

Nacho  
Gago  
Alonso



No Stalkeo...  
es mi crush  
...no seas trol



PEC!



Me hizo  
ghosting



literal...  
en plan...  
NPC



Funado!

# Cómo sobrevivir con un hijo adolescente

NACHO GAGO

CÓMO SOBREVIVIR CON UN HIJO  
ADOLESCENTE



ESPASA

© José Ignacio Gago Alonso, 2025  
© del Prólogo: Ángel Ortiz, 2025  
© Editorial Planeta, S. A., 2025  
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)  
[www.espasa.es](http://www.espasa.es)

Diseño de cubierta: Planeta Arte&Diseño  
Ilustraciones de cubierta: © Shutterstock

ISBN: 978-84-670-7591-5  
Depósito legal: B. 1.266-2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.  
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.  
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Impreso en España / *Printed in Spain*  
Impresión: Huertas, S. A.



# Índice

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Prólogo. Inteligencia, vocación, innovación y empatía,</i><br>por Ángel Ortiz ..... | 11 |
| <i>Introducción</i> .....                                                              | 15 |

## ENVIDIA

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. <i>Bullying</i> : «¿Por qué yo?» .....                                                                        | 19 |
| 2. <i>Grooming</i> : «¿Qué hace un chico como tú en un<br>sitio como este?» .....                                | 23 |
| 3. Altas capacidades: «¡Me aburro en el colegio!» ....                                                           | 28 |
| 4. Identidad de género: «¡Yo no soy marica!» .....                                                               | 33 |
| 5. Presión social: «¡Si todo el mundo lo hace!» .....                                                            | 38 |
| 6. Baja autoestima: «¿Es mi hijo el raro de la clase?» ...                                                       | 43 |
| 7. Redes sociales: «¡Tengo 3524 amigos en Insta-<br>gram!» .....                                                 | 46 |
| 8. Economía familiar: «¡Mi amigo tiene el último<br>iPhone y yo heredé un cutre móvil de mi her-<br>mano!» ..... | 51 |
| 9. Relaciones fraternales: «¡No aguanto a mi her-<br>mana!» .....                                                | 55 |

## LUJURIA

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. Pornografía: «¡Dale duro, mami!» .....               | 61 |
| 2. Alcohol y drogas: «¡Un porrito más y lo dejo!» ..... | 67 |

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. No me gusta mi cuerpo: «¡Me da asco mirarme al espejo!» .....                  | 72 |
| 4. Amor platónico: «¡Mi diosa particular!» .....                                  | 78 |
| 5. Adicción al juego: «¡Préstame cinco euros, que la ruleta está caliente!» ..... | 82 |
| 6. Relaciones sentimentales: «¡Eres una golfa!» .....                             | 88 |
| 7. Sexualidad: «¿Cómo puedo estar embarazada si soy virgen?» .....                | 93 |
| 8. Masturbación: «¡Si lo haces, te quedarás ciego!» ..                            | 97 |

### PEREZA

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Procrastinación: «¡Luego lo hago!» .....                             | 103 |
| 2. Actividades extraescolares: «¡Ya no me gusta el judo!» .....         | 109 |
| 3. Rendimiento académico: «¡No sin mi móvil!» .....                     | 115 |
| 4. Labores domésticas: «¡Si quieres ver la cama hecha, hazla tú!» ..... | 120 |
| 5. Estudios: «¡No me interesa absolutamente nada!» ..                   | 125 |
| 6. Vacaciones: «¡Yo solo quiero quedarme en casa!» ..                   | 130 |
| 7. Trabajo adolescente: «Si no quieres estudiar, ¡a trabajar!» .....    | 135 |
| 8. Relaciones familiares: «Mis padres no se fían de mí» .....           | 140 |

### GULA

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Alimentación: «¡No puedo parar de comer!» .....            | 147 |
| 2. Familia: «¡Mi padre es alcohólico!» .....                  | 152 |
| 3. Comportamiento social: «Las divinas» .....                 | 157 |
| 4. Evasión de la realidad: «¡La fiesta no puede parar!» ..... | 163 |
| 5. Oniomanía: «¡No sin mi “Luisvi”!» .....                    | 170 |
| 6. Vigorexia: «¡Quiero ser el Thor español!» .....            | 176 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 7. Dismorfia corporal: «Soy un orco» .....       | 181 |
| 8. Ortorexia: «¡Eso no lo como ni muerta!» ..... | 185 |

## SOBERBIA

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Comportamiento arrogante: «¡Soy el mejor de la clase!» .....    | 191 |
| 2. Racismo: «¿Por qué no se van a su país?» .....                  | 197 |
| 3. Enfermedad: «¡No puedo más, me está destrozando la vida!» ..... | 202 |
| 4. Celebraciones: «¡Vaya mierda de cumpleaños!» ....               | 207 |
| 5. Edadismo: «¡Cállate, viejo!» .....                              | 213 |
| 6. Trabajos grupales: «¡Déjame a mí, que tú no sabes!» .....       | 218 |
| 7. Amor: «¡Tu novio no te merece!» .....                           | 223 |
| 8. Estilo de vida: «¡Este barrio es una mierda!» .....             | 228 |

## AVARICIA

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Padres separados: «¡Mi hermano tiene todo lo que quiere!» .....    | 235 |
| 2. Ahorrador o rata: «¿Me invitas al almuerzo?» .....                 | 240 |
| 3. Obra de fin de curso: «¡Si no soy la prota, no salgo!» .....       | 245 |
| 4. Útiles escolares: «¡Lo mío es mío y lo tuyo también es mío!» ..... | 250 |
| 5. Familia: «Abuelita, ¿te quiero mucho?» .....                       | 256 |
| 6. Gestión del tiempo: «¡Contigo no, bicho!» .....                    | 261 |
| 7. Amor egoísta: «¡No voy a renunciar a nada por ti!» .....           | 266 |
| 8. Deporte y juego: «¡Yo siempre gano!» .....                         | 270 |

## IRA

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 1. Nuevas tecnologías: «¡No me quites la tablet!» ..... | 275 |
| 2. Embarazo adolescente: «¡Ya no eres mi hija!» .....   | 279 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. <i>Sexting</i> : «¡Si me dejas, todo el mundo verá tus fotos!» ..... | 284 |
| 4. Violencia vicaria: «¡Mi padre es un monstruo!» .....                 | 290 |
| 5. Abusos sexuales: «¡No se lo digas a nadie!» .....                    | 295 |
| 6. Choque generacional: «¡No nos entendemos!» .....                     | 300 |
| 7. Soledad escolar: «¡Todos se burlan de mí!» .....                     | 305 |
| AGRADECIMIENTOS .....                                                   | 311 |

# 1

## ***Bullying: «¿Por qué yo?»***

Ella era una adolescente normal, de pelo ensortijado y mofletes sonrosados. Le gustaba mucho estudiar y era muy buena jugando al fútbol.

Acudía a su colegio todos los días temprano sin excepción, yo creo que en el último año no había faltado ni un solo día, ni cuando estuvo tan enferma con fiebre. «¡Voy a ir, mamá, porque tengo un examen de matemáticas y no me lo quiero perder bajo ningún concepto!».

Sus padres estaban muy orgullosos de ella, y la vida iba fluyendo tranquila pero firme.

Laura, que así se llamaba, aparentaba felicidad. Cuando llegaba a casa hacía sus tareas y no las dejaba, aunque fueran largas y tediosas.

En el colegio las cosas no iban tan bien como sus padres pensaban. Pero no quería preocuparles, así que iba dejando que pasasen las horas y los días creyendo que todo se podría arreglar.

Tenía un grupo de amigas que la cuidaban y apoyaban, pero cierto grupo de su clase no la tragaba. Ella no sabía por qué, ya que siempre había sido amable con todos, pero así sucedía.



No había ningún día que no llorase en los baños del colegio o de camino a casa. Su orgullo y entereza hacían que se aguantara las lágrimas en clase, aunque para ello se tuviera que clavar las uñas de una mano sobre la otra. Cada mañana, al llegar al centro, en cuanto se despistaba, tenía la mochila o algún libro en el suelo. Otros días le faltaban sus bolígrafos, a veces se rompían misteriosamente sus cuadernos. Al principio pensaba que eran meras casualidades, hasta que se dio cuenta de que varios de sus compañeros lo estaban haciendo a propósito.

Intentó dejar pasar el tiempo, para ver si se olvidaban y la dejaban tranquila, pero la cosa fue a más.

Ahora se ponían a su lado y le daban empujones, la llamaban «rizos postizos» y también le decían que jugaba al fútbol como un chico, en vez de hacer cosas de niñas.

El tiempo iba pasando y una inmensa tristeza se apoderaba de Laura. No conseguía salir de ese agujero negro donde se veía inmersa cuando llegaba a clase.

Empezó a dejar de realizar las tareas con tantas ganas como antes, las hacía más bien con desidia e incluso desinterés; en su cabeza solo estaba el «¿Por qué yo? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?», pero no encontraba respuesta.

Además de descuidar sus tareas escolares, algunos días se ponía enferma y no podía ir al colegio. Inicialmente, sus padres no le dieron importancia alguna, pero poco a poco empezaron a preocuparse.

Laura no era la misma. Los padres de otros niños les decían que ya estaba en la adolescencia, que se preparasen porque iba a ser el pan de cada día, con lo cual cejaron en el empeño de buscar otros motivos.

Los profesores habían mandado algunos mensajes a casa diciendo que Laura estaba bajando el rendimiento, aunque

realmente no se habían dado cuenta tampoco de lo que pasaba. Sus amigos sí lo sabían..., pero tenían miedo, estaban aterrorizados por si de repente se convertían ellos en el blanco de las burlas de los demás.

Eran muy amigos de Laura, pero pesaba más la angustia que la amistad.

Un buen día no pudo más, y reaccionó ante los empujones de los matones de la clase. Se lo devolvió a uno de ellos y este, al caer, se golpeó la cabeza con tan mala suerte que se hizo una herida.

El disgusto de los padres de Laura y de la dirección del centro fue máximo. «¡Con lo buena niña que eras! ¡Ahora te has convertido en una macarra!».

Estuvo expulsada dos días para que reflexionara; además, sus padres la castigaron «sin todo»: móvil, tablet y Netflix.

Laura había tocado fondo, no dormía, tenía ataques de ansiedad, no se concentraba, estaba prácticamente sola, no aprobaba las asignaturas y no sabía realmente qué estaba haciendo mal. Se echaba la culpa, consideraba que era la causante de todo lo que le sucedía. Era mala, ya lo tenía claro e interiorizado. Sus padres solo discutían con ella, los profesores le llamaban la atención, los amigos eran inexistentes...

Al cabo de un mes, un titular de prensa en el periódico de su ciudad rezaba: «Niña de doce años salta del puente San Manuel y pierde la vida ahogada».

Esa niña era Laura. Un día iba para casa y su dolor fue tan grande que, al pasar por allí, no se lo pensó dos veces y se lanzó al vacío. No se pudo hacer nada por ella.

La historia anterior, aunque no sea real, es verosímil, porque, desafortunadamente, estas cosas pasan. El *bullying* sí existe. Los niños, en su inmadura ignorancia sobre cómo pueden afectar sus conductas a la emocionalidad del otro, pueden llegar a ser crueles y machacar y machacar a quien acaba convirtiéndose en una víctima a la que nadie ayuda.

En este caso, Laura pudo haber avisado a sus padres, profesores, tutores o cualquier adulto, pero no tuvo fuerzas para hacerlo.

Las personas adultas que estaban a su lado, ante sus cambios anímicos y de actitud, deberían haber indagado mucho más y haber llegado al fondo de la cuestión.

Además, están los observadores, esos compañeros que presencian el *bullying*, pero no hacen nada por miedo. Estos son clave en estas situaciones.

Si reciben la formación adecuada y están suficientemente empoderados, con fuerza y valentía lo contarán y posiblemente se tomarán medidas.

En casos similares, todos tenemos nuestra parte de responsabilidad; los adultos, en la vorágine del día a día, nos envolvemos en el trabajo y no reparamos en pequeños detalles que pueden ser claves y salvar la vida de una persona.

Por todo ello, abramos los ojos. Padres, madres, profesores y estudiantes que estáis presenciando actitudes denigrantes e inadecuadas para con un compañero, preguntad, indagad y pedid ayuda a los orientadores del centro o ayuda externa psicológica.

Si alguien hubiera ampliado la mirada y ayudado, Laura ese día no habría tirado la toalla y seguiría estando junto a su familia y amigos, con las herramientas necesarias para plantar cara al *bullying*.

## 2

### ***Grooming: «¿Qué hace un chico como tú en un sitio como este?»***

Luis es un chico de 2.º de la ESO. No es el más popular de la clase, más bien es uno de los que suele pasar inadvertido. No lleva el último corte de pelo, ni el último modelo de zapatillas. Sus padres, aunque trabajan ambos y podrían permitírselo, son muy ahorradores y no gastan en cosas que consideran «innecesarias».

Una vez le compraron las zapatillas de moda, Luis fue todo contento a clase con ellas y volvió a casa todo apenado.

¡No eran las originales! Él no se había dado cuenta, pero sus compañeros sí lo hicieron. Así que ese día fue el hazmerreír de la clase.

«¡Tus padres son unos ratas!», «¡Esas zapatillas son falsas!», «¡Cutre!», le decían mientras le quitaban una de ellas y se la pasaban de mano en mano mientras él la perseguía por toda el aula.

Luego llegó la de mates a cortarles el rollo, se enfadó mucho, e hizo que le pidieran perdón todos los implicados para continuar sus explicaciones en el menor tiempo posible sin más reflexión con los alumnos. «Craso error, señorita. Ya verás en el recreo la de collejas que le caerán».

Cuando llegó a casa estaba muy enfadado y avergonzado. En cuanto su madre le vio el morro intuyó lo que podía haber pasado. Él no le dijo ni hola y ella prefirió dejar que se calmara y se encerrara, como siempre, en su habitación.

Su lugar favorito, su cueva, su refugio, aquel lugar sagrado donde nadie podía entrar bajo ningún concepto. Si alguien entraba sin llamar podía morir, casi literalmente. Porque la cólera de nuestro amigo era inmensa.

En su casa estaba normalizado que Luis fuera un niño muy reservado y que pasara las horas en su cuarto, con el ordenador, la tablet o cualquier otro aparato electrónico.

Estaba enamorado de una compañera de clase, pero ella no sabía ni que existía. Estaba centrada en otro chico de 4.º que la traía por la calle de la amargura.

Entre esto y que no era muy sociable, Luis solo hacía amigos por internet. Para él, era la manera más cómoda y sencilla de conocer gente. En la red se sentía libre y le reían las gracias.

Un día le llegó un mensaje privado a Instagram, lo abrió y ponía: «¡Hola, soy Ana, encantada!». Vaya pibón que le había escrito. Estaba flipando en colores.

Contestó: «¿Nos conocemos?», y ella le dijo que sí, que le había visto por el barrio. Él siguió su juego, aunque las fotos de Ana no le sonaban nada. No importaba, le parecía una tía 10.

Los días y semanas iban pasando y Luis, cada vez que llegaba con un problema, acudía a su ya mejor amiga, Ana. Todo lo que le pasaba en clase, todos los problemas que tenía con sus padres los hablaba con ella. Al final, tenía la misma edad que él y, aparte de estar muy buena, lo entendía.

En casa de Luis eran cuatro hermanos, él era el pequeño y el más consentido. Los mayores se quejaban de que tenía su propio cuarto y hacía lo que le daba la gana. Aunque para Luis eso no era felicidad, porque se encontraba bastante solo.

Menos mal que tenía a Ana, que era su gran confidente y amiga.

Se estaba empezando a enamorar de ella, y eso que no la conocía en persona. Le aconsejaba, le decía lo que debía o no debía hacer y él se dejaba llevar.

Poco a poco los escasos amigos que tenía se fueron esfumando y su mundo relacional se limitaba a Ana.

Estaba feliz por haberla encontrado; además, había visto su perfil de Insta y decía que era un chico muy guapo. Luis se sentía halagado y contento.

Un día, Ana empezó a tener unas conversaciones algo más subidas de tono; él, ni corto ni perezoso, le siguió la corriente. Estaba encantado, porque las cosas que no sabía sobre el famoso tema tabú, el sexo, se las estaba contando su amiga. Así que mataba dos pájaros de un tiro.

El tiempo continuó pasando inexorable y la cosa se empezó a poner algo más *hot*.

Comenzaron a pasarse *nudes*, de medio cuerpo, de cuerpo entero, todo tipo de fotografías. Estaba deseando conocerla en persona porque por fotos ya la tenía muy vista, en todos los sentidos, y quería que fuese su novia. Ella se hacía la remolona, pero le seguía pidiendo vídeos y fotos subidos de tono que él accedía a mandar sin problema.

Por fin, Ana quiso quedar, se citaron a las seis de la tarde en un parque cercano, en uno de los bancos al lado de la heladería.

Luis fue puntual, estaba nervioso e iba de punta en blanco para su primera cita en persona. Cuando llegó no la veía por ningún lado, así que tuvo que esperar. Pasaron diez, quince, veinte minutos, y nada; media hora, y nada. Allí no había más que un señor que no paraba de mirarle, pero ni rastro de Ana.

Intentó contactar por redes con ella, pero no contestaba, así que se fue todo apenado a casa.

Pasaron varios días y seguía sin respuesta de ella. Él no entendía qué había podido pasar. ¿Le habría visto y no le gustó? ¿Cambió de idea a última hora?

Al cabo de cinco días le llegó un mensaje de Ana.

«Hola Luis, soy Manuel, no soy Ana. He sido yo quien te ha estado mandando todos estos mensajes estos meses atrás y con quien te has consolado y te ha ayudado a afrontar tus problemas, estaba el otro día en el parque, era el señor del sombrero».

Luis se quedó de piedra, soltó el móvil y comenzó a llorar.

Desde aquel día, la vida de Luis se convirtió en un infierno. Manuel le empezó a chantajear pidiéndole vídeos mucho más fuertes que los anteriores. Cuando Luis se negaba a sus peticiones, le amenazaba con enviar las fotos y vídeos a sus padres, a sus amigos o a sus hermanos. Muerto de miedo, accedía.

Al cabo de varias semanas, Luis estaba al borde de perder totalmente la cabeza, no conseguía asumir ni verbalizar lo que le sucedía, solo se dejaba llevar y pasaba por su casa o el colegio como un zombi.

Un jueves, en la hora de tutoría, llegó una chica muy maja, de la Policía Nacional, para darles una charla sobre *ciberbullying* y *grooming*.

A Luis le recorrían escalofríos por todo el cuerpo. Esa policía parecía estar contando su caso de pe a pa.

Cuando acabó la clase se armó de valor y fue a hablar con ella, le pidió intimidad y le contó lo que le estaba pasando y que Manuel ya le había dado un ultimátum. Si no quedaba con él, difundiría todo el material.

La policía abrazó a Luis y se puso manos a la obra.

En una semana tenían al acosador encarcelado y Luis pudo volver a respirar tranquilo.

El *grooming* es un método que usan muchos adultos para acercarse a menores empleando mentiras; se hacen pasar por colegas de su misma edad, generando una relación de confianza y, con el tiempo, de dependencia.

Se van aproximando poco a poco a ellos, aprovechándose de sus vulnerabilidades hasta acabar controlándolos emocionalmente. Se hacen necesarios e imprescindibles en su vida.

Estos adultos llegan al chantaje sexual de forma sibilina, cual serpientes, primero manteniendo conversaciones sexuales con ellos; luego intercambiando fotos de carácter sexual y, finalmente, amenazan con difundirlas si no acceden a sus peticiones.

Podemos evitar que esto pase poniendo el foco de atención en nuestros hijos y los cambios que veamos en su entorno, conversando con ellos sin hacer ningún tipo de juicio de valor *a priori* sobre quién o quiénes son sus amigos.

También ayuda que en los centros escolares los maestros comenten abiertamente estos temas e inculquen a los adolescentes la necesidad de saber con quién están hablando en todo momento. Y lo perjudicial y dañino que puede ser para ellos intercambiar contenido subido de tono con cualquier persona, conocida o desconocida.

Tienen que saber e interiorizar que en el momento en que mandan algo ya pierden el control sobre ese vídeo o imagen. Deja de ser de su propiedad y se vuelve contenido de una red global en la que cualquiera puede verlo.