

¿Cómo plantearle a mi hijo adolescente la idea de ir al psicólogo sin que lo viva como un castigo?

Guía práctica para padres cuando no hay conciencia del malestar



Cuando un hijo adolescente atraviesa un momento difícil, muchos padres sienten la necesidad de buscar ayuda profesional. Sin embargo, no siempre el joven reconoce que algo le ocurre. Y ahí aparece la duda:

-¿Cómo se lo digo sin que se cierre?

-¿Y si piensa que está “mal”?

-¿Y si lo vive como una imposición?

Este recurso no pretende enseñarte a convencer. Pretende ayudarte a preservar el vínculo mientras amplías el apoyo. Porque la forma en que se plantea la ayuda es casi tan importante como la ayuda misma.

1. Antes de hablar con él o ella: revisa tu propia posición

Antes de iniciar la conversación, detente un momento. Pregúntate:

-¿Estoy hablando desde el miedo?

-¿Desde el enfado?

-¿Desde la frustración?

-¿Desde la urgencia por que esto termine?

El adolescente percibe el estado emocional del adulto antes que sus palabras. Si el mensaje nace de la alarma, probablemente será recibido como amenaza. Si nace de la preocupación tranquila, puede ser escuchado. No necesitas estar perfecto/a. Pero sí lo suficientemente regulado/a como para sostener la conversación.

2. Lo que suele bloquear la conversación

Algunas frases, aunque bien intencionadas, generan defensa inmediata:

- *“Necesitas ayuda”.*
- *“Algo te pasa”.*
- *“No puedes seguir así”.*
- *“Esto no es normal”.*
- *“Te voy a llevar al psicólogo”.*

Cuando el mensaje se centra en corregir, el adolescente puede sentir que está siendo señalado o evaluado. Y ante la sensación de juicio, la respuesta natural es la defensa.

3. Cómo plantearlo desde el vínculo

La diferencia no está en la idea de acudir a terapia, sino en cómo se presenta. En lugar de señalar el problema, puedes hablar desde tu propia vivencia:

- *“He notado que últimamente estás más tenso/a y me preocupa no estar sabiendo ayudarte del todo”.*
- *“Ojalá pudiera entender mejor lo que te está pasando”.*
- *“A veces hablar con alguien que no sea mamá o papá puede ser más fácil”.*

4. Si la respuesta es “no quiero ir”

La resistencia inicial es frecuente. En ese momento es importante no convertir la conversación en una lucha de poder.

Evita:

- Insistir de forma repetitiva.
- Convertirlo en castigo.
- Utilizar amenazas (*“si no vas, entonces...”*).
- Interpretar el rechazo como desinterés.

Puedes responder con algo como:

- *“Entiendo que no te apetezca ahora. Sólo quiero que sepas que la opción está ahí si en algún momento la necesitas”.* Dejar la puerta abierta suele ser más eficaz que empujarla.

5. Cuando sí es necesario insistir

Existen situaciones en las que la ayuda profesional no puede depender únicamente de la voluntad del adolescente:

- Conductas autolesivas.
- Ideación suicida.
- Consumo de sustancias.
- Riesgo grave para su integridad.

En estos casos, la decisión puede no ser negociable. Pero incluso entonces, el tono importa:

“No es un castigo. Es una forma de protegerte”.

6. Un recordatorio importante

El objetivo no es que acepte ir a terapia a la primera. El objetivo es que la relación no se fracture en el intento. A veces, la conversación necesita más de un momento. A veces, el adolescente necesita tiempo para sentir que la decisión también le pertenece. La terapia no debe presentarse como corrección, sino como recurso.

7. Si como padre/madre te sientes desbordado/a

A veces, quien primero necesita orientación no es el adolescente, sino el adulto. Buscar orientación profesional para ti no significa que estés fallando. Significa que estás intentando sostener mejor la situación. Pedir ayuda es un acto de responsabilidad.

Plantear la idea de acudir al psicólogo no debería ser una batalla. Debería ser una ampliación del cuidado. Cuando el vínculo se mantiene, el proceso tiene más posibilidades de funcionar.