

Paulina Peluchonneau

PREADO LESCEN TES

Ilustraciones de Carolina Celis

EN CASA

Una guía para padres



Paulina Peluchonneau

PREADO LESCEN TES EN CASA

Una guía para padres



Preadolescentes en casa

Una guía para padres

© del texto: Paulina Peluchonneau, 2025
© de las ilustraciones: Carolina Celis, 2025
© de esta edición: Editorial Amanuta, 2025
Santiago, Chile
www.amanuta.cl

Este es un proyecto de Editorial Amanuta

Edición general: Ana María Pavez y Constanza Recart
Corrección de texto: Valeria Araya
Diseño: Camila Espinoza Petermann

Primera edición: octubre 2025
ISBN: 978-956-364-404-3
Registro: 2025-A-4822
Impreso en China

Editorial Amanuta
Todos los derechos reservados



Peluchonneau, Paulina
Preadolescente en casa: una guía para padres / Paulina Peluchonneau;
Ilustraciones de Carolina Celis.
1° ed. - Santiago: Amanuta, 2025.
[140] p.: il.col. ; 24 x 17 cm.
ISBN 978-956-364-404-3
1. PSICOLOGÍA DEL ADOLESCENTE
2. ADOLESCENTES - CONDUCTA DE VIDA
3. ADOLESCENCIA - CUIDADO E HIGIENE
I. Celis, Carolina, il.
II. Título.

PREADO LESCEN TES EN CASA

Una guía para padres



Dedico este libro a mis padres, Gabriela Contreras y Óscar Peluchonneau, porque ellos tuvieron la grandeza y sabiduría de darnos a mi hermano y a mí lo más importante para crecer felices: amor y libertad. A ellos, mi eterna gratitud.

Índice

Prólogo primera edición	9
Prólogo segunda edición	11
Introducción	13

Primera parte

Un pie en la infancia y otro en la adolescencia

CAPÍTULO I: La preadolescencia, el amanecer de una transformación	18
CAPÍTULO II: Crecer asusta y duele	26
CAPÍTULO III: Una crisis evolutiva	36
CAPÍTULO IV: Tiempo de paradojas	44
CAPÍTULO V: El duelo por la infancia en retirada	60
CAPÍTULO VI: Niñas y niños ¿iguales o diferentes?	70
CAPÍTULO VII: El club de Toby y el club de Lulú	80
CAPÍTULO VIII: Tecnología, Internet y redes sociales	86

Segunda parte

Ser padres de preadolescentes

CAPÍTULO IX: Un baile de a dos	94
CAPÍTULO X: El proceso psicológico de los padres	100
CAPÍTULO XI: Desafíos y oportunidades de una nueva relación	110
CAPÍTULO XII: Crece un hijo, crecen los padres, crece la familia	134
Referencias bibliográficas	139
Agradecimientos	141

Este libro fue publicado en agosto del 2015 con el título: *Adiós Infancia, la travesía por la preadolescencia*. Hoy se presenta una nueva edición corregida y actualizada con el título: *Preadolescentes en casa, una guía para padres*.

Prólogo primera edición

Adiós infancia es un libro que hacía falta.

Mucho se ha escrito sobre la infancia y también sobre la adolescencia, pero ese periodo intermedio entre una y otra etapa vital, la preadolescencia, ha quedado olvidado o tal vez negado. Todos aquellos que hemos estado en contacto con jóvenes de esa edad, ya sea en calidad de padres, profesionales o parientes, sabemos reconocer los signos característicos de esta etapa. Como padres, sentimos una mezcla de orgullo, expectación y pena al ver los signos de cambio en nuestros hijos.

Se disparan en estatura, les cambia la voz, se interesan en el sexo opuesto, aparecen los capullos de la transformación que se avecina, y los jóvenes fluctúan entre la euforia de su nueva libertad y el temor a ella. La autora ha capturado esta etapa claramente: su libro recoge las angustias y confusiones por las que pasan tanto aquellos que están dejando de ser niños, como sus padres.

Adiós infancia está dividido en dos partes. En la primera, se abordan las vicisitudes emocionales de niños y niñas propias de este período. La autora explica el origen y la evolución de dos aspectos característicos de esta transición: la dependencia y la independencia, los cuales van de la mano de un duelo por la pérdida de la infancia. A su vez, lo anterior nos ayuda a entender la irracionalidad, a veces enloquecedora, de los jóvenes en esta edad. La autora también toca las importantes diferencias de reacción entre niños y niñas así como algunos temas vigentes en los preadolescentes de hoy, en especial su inserción y desenvoltura en el mundo de las redes sociales y el espacio virtual. Para los que dejan de ser niños, decirle adiós a la infancia implica un proceso de independización de los padres.

Es un periodo de muchas contradicciones, en que el tira y afloja es la variable constante. *Ni contigo ni sin ti. Sin tu ayuda pero con ella. Yo sola pero quédate ahí.* Estos vaivenes expresan la angustia que viven los jóvenes y a la vez alimentan la tensión constante en la relación con sus padres. Como la autora nos dice, no son adolescentes, por lo que todavía dependen de ellos, pero ya empiezan a tener el

deseo de volar. Y en ese vuelo, los padres tendrán que darles un empujón cuando estén listos o detenerlos cuando aún no puedan abrir las alas.

La segunda parte del libro se centra en la experiencia, muchas veces confusa y revuelta, de los padres que se ven enfrentados a las demandas contradictorias y paradójales de sus hijos. Es un momento en que los fantasmas de sus propias historias llegan de visita, agregando más viento a la tormenta. La autora da luces sobre cómo entender mejor a los hijos y también ofrece algunas indicaciones para ampliar la comunicación con ellos. Son ideas sencillas, de sentido común, pero que muchas veces escapan al repertorio de los padres. Por ejemplo, sugiere ponerle palabras a esos conflictos que los chicos no pueden expresar y, de esa manera analizar en conjunto el problema, evitando la típica dinámica de controlar o dejarse controlar. Es común escuchar que hay que «ponerles límites a los chicos», pero muchas veces no queda claro cómo hacerlo. La autora ofrece alternativas que ayudan a los padres a pensar en formas de abrir espacios de reflexión juntos a sus hijos.

El libro está pensado como un texto de autoayuda para padres. Es una guía amable y profunda, escrita en un lenguaje sencillo que les facilita entender a sus hijos en este periodo. Pero *Adiós infancia* también es útil para todos aquellos que entren en contacto profesional con jóvenes de esta edad, ya sean estos profesores, psicólogos, psicopedagogos o médicos. Como psicóloga y psicoterapeuta de adultos, *Adiós infancia* me ha sido valioso para ayudar a mis pacientes, madres y padres perplejos frente a las demandas de sus hijos.

Los años de experiencia que ha tenido Paulina Peluchonneau tratando a preadolescentes y sus padres fluyen por las páginas de este libro. Dejan al lector con la sensación de tener un excelente instrumento para entender una etapa de la vida que ha permanecido por demasiado tiempo en penumbras, en esa tierra de nadie en que los seres humanos dejan de ser niños pero aún no son adolescentes, un momento delicado en que necesitan salir a explorar el mundo pero aún no tienen las herramientas para hacerlo y donde la presencia de los padres resulta indispensable.

Susan Mailer

Psicóloga, psicoanalista.

Abril, 2015

Prólogo segunda edición

Celebramos la reedición del libro de Paulina Peluchonneau, corregido y actualizado, titulado *Preadolescentes en casa. Una guía para padres*, ya que llevaba un considerable tiempo agotado en librerías y seguía siendo requerido por padres y madres necesitados de algún tipo de guía para enfrentar la difícil etapa de crianza de niñas y niños preadolescentes.

Cuando apareció originalmente, se constituyó como una invaluable referencia para padres, madres, educadores y también para psicólogos que trabajan apoyando familias con niños de estas edades. Un libro muy recomendado entre personas y en reuniones de apoderados, ya que explica, en términos cercanos y comprensibles, el complejo proceso de cambios físicos, emocionales y relacionales atravesados por los niños y familias en el tránsito de abandonar la infancia y comenzar el incipiente proceso de formar una identidad adolescente.

En esta nueva edición corregida, se actualiza la información de los efectos en los niños de la sobreexposición a pantallas y redes sociales, que son especialmente complejos en niños y niñas que están experimentando la vulnerabilidad de este tránsito. Los enormes cambios culturales que estamos experimentando tienen a las familias y a las comunidades escolares exigidas y, me atrevería a decir, atormentadas y perplejas por no saber cómo contener una tendencia que cala tan profundamente en los niños que están en plena transformación de su identidad.

Sin duda, la reedición del libro de Paulina será un aporte que ayude como lo hace una brújula para no perder el rumbo en tiempos inciertos y amenazantes.

Dr. Fernando Rosselot Risopatrón

Médico Psiquiatra, Terapeuta familiar

Septiembre, 2024

