inmediato y a veces añadía su propio comentario, como: “Espero tener la firmeza para que nunca me convenzan de hacer tal cosa”. De vez en cuando, yo le mostraba a mi hijo alguna noticia acerca de un adolescente que había fallecido como consecuencia de un accidente bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Yo le decía: “Derek, tal vez quieras leer este artículo. Es muy triste, pero muestra lo que sucede a algunos jóvenes que conducen bajo la influencia de las drogas o el alcohol”.

Si eres un padre con un historial de alcoholismo o drogadicción y ahora mismo te encuentras en el proceso de abandonarlos, tal vez podrías considerar llevar a tu hijo adolescente a tu grupo de Alcohólicos Anónimos y permitirle escuchar las historias de otros hombres y ver en parte tu propia lucha personal. Él no necesariamente repetirá

el mismo patrón adictivo. De hecho, cuanto más conozca la batalla que tú has tenido que librar, más probable es que él tome una decisión sabia frente al uso del alcohol en su propia vida.

Un joven me dijo: “La razón por la cual decidí desde adolescente que no iba a beber alcohol ni probar drogas es porque mi padre fue alcohólico. Cuando tenía doce años, él tuvo un accidente mientras conducía bajo la influencia del alcohol y una joven madre que estaba en el otro auto falleció. Después de eso, él se inscribió en Alcohólicos Anónimos y pudo permanecer sobrio el resto de su vida. Sin embargo, nunca pudo superar el recuerdo de lo que su embriaguez ocasionó a dos niños pequeños que crecieron sin su madre. Luchó con episodios depresivos a lo largo de su vida. Yo supe que ese no era el camino que yo quería tomar”.

En resumen, lo que quiero decir es que puedes esperar que tu adolescente te haga preguntas acerca de casi cualquier tema imaginable. Puede incluso parecer que simplemente busca discutir todo, pero tú no tienes que seguir ese patrón. Puedes tomar sus preguntas con seriedad y ofrecer respuestas bien pensadas. Con ello, le ayudas a desarrollar el pensamiento racional y lógico. De ese modo favoreces los cambios neurológicos que tienen lugar en el cerebro de tu adolescente.

## SUGERENCIAS Y RECURSOS ADICIONALES

Si quieras ayudar a tu adolescente a desarrollar la capacidad de tomar decisiones sabias y a pensar de manera lógica, un paso que puedes dar es informarte mejor acerca de los cambios que ocurren en la adolescencia. Cuanto más aumentes tu comprensión acerca de estos desafíos del desarrollo, más compasión vas a manifestar hacia tu hijo. Cuando demuestras empatía poniéndote en el lugar de tu hijo y estás dispuesto a aprender, tu adolescente puede ver en ti un ejemplo de verdadera madurez.

Estos son algunos recursos que podrían ayudarte a cultivar el hábito de ponerte en los zapatos de tu hijo:

***Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente, por Daniel J. Siegel***

Este libro ofrece una explicación fascinante y accesible de los cambios que se producen en el cerebro de los adolescentes, en especial aquellos relacionados con la búsqueda de lo novedoso, el compromiso social, el aumento de la intensidad emocional y la exploración creativa. Si bien estos cambios llevan riesgos y posibilidades negativas, el Dr. Siegel ayuda a sus lectores a comprender tanto los aspectos negativos como los positivos de la adolescencia.

***CPYU.org***

El Center for Parent/Youth Understanding (Centro para el Entendimiento entre Padres y Jóvenes), dirigido por el Dr. Walt Mueller, ayuda a los padres a entender y conectar con sus preadolescentes y adolescentes. CPYU ofrece noticias de actualidad, podcasts, artículos, seminarios y otros recursos sobre el desarrollo y la cultura de los adolescentes. Algunos de ellos están disponibles en español, <https://cpyu.org/?s=spanish>.

***TDA: controlando la hiperactividad:  
Cómo superar el déficit de atención con hiperactividad (ADHD)  
desde la infancia hasta la edad adulta,  
por Edward M. Hallowell y John J. Ratey***

Tus hijos adolescentes se están criando en un mundo lleno de distracciones. Incluso si tu hijo no padece TDA (trastorno por déficit de atención) o TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), este libro ofrece ayuda práctica para cualquiera que tenga problemas de concentración, lo que es el caso de muchos adolescentes no diagnosticados.

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN Y APLICACIÓN

1. Reflexiona acerca de tus propios años adolescentes. ¿Qué respondían tus padres cuando estabas en desacuerdo con ellos? ¿Fueron sus respuestas provechosas o perjudiciales?

---

---

---

2. ¿De qué maneras te gustaría ser diferente a tus padres en la relación que llevas con tus adolescentes?

---

---

---

3. ¿De qué maneras te gustaría imitar el estilo de respuesta que utilizaron tus padres en tu desarrollo de la habilidad de pensar lógicamente?

---

---

---

4. Si ya tienes adolescentes, ¿cómo evaluarías la manera en que has respondido cuando tu adolescente cuestiona tu criterio?

---

---

---

---

5. Cuando has ejercido autoridad parental, ¿lo has hecho con firmeza acompañada de amabilidad o has respondido con aspereza y enojo?

---

---

---

---

6. ¿Qué te gustaría cambiar de tu método pasado de responder a tu adolescente?

---

---

---

---

7. Si tus hijos todavía no son adolescentes, ¿qué has aprendido en este capítulo que consideras útil para cuando ellos empiecen a evidenciar el proceso de reestructuración de su cerebro, a pensar de manera más lógica y a hacer más preguntas?

---

---

---

---