

Me he enterado por otra persona... cómo gestionarlo sin romper la confianza

Que te llegue por otras personas no significa que hayas perdido la confianza... es una oportunidad para fortalecerla.

- Enterarnos de algo importante sobre nuestro hijo o hija por otra persona (el colegio, otra familia, un amigo...) puede generar **sorpresa, enfado o incluso decepción**.
- No se trata solo de lo que te hayan contado, sino de **cómo gestionamos esa información** una vez que la tenemos.
- Debemos **evitar buscar culpables** o utilizar la información para "pillarlos", lo principal es entender qué ha pasado y cuidar la relación.

Tips prácticos para gestionar la situación

1. Date un momento antes de actuar

- Respira y **evita reaccionar en caliente**.
- No hables desde el enfado** o la decepción.
- Lo que digas en ese momento puede marcar mucho la conversación.

2. Contrasta la información

- Recuerda que has recibido una versión.
- Evita dar por hecho** que sabes todo lo que ha pasado.
- Acércate con curiosidad, **no con juicio**.

3. Habla desde la calma

- Busca un **momento tranquilo**.
- Evita empezar con reproches o acusaciones.
- El **tono es tan importante como las palabras**.

4. Escucha primero

- Dale **espacio** para explicarse.
- No interrumpas** ni saques conclusiones rápidas.
- Preguntar ayuda más que afirmar**.

5. Conversa, no interrogues

Frases que pueden ayudar:

*Me ha llegado esta información y me gustaría escuchar tu versión.
Quiero entender qué ha pasado.
¿Cómo lo has vivido tú?
¿Hay algo que quieras contarme?*

Frases a evitar:

*¿Por qué no me lo dijiste?
Siempre me entero por otras personas.
Me has decepcionado.
No me esperaba esto de ti.*

Pon el foco en la confianza

Más allá de lo ocurrido, es importante cuidar el vínculo. Si siente que solo habrá juicio o castigo, la próxima vez no lo contará.

Puedes transmitir:

*Prefiero que me lo cuentes tú, incluso si te equivocas.
Estoy aquí para ayudarte.*

Poner límites sin romper el vínculo

- Entender lo que ha pasado no significa dejarlo pasar sin más. También **es importante poner límites** claros sobre lo ocurrido.
- Explica lo qué no está bien y por qué, **de forma tranquila y concreta**, evitando los sermones largos o las amenazas.
- Los límites ayudan** a que entiendan qué conductas no son adecuadas, qué consecuencias tienen sus acciones y cómo pueden actuar de otra manera.

Por qué a veces no nos cuentan las cosas

Muchas veces no nos lo cuentan no porque no confíen, sino por cómo creen que vamos a reaccionar. Algunos motivos habituales son:

- Miedo** a nuestra reacción (enfado, castigo, decepción).
- Pensar que **no vamos a entenderlos**.
- Vergüenza o miedo a **sentirse juzgados**.
- Querer **evitar problemas** o discusiones.
- No saber cómo explicarlo**.



Si sienten que al contarle tendrán problemas, es probable que se lo guarden o se lo cuenten a otra persona. Por eso es importante crear un clima en el hogar, en el que puedan hablar sin miedo, incluso cuando se hayan equivocado. Cuanta más seguridad sientan, más fácil será que confíen en ti la próxima vez.

Tips extra para cuidar la relación

- 01** Equivocarse forma parte del aprendizaje.
- 02** Escuchar hoy facilita que mañana quieran compartir más.
- 03** Tu reacción puede acercar o alejar. Elige cuidar el vínculo.
- 04** Poder hablar en casa sin miedo es más importante que hacer las cosas perfectas.
- 05** La confianza se construye cuando sientan que pueden contar las cosas sin ser juzgados y que estaremos a su lado para entender lo ocurrido y sus consecuencias (tanto positivas como negativas).