

ANTES DE REACCIONAR

10 preguntas para entender mejor qué está pasando en casa

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO PARA EMPEZAR A MIRARLO MEJOR.

Este recurso no busca decirte qué hacer ni convertir una situación familiar en un diagnóstico. Su objetivo es ayudarte a ordenar lo que observas, separar hechos de interpretaciones y detectar qué merece atención primero.

Cómo utilizarlo

- Elige una situación concreta que os esté preocupando ahora. Evita intentar explicar toda la adolescencia de vuestro hijo o hija de una vez.
- Respóndelo desde lo que observáis en casa. Si dos adultos lo completáis, puede ser útil hacerlo por separado y comparar después.
- No busques una respuesta perfecta. Busca una fotografía más clara de la situación actual.

NEXO trabaja desde una idea sencilla: entender primero, intervenir después.

Cristina Grande · Educadora Social · Instituto NEXO

Empieza por una situación concreta.

Cuando estamos preocupados es fácil mezclar varios problemas, interpretaciones y momentos distintos. Estas primeras preguntas sirven para acotar.

1	¿Qué os preocupa exactamente ahora? Intenta formularlo en una frase concreta. Por ejemplo: “cada tarde acabamos discutiendo por el móvil” es más observable que “no nos respeta”. _____ _____
2	¿Qué hechos concretos habéis observado? Describe conductas, palabras, momentos o situaciones. Separa, en lo posible, lo que ocurrió de lo que crees que significa. _____ _____
3	¿Desde cuándo ocurre y con qué frecuencia? Piensa si es algo reciente, intermitente o ya repetitivo. Anota también si ha cambiado de intensidad. _____ _____
4	¿En qué momentos aparece con más facilidad? Hora del día, tareas, móvil, estudios, salidas, cansancio, presencia de otras personas, cambios recientes... Busca contexto, no culpables. _____ _____
5	¿Qué suele ocurrir justo antes de que el problema empiece? Una petición, una pregunta, una negativa, un recordatorio, una llegada tarde, una corrección... Mira la secuencia. _____ _____

¿Qué hacemos cada uno cuando la situación se atasca?

NEXO no busca culpables. Una dificultad familiar suele mantenerse por una secuencia que se repite, aunque cada persona esté intentando resolverla.

6	¿Qué hace cada persona cuando empieza el conflicto? ¿Quién insiste, se retira, eleva el tono, explica, amenaza, negocia, deja de hablar, cede...? Describe la secuencia sin valorar quién tiene razón. _____ _____
7	¿Qué habéis probado ya y qué ocurrió después? Anota intentos concretos. Incluye tanto lo que pareció ayudar como lo que terminó empeorando o no cambió nada. _____ _____
8	¿Cuándo este problema NO aparece o aparece menos? Busca excepciones: momentos, contextos o formas de hablar en los que la convivencia funciona algo mejor. También son información. _____ _____
9	¿Afecta a un solo tema o ya se ha extendido a varias áreas? Por ejemplo: móvil, horarios, estudios, responsabilidades, comunicación, confianza, salidas o convivencia general. _____ _____
10	¿Qué cambio pequeño y observable os indicaría que estamos mejor dentro de un mes? Evita objetivos como “que cambie de actitud”. Piensa en algo que pudiera verse: menos escaladas, un acuerdo que se cumple, una conversación que no termina en discusión... _____ _____

¿Qué fotografía os queda?

No utilices estas preguntas para clasificar a tu hijo o hija. Úsalas para observar el alcance de la dificultad y decidir si podéis probar un cambio por vuestra cuenta o necesitáis una mirada profesional.

Parece una preocupación concreta y acotada.

Hay un tema principal, la convivencia conserva espacios funcionales y necesitáis claridad para decidir qué hacer. En NEXO, una situación así puede encajar en una Asesoría NEXO®.

El problema se repite y lo que habéis probado no está funcionando.

La dificultad vuelve una y otra vez y puede ser útil observar cambios durante varias semanas. NEXO valora si un proceso breve como Plan Puente NEXO® resulta suficiente.

El conflicto ya afecta a varias áreas o la relación está muy deteriorada.

Cuando hay desgaste importante, pérdida de confianza o una dinámica atrapada en varios temas, puede ser necesario un proceso más amplio. NEXO valora si Reconexión NEXO® encaja.

CUANDO NEXO NO DEBE SER EL RECURSO PRINCIPAL

Si existe una situación de riesgo, violencia grave, posible desprotección, necesidad clínica prioritaria u otra necesidad especializada, la prioridad es acudir al recurso profesional o público adecuado.

Si seguís sin saber por dónde empezar...

La Asesoría NEXO® está pensada para una preocupación concreta que necesita orden, criterio y orientaciones aplicables. Es una sesión online de 60-75 minutos. NEXO recomienda siempre el nivel mínimo de acompañamiento que resulte suficiente.

CUÉNTANOS QUÉ ESTÁ PASANDO

No necesitas saber qué servicio necesitas. Lo primero es comprender brevemente vuestra situación.

www.institutonexo.es/contacto/



Este recurso es informativo y no sustituye una valoración profesional individualizada.