ASPANIF
Asociación de familias de niños y niñas con fisura labiopalatina · aspanif.es

Acompañar a un adolescente con fisura

Revisado por el asesor médico · noviembre de 2026

01

Lo esencial, en un minuto

- La adolescencia trae necesidades propias, aunque los tratamientos más grandes ya hayan pasado.
- Escuchar suele ayudar más que arreglar: preguntar cómo está y dejar que cuente a su ritmo.
- Darle voz en las consultas y en las decisiones, poco a poco, forma parte del acompañamiento.
- Pedir ayuda psicológica pronto no es exagerar: la psicología forma parte del equipo de la fisura.

02

Lo que dicen los estudios

Varios estudios de 2024 y 2025 con adolescentes y jóvenes con fisura coinciden en algo sencillo: la adolescencia trae necesidades propias y conviene no darlas por resueltas. Cuentan molestia con las cicatrices o con el habla, sentirse diferentes, motes y miedo al rechazo; también que las amistades mejoran cuando uno se acepta más y que la familia pesa mucho. Una revisión de 2025 encuentra resultados mixtos: más dificultades de autoestima o ansiedad en algunos estudios y ninguna diferencia en otros.

Son estudios pequeños y ninguno se hizo en España: cuentan experiencias concretas, no lo que le pasa a todo el mundo. Cada chico o chica lo vive a su manera.

03

Escuchar antes que arreglar

- Buscad momentos tranquilos y sin pantallas, como un paseo o un trayecto en coche: muchos adolescentes hablan más cuando no se sienten examinados.
- Preguntad con preguntas abiertas («¿cómo lo llevas?») y aceptad que un día no quiera hablar.
- Evitad frases como «si no se nota»: aunque lo digáis con cariño, pueden hacerle sentir que no le tomáis en serio. Mejor: «entiendo que te moleste».
- No le presionéis para contar su historia a nadie ni para «dar ejemplo». Contar más o menos es decisión suya.

04

Darle voz en las consultas

A medida que crece, su tratamiento es cada vez más suyo. Algunas ideas:

- Que sea él o ella quien conteste al equipo cuando pueda, y que apunte sus propias dudas antes de ir.
- Preguntad al equipo si puede hablar unos minutos a solas con alguien del equipo: no todos los hospitales lo hacen igual.
- Si se plantea una operación, explicadle qué cambiaría y qué no, y que su opinión cuenta. Más información en Cirugías al terminar de crecer.
- Cuando termine el seguimiento habitual, preguntad cómo se vuelve a pedir cita. Lo contamos en El paso a la vida adulta.

05

Cuándo pedir ayuda

Hablad con su pediatra o con el equipo de la fisura, sin esperar a que vaya a peor, si veis durante semanas:

- tristeza o irritabilidad que no se va, o ganas de no ver a nadie;
- evitar espejos, fotos o situaciones sociales que antes le gustaban;
- cambios en el sueño o en la comida, o caída de las notas;
- no querer ir al colegio o al instituto.

Si os preocupa que piense en hacerse daño, preguntádselo con claridad y sin miedo: hablar de ello no lo provoca. Podéis llamar al 024 (gratuito, las 24 horas) y, en una urgencia, al 112.

06

Si hay burlas o acoso

- Creedle, no lo minimicéis y dejad claro que no es culpa suya.
- Guardad los mensajes o capturas y hablad con el tutor o tutora y con orientación del centro: pedid que intervengan.
- Para el centro tenéis la página Para escuelas.

07

Redes sociales e imagen

Las fotos retocadas y las comparaciones pesan mucho a esta edad. Más que prohibir, ayuda hablar de ello sin sermón, recordar que casi nadie se ve así de verdad y fijarse en lo que le gusta de sí mismo o de sí misma, más allá del aspecto.

08

Cuidaros vosotros también

Acompañar cansa, y es normal tener dudas o miedo a equivocarse. Hablar con otras familias que ya han pasado por esta etapa ayuda a ponerlo en perspectiva. Escribidnos a informacion@aspanif.es y os ponemos en contacto. Si tiene hermanos o hermanas, también ellos viven esta etapa.

09

En qué nos hemos basado

En estudios publicados entre 2024 y 2025: Caetano y colaboradores (Cogitare Enfermagem), Nguyen y colaboradores (FACE; solo hemos podido leer el resumen), McWilliams y colaboradores y Davies y colaboradores (Cleft Palate-Craniofacial Journal). Ninguno se hizo en España y las muestras son pequeñas. Los consejos son ideas generales para hablar con vuestro equipo, no pautas clínicas.

10

Para saber más

Adolescencia y fisura
La página escrita para el propio chico o chica. →

Cirugías al terminar de crecer
Nariz, mandíbula y cómo se decide. →

Preguntas frecuentes de la etapa
Las dudas que más se repiten. →

Crecer con fisura
La sección completa, por etapas. →

Información general elaborada por ASPANIF. No sustituye las indicaciones de vuestro equipo: lo que se hace y cuándo cambia en cada hospital y en cada persona.

Última actualización: 9 de noviembre de 2026