

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

El andamio

*Sostener mientras construye,
y retirarse a tiempo. Guía para familias
con adolescentes*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO · VALENCIA

El andamio · Guía para familias

El mapa de autonomía, el traductor de frases, cómo escribir acuerdos que aguanten y qué registrar cada semana.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Los casos son ficticios y compuestos.

Aviso. No diagnostica ni evalúa riesgo, y no sustituye una consulta. Ante señales de alarma, consulta. Ideas de hacerse daño: 024. Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 Lo que pasa ahí dentro

Tres hechos del desarrollo que explican casi todo

2 El mapa de autonomía

Quién decide hoy y quién en seis meses

3 El traductor

Diez frases que cierran la conversación

4 Los acuerdos

Cómo se escribe uno que aguante

5 El registro semanal

Qué anotar y qué enseña

6 Cuándo esto no basta

Las señales que piden consulta

7 Dos casos

Y cómo usarlo durante el curso

CAPÍTULO UNO

Lo que pasa ahí dentro

Tres hechos del desarrollo. No son excusas: son el terreno.

Un andamio no sujeta el edificio para siempre: lo sostiene mientras se levanta y se retira por partes. El error más común no es poner pocas normas ni demasiadas, sino retirar el andamio de golpe o no retirarlo nunca.

El hecho	Qué explica
El acelerador madura antes que el freno	Puede saber el riesgo y aun así correrlo, sobre todo delante de amigos.
El reloj biológico se retrasa	Entra el sueño más tarde; con el horario escolar, acumula un déficit que se parece a la irritabilidad y a la desmotivación.
El grupo pasa al centro	La opinión de los iguales gana peso. No significa que ya no importes: ahora influyes por el vínculo, no por la autoridad.

Lo que más protege

El estilo que combina **afecto alto con normas claras y explicadas**. Y una distinción que cambia mucho las cosas: **saber** dónde está y con quién, porque te lo cuenta, protege; **controlar**, revisar y presionar, se asocia a más ocultamiento y peor relación.

CAPÍTULO DOS

El mapa de autonomía

Ocho áreas, cinco niveles. La diferencia entre el hoy y la meta es el plan.

Nivel	Qué significa
1	Decido yo.
2	Decido yo, pero le escucho antes.
3	Lo acordamos entre los dos.
4	Decide, y me lo consulta.
5	Decide.

Las áreas son horarios, móvil, estudios, dinero, amistades, su habitación y su aspecto, salud y sustancias, y ocio. En cada una se marca dónde están hoy y dónde quieres estar en seis meses.

- **Las primeras en soltarse** son las de gusto personal: ropa, música, habitación, amistades.
- **Las últimas** son las de salud y seguridad.
- **Un nivel cada vez.** Un salto de tres niveles en seis meses es retirar el andamio de golpe, y la marcha atrás cuesta meses de confianza.
- **Una sola área a la vez.** Ampliar tres es lo que suele acabar en retirada.

Un mapa sin ningún movimiento a partir de los quince años suele ser, él solo, el origen del conflicto.

CAPÍTULO TRES

El traductor

Diez frases que decimos con buena intención y llegan transformadas.

Lo que decimos	Cómo lo oye	Funciona mejor
«¿Otra vez con el móvil?»	Un reproche que ya esperaba.	«Me gustaría que cenáramos sin móviles. ¿Los dejamos los dos en la encimera?»
«Siempre igual, eres un desastre»	Una descripción de quién es, no de lo que hizo.	«Esta semana han quedado dos cosas sin hacer. ¿Cómo lo organizamos?»
«Te lo dije»	Una humillación justo cuando venía a contarlo.	«Qué faena. ¿Quieres que pensemos qué hacer ahora?»
«Ese amigo no me gusta»	Un ataque a su grupo, que ahora es identidad.	«Cuéntame cómo es cuando están juntos.»
«No es para tanto»	Que lo que siente es exagerado.	«Entiendo que para ti ahora mismo no lo sea. ¿Qué es lo peor?»

El patrón se repite: las frases que describen **a la persona** cierran la conversación; las que describen **la conducta concreta y lo que te pasa a ti** la mantienen abierta.

CAPÍTULO CUATRO

Los acuerdos

Una norma impuesta se discute cada día. Un acuerdo escrito se discute una vez.

- 1 Concreto.** «Ayudar en casa» no es un acuerdo; «poner la mesa y sacar la basura los martes y los jueves», sí.
- 2 Con algo a cambio.** Si solo tiene obligaciones, no es un acuerdo: es una orden por escrito.
- 3 Con consecuencia pequeña,** acordada de antemano, relacionada con lo ocurrido y sin discurso.
- 4 Con fecha de revisión.** Un acuerdo que no se revisa se convierte en norma impuesta a los dos meses.

Dos cláusulas que salvan noches

Avisar nunca se castiga. Si cambia de sitio o llega tarde y escribe, eso no lleva bronca.

Recogerle nunca lleva bronca esa noche. Si bebe o el plan se tuerce, puede llamar a cualquier hora. Se habla al día siguiente, no en el coche.

CAPÍTULO CINCO

El registro semanal

Dos minutos el domingo. Convierte «esto está fatal» en una curva.

Qué se anota	Por qué
Discusiones de la semana	Es lo que más se nota y lo que menos informa por sí solo.
Conversaciones buenas	Lo que mejor predice cómo va la cosa. Suele subir antes de que bajen las discusiones.
Minutos juntos sin pantallas	La materia prima de todo lo demás.
Su ánimo y tu propia calma	Tu calma es la variable sobre la que más control tienes.
Cumplimiento de acuerdos	Si baja siempre en la misma semana, el acuerdo necesita revisión, no más presión.
Si te ha contado algo suyo	Es la medida del canal abierto.

Ejemplos de lo que devuelve el recurso

«Las semanas con más tiempo juntos sin pantallas tienen 2 discusiones de media, frente a 6 las de menos tiempo.»

«Las semanas en que respondes más calmado hay 3,8 discusiones de media, frente a 4,4 cuando tu calma baja.»

«Las semanas en que te cuenta algo suyo le ves de ánimo 7, frente a 6 las semanas en que no.»

CAPÍTULO SEIS

Cuándo esto no basta

Hay señales que no se trabajan con paciencia: se consultan.

- Un cambio de ánimo marcado que dura semanas, o pérdida de interés por todo lo que antes le gustaba.
- Aislamiento sostenido: deja de ver a sus amigos y apenas sale de la habitación.
- Cambios importantes en el sueño, el apetito o el peso.
- Bajada brusca del rendimiento o absentismo escolar.
- Consumo de alcohol u otras sustancias que preocupa.
- Señales de que se hace daño, o cualquier comentario sobre no querer seguir.
- Que cuente algo que le está haciendo daño: acoso, presión o una situación que no controla.

Dónde acudir

A un profesional sanitario colegiado. Ir a consulta no significa que haya algo grave: a menudo son pocas sesiones, y a veces el trabajo empieza solo con los adultos.

024 · Ideas de hacerse daño, gratuito y confidencial. **112** · Riesgo inmediato. **601 082 966** · Clínica Pérez-Vieco.

CAPÍTULO SIETE

Dos casos

Ficticios y compuestos, para ver cómo se usa a lo largo de un curso.

Marta y su hijo de 14. El móvil

Discuten cada noche por la misma razón. En el mapa, el móvil está en nivel 1 —decide ella— y la meta a seis meses es el 3. Escriben un acuerdo: el móvil duerme fuera de la habitación entre semana, nadie usa pantallas en las comidas —tampoco los adultos—, y lo que vea puede contarle sin perder el teléfono por ello.

A las ocho semanas las discusiones bajan de 6 a 2 por semana. Lo que más les sorprende no es eso, sino el hallazgo del registro: en las semanas con más de dos horas juntos sin pantallas, las discusiones se reducen a la mitad.

Javier y su hija de 16. La hora de llegada

Él quiere hora fija; ella pide confianza. Acuerdan hora por plan, aviso si cambia de sitio y las dos cláusulas: avisar no se castiga y recogerla no lleva bronca esa noche. Tres meses después, la usa dos veces. Ninguna de esas dos noches habría existido con la norma antigua.

Cómo usarlo durante el curso

- 1 Septiembre:** marcar el mapa completo, con la otra persona que cría si la hay.
- 2 Una sola área** cada seis u ocho semanas. Más, no.
- 3 Cada domingo,** dos minutos de registro.
- 4 Cada mes,** mirar la curva entera y revisar el acuerdo que toque.

Una última cosa

Si tienes que elegir entre invertir en la norma o en el vínculo, invierte en el vínculo. Sin vínculo, ninguna norma se sostiene; con vínculo, casi todas se negocian.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026