

Academia de Padres

Libro de trabajo

Guía para padres
de estudiantes de
preparatoria



UNITED WE LEAD
Foundation

TABLA DE CONTENIDOS

- 01** INTRODUCCIÓN
- 03** MÓDULO 1: Consejos y estrategias para padres que conducen a un año escolar exitoso
- 12** MÓDULO 2: Ayudando a su estudiante a desarrollar habilidades de organización
- 18** MÓDULO 3: Como mantener la comunicación con su estudiante adolescente y la importancia de la autoexpresión
- 25** MÓDULO 4: Como ayudar a su estudiante a desarrollar habilidades para resolver problemas
- 31** MÓDULO 5: Desarrollando la autoestima de su hijo adolescente
- 36** MÓDULO 6: Técnicas de crianza positiva durante la adolescencia

INTRODUCCIÓN



Los beneficios del involucramiento familiar durante los años de preparatoria

Cuando los maestros y las familias se asocian para apoyar el rendimiento de los estudiantes, los estudiantes obtienen calificaciones más altas, asisten a la escuela con más regularidad y se inscriben en cursos de nivel superior. Esta colaboración también fomenta que los estudiantes estén más motivados. Los jóvenes mantienen objetivos educativos más altos y tasas más bajas de deserción escolar.

Los estudiantes con padres involucrados tienen una mejor asistencia, completan más tareas y tienen una mayor inscripción en oportunidades educativas después de la escuela preparatoria. Los padres pueden participar en la escuela ayudando con funciones y actividades o comunicándose con los maestros. También pueden participar en el hogar de muchas maneras, como guiar a sus hijos para que manejen las tareas y otros compromisos, y participar en discusiones sobre valores y actitudes con respecto a la educación.

En esta guía podrá encontrar información valiosa que le ayudara a navegar la etapa de la adolescencia, brindarle apoyo adecuado a su estudiante adolescente y contribuir a su éxito académico y desarrollo personal.

"Educar a un joven no es hacerle aprender algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía"

MÓDULO 1

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA PADRES QUE CONDUCEN A UN AÑO ESCOLAR EXITOSO



CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA PADRES QUE CONDUCEN A UN AÑO ESCOLAR EXITOSO

Formas de participar

Aquí hay algunas sugerencias para involucrarse en la educación de su hijo y ayudarlo a tener un año escolar exitoso.

Asista a las noches de regreso a clases u otros eventos de orientación. Conozca a los maestros de su hijo adolescente al comienzo del año escolar. Estos eventos también son una excelente manera de conocer a otras familias. Asistir a las conferencias de padres y maestros durante todo el año garantiza que estén en la misma página.

Pregunte a los maestros cómo les gustaría comunicarse. Para cada maestro, averigüe si las llamadas telefónicas, los correos electrónicos o los mensajes de texto son la mejor manera de mantenerse actualizado sobre el progreso y comunicarse si surge un problema. No tenga miedo de hablar por las necesidades de su hijo adolescente.

Demstrar una visión positiva de la educación en casa. La participación de los padres en la escuela no solo ocurre dentro de las escuelas. También se trata de comunicar sus valores y actitudes más amplios con respecto a la educación y las esperanzas, sueños y expectativas que tiene para sus hijos. Comunicar estos valores motiva a los jóvenes a ser persistentes cuando se enfrentan a desafíos educativos.

Fomenta la lectura. Ayudar a sus hijos a desarrollar el amor por la lectura es lo más importante que puede hacer para ayudarlos a tener éxito en la escuela y en la vida. Muéstreles la importancia del aprendizaje permanente leyendo libros por tu cuenta. Mejor aún, lee el mismo libro con ellos. Dando un paso más allá, ¡discutan el libro juntos después!

Ayudar a gestionar el proceso de las tareas. Hágale saber a su hijo adolescente que usted piensa que la educación es importante y que la tarea es una prioridad. Reserva un lugar especial para estudiar y establece un horario regular para las tareas. Ayude a su hijo a mantenerse organizado, pregúntele sobre las tareas diarias y supervise su trabajo. Recuerde siempre notar y elogiar el esfuerzo.



Asiste a eventos escolares. Asista a juegos y conciertos, exhibiciones estudiantiles y eventos de premiación en los que su hijo adolescente participe y en los que no. Su participación en eventos escolares, incluso cuando su preadolescente o adolescente no está directamente involucrado, ayuda a construir una comunidad en general. Conocerás a otros miembros de la comunidad escolar y mostrarás tu apoyo a TODOS los niños.

Asistir a las reuniones de la organización de padres. En la mayoría de las escuelas, los padres se reúnen regularmente para discutir los problemas escolares. Únase a la PTA (Asociación de Padres y Maestros) o a la PTO (Organización de Padres y Maestros) para trabajar con otras familias para mejorar la escuela. Si no puede asistir a las reuniones en persona, pida unirse a las reuniones virtualmente o pida que le envíen las notas por correo electrónico o que se le envíen.

Ofrécete como voluntario en la escuela. Las escuelas a menudo permiten que los voluntarios acompañen viajes o bailes, ayuden en las aulas o organicen un evento escolar. Si tu horario de trabajo no te permite ser voluntario en el edificio de la escuela, hay otras formas de ofrecer tu tiempo. Puede ofrecerse como voluntario para traducir boletines informativos a otros idiomas, hacer llamadas telefónicas para informar a otros sobre actividades relacionadas con la escuela o trabajar en materiales para eventos escolares. ¡Esté atento a las oportunidades de voluntariado y comparta sus habilidades especiales!

Fomentar el aprendizaje activo. Es necesario animar a los jóvenes a hacer y responder preguntas, resolver problemas y explorar sus intereses. Tengan conversaciones frecuentes sobre lo que están aprendiendo y estén preparados para hacer preguntas. Cuando fomenta este tipo de aprendizaje en casa, la participación y el interés de su hijo adolescente en la escuela pueden aumentar.

Infórmese sobre sus derechos. Es importante saber cuáles son sus derechos como padre cuando se trata de servicios especiales como instrucción en inglés, estado migratorio, planes de educación individualizados y más. Puede obtener más información sobre sus derechos como padre de una escuela pública visitando la página web: coloringcolorado.org; también puede solicitar información sobre sus derechos en las escuelas a las que asisten sus hijos.

AYUDE A SU ESTUDIANTE A MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Los padres pueden proporcionar apoyo esencial para ayudar a reducir los sentimientos de estrés y ansiedad de los adolescentes. Desde limitar la exposición a las causas del estrés hasta mostrarles habilidades que combaten la ansiedad, existen diferentes estrategias que los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes a usar durante los momentos difíciles.

Comience por reconocer la ansiedad: la ansiedad puede causar síntomas físicos como dolores de cabeza, sudoración, náuseas o mareos para muchos adolescentes. Las cosas a las que hay que prestar atención incluyen que su hijo tenga problemas para calmarse, que tenga problemas para dormir o que se quede en blanco durante los exámenes u otras situaciones llenas de presión. Algunos adolescentes con altos niveles de ansiedad pueden mostrar pensamientos catastróficos. Este es el momento en el que toman una situación real y entran en una espiral de pensamiento hipotético hasta que adquiere proporciones monstruosas.

No toda la ansiedad es mala: a veces, la ansiedad solo te alerta de tu malestar general y puede ayudarte a mejorar tu juego. Por ejemplo, la ansiedad puede provocar mariposas en el estómago cuando estás nervioso por un examen, salir en una cita o tener que hablar en público. Si bien esas emociones pueden resultar incómodas, es importante recordar que son solo temporales. Pero algunos jóvenes que experimentan ansiedad pueden ser incapaces de concentrarse en la escuela, el trabajo o en casa. Las calificaciones o las amistades podrían verse afectadas.

Asegúrese de hacerles saber a sus hijos adolescentes que usted está a su lado y que estará allí para garantizar lo mejor para su salud mental y bienestar emocional. A continuación se presentan algunas maneras para que los adolescentes (¡y los adultos!) combatan la ansiedad:

Comunícate con tu proveedor de atención médica. Consultar con profesionales de la salud que manejan regularmente problemas, como estrés, ansiedad o depresión, es un buen lugar para comenzar. Ofrecen recursos y estrategias de afrontamiento, y pueden ayudarte a ponerte en contacto con profesionales de la salud mental para obtener más apoyo. Cuando los jóvenes sufren de altos niveles de ansiedad, los tratamientos profesionales pueden ser altamente efectivos. Y considere esto: es un signo de fortaleza buscar ayuda y orientación profesional. Los padres pueden modelar esto para los adolescentes para que sepan que está bien recurrir a los demás en tiempos difíciles.

Obtenga más información sobre las causas de la ansiedad. Comprender qué es la ansiedad y qué puede desencadenarla te ayuda a comprender mejor cómo aliviarla. Algunas personas están más "programadas" para experimentar ansiedad que otras: está biológicamente incorporada y no necesariamente tiene una causa que la desencadene. Para algunos adolescentes, una amplia gama de experiencias difíciles en la infancia o la adolescencia pueden desencadenar problemas de ansiedad. Algunas experiencias comunes pueden incluir vivir un evento traumático, abuso físico o emocional, exposición al uso de drogas, estar o vivir fuera de casa, presión de grupo o perder a un ser querido.



Intenta respirar profundamente. Esta es una técnica simple que se encuentra para ayudar a manejar las emociones fuertes. También es una técnica discreta para usar en cualquier momento o lugar. Pruebe esto: Siéntese y coloque una mano en su abdomen. Inhale profundamente por la nariz (durante unos cuatro segundos), permitiendo que su vientre se eleve. Mantenga la respiración en los pulmones (durante unos cuatro segundos) y luego exhale por la boca con los labios en forma de "O" (durante unos seis segundos). Elija un número que funcione para usted si de cuatro a seis segundos le parece demasiado tiempo. Repita esto durante tres a cinco minutos para que su cuerpo se relaje.

Desafía tus pensamientos. ¿Tienes pensamientos irracionales? La ansiedad puede magnificar los pensamientos irracionales. Tu imaginación puede hacer que los pensamientos sean peores de lo que son en realidad. Puede reducir las preocupaciones tomándose un momento para desafiar estos pensamientos y preguntar qué evidencia existe para respaldarlos. Intenta esto: Atrapa tus pensamientos. Por lo general, los pensamientos que provocan ansiedad comienzan con una palabra o frase, como "Debería" o "¿Y si no lo hago?" Luego pregúntese si los hechos, o las emociones, alimentan este pensamiento. Recuerdate a ti mismo que el escenario que te preocupa en realidad no ha sucedido, lo estás creando en tu mente. Luego pregunte qué tan probable es que su miedo se haga realidad. Finalmente, pregúntate, incluso si tu miedo se hiciera realidad, ¿seguiría importando en una semana, un mes o un año?

Haga ejercicio o realice alguna actividad física. Si bien mantener los músculos en forma es importante, ¡también es esencial desarrollar resistencia mental! Eso es lo que sucede cuando eliges desafiar a tu cuerpo físicamente. A medida que lo haces, el cerebro recibe mensajes positivos que lo ayudan a mantenerse fuerte. El ejercicio no solo tiene que significar ir al gimnasio, hacer ejercicio con pesas o tomar una clase. Muchas otras actividades como la jardinería, el baile, el remo e incluso los videojuegos tienen un componente físico que beneficia al cerebro. A veces, cuando estás más ansioso, el ejercicio por sí solo puede relajarte porque tus hormonas del estrés se reducen a medida que tu cuerpo experimenta el ejercicio como si hubieras superado la amenaza.



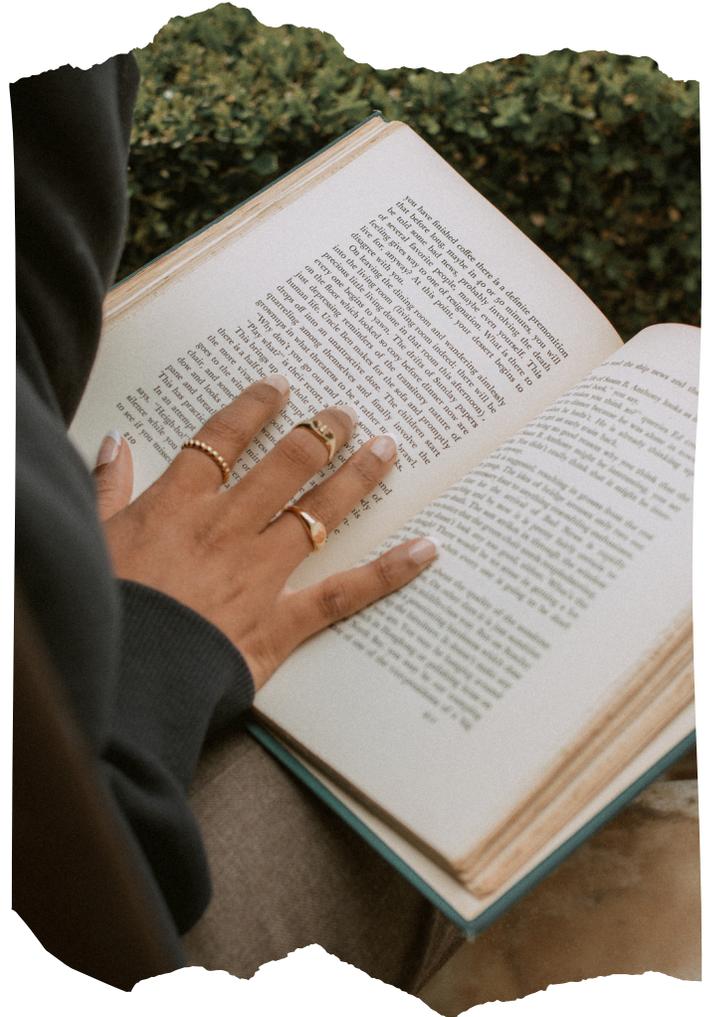
Duerme bien por la noche. No son solo los adultos los que tienen problemas para obtener sus zzz. Para muchos adolescentes, dormir bien por la noche es difícil. Desde la tarea hasta chatear con amigos, las redes sociales y más, muchas distracciones hacen que sea difícil llegar a la cama. El sueño afecta la salud física y mental y el estado de ánimo. Es necesario para trasladar las cosas recién aprendidas a tu memoria. Los jóvenes necesitan de nueve a diez horas de sueño por la noche para cosechar sus importantes beneficios durante sus horas de vigilia. Duerma más evitando la cafeína por la noche y evitando la luz artificial de teléfonos, tabletas y computadoras durante al menos una hora antes de acostarse. Estar bien descansado hace que las situaciones estresantes sean más manejables.

Escribe en un diario. Escribir las cosas en un diario crea un lugar seguro para expresar tus sentimientos. "Escribir en un diario" te permite organizar y aclarar pensamientos y emociones mientras aprendes a controlarlos. Al escribir, puedes expresarte de maneras que te permitan preocuparte menos y escribir más. Toma nota; Tampoco debes tener el "diario" perfecto. Una hoja de papel o la computadora funcionan bien para escribir las palabras.

Lee un libro. Esta también puede ser una técnica simple para usar en casi cualquier lugar o en cualquier momento. La lectura permite que tu cerebro se concentre en otra cosa que no tiene nada que ver con lo que te hace sentir ansioso. Los libros ofrecen unas vacaciones instantáneas para tu mente. ¿Sabías que cuando lees, tu cerebro visualiza escenas, escucha diálogos e incluso imagina ciertos olores y sabores? La lectura ayuda al cuerpo a relajarse y aumenta la felicidad.

Socializa o conéctate con otros.

Comunícate con amigos o familiares cuando te sientas ansioso. Existe una conexión entre la soledad y la ansiedad, así que rómpela. En su lugar, construya conexiones significativas que puedan ayudar a prevenir la ansiedad en primer lugar. Si alguien se pone en contacto contigo, no lo ignores, pensando que te pondrás en contacto con él más tarde. En su lugar, tómate un momento para responderles, incluso si eso significa decirles que no puedes hablar en ese momento. El simple hecho de escucharse unos a otros es beneficioso para ayudar a sentirse mejor.



Aliente a los adolescentes a practicar estas estrategias de afrontamiento en casa, la escuela o el trabajo. Con la práctica regular, estas habilidades se vuelven cada vez más fáciles de usar. Entonces, cuando la ansiedad golpea, tienen estrategias altamente efectivas para reducirla. Si necesitan apoyo adicional, anímelos a entender que los profesionales realmente pueden ayudarlos y que merecen sentirse mejor.

HOJAS DE TRABAJO

A continuación, puede encontrar algunas actividades que pueden realizar en casa para el manejo del estrés y ansiedad. Ambos padres y estudiantes pueden realizarlas.

PÁGINA MI DIARIO

Fecha:

□ **¿Qué ha sido lo bueno de hoy?**

□ **¿Qué salió mal? o ¿Como te hizo sentir?**

□ **¿QUIÉN HIZO ALGO BUENO POR MÍ Y QUE FUE LO QUE HIZO?**

□ **¿QUÉ HICE YO POR OTRA PERSONA?**

Mis metas para mañana

1) _____

2) _____

3) _____

HOJAS DE TRABAJO

Dejar ir los sentimientos negativos



Los sentimientos impactan lo que piensas y como te comportas. Reconociendo tus sentimientos verdaderos, puedes empezar a identificar las causas de tus emociones, pensamientos y comportamientos:

Comportamiento negativo 

¿Qué me hace sentir de esta manera?

¿Qué me impide dejar ir mis sentimientos negativos?

¿CÓMO PUEDO CAMBIAR LA SITUACIÓN O AFRONTARLA?

MÓDULO 2

AYUDANDO A SU ESTUDIANTE A DESARROLLAR HABILIDADES DE ORGANIZACIÓN



AYUDANDO A SU ESTUDIANTE A DESARROLLAR HABILIDADES DE ORGANIZACIÓN

Aprender a organizarse, concentrarse y hacer las cosas son habilidades esenciales para el trabajo escolar. Además, estas habilidades pueden ayudar a los estudiantes (y padres) con prácticamente todos los aspectos de la vida. Cuanto más practiques, más mejorarás. Hay que permitir que estas habilidades se conviertan en hábitos para mejorar tu vida.

Para ser más independientes, los adolescentes necesitan aprender cómo organizarse y priorizar lo que está sucediendo en sus vidas. Este es un paso importante mientras se preparan para la universidad o un trabajo. Como padres ustedes pueden ayudar a sus estudiantes a desarrollar habilidades de organización siguiendo los siguientes consejos:

- **Enseñe distintas maneras de priorizar**

Objetivo: Encontrar herramientas de organización que se adapten a las necesidades y habilidades de su adolescente.

Ejemplo: Los proyectos pueden organizarse según la fecha de entrega, el tiempo necesario para terminarlos, o según su grado de dificultad.

- **Enseñe cómo dividir las tareas**

Objetivo: Evitar que las fechas de entrega de los proyectos de largo plazo se acumulen.

Ejemplo: Enséñele a su adolescente cómo dividir los proyectos en pasos más cortos y manejables. Use palabras clave como “primero”, “siguiente” y “último” para ayudar a categorizarlas tareas.

- **Asigne un lugar para los materiales de estudio**

Objetivo: Enseñar a su hijo a tener las herramientas que necesita en un solo lugar.

Ejemplo: Anime a su adolescente a mantener juntos lápices, papel, computadora, calculadora, diccionarios y otros materiales. ¡Y se acabó el desorden!

- **Muestre habilidades de organización**

Objetivo: Aprender a organizarse mediante el ejemplo.

Ejemplo: Mantenga un calendario familiar y una lista de tareas que muestre cómo planificar para el futuro y organizarse a través de listas.

- **Use una pizarra**

Objetivo: Visualizarlas cosas más fácilmente.

Ejemplo: Su hijo puede usarla para hacer listas de las cosas por hacer, planear una tarea, o simplemente para escribir lo que quiere recordar.

- **Dele un planificador**

Objetivo: Motivar a los chicos a manejar su propio horario.

Ejemplo: Con un planificador digital o de papel, su hijo puede calcular dónde necesita estar y cuándo. También puede practicar cómo hacer ajustes en su horario según su conveniencia.

- **Tener un plan**

Objetivo: Asegurar que su adolescente sepa cómo priorizar los pasos necesarios para terminar una tarea.

Ejemplo: No asuma que su adolescente sabe cómo completar una tarea. Pídale que le explique cuál es su plan. Usted puede ayudarlo a mejorar su plan si fuera necesario.



Desafíos que enfrentan los estudiantes de secundaria

Los estudiantes de secundaria a menudo enfrentan varios desafíos relacionados con las habilidades del funcionamiento ejecutivo. Algunos desafíos comunes incluyen dificultades con la gestión del tiempo, la organización, la priorización de tareas, el establecimiento de objetivos, la planificación y la toma de decisiones. Estos desafíos pueden afectar significativamente su vida diaria, lo que lleva a un mayor estrés, una disminución de la productividad y un menor rendimiento académico.

Es importante abordar estos desafíos y proporcionar a los estudiantes las herramientas y estrategias necesarias para superarlos. Aquí es donde entran en juego las hojas de trabajo prácticas. Las hojas de trabajo son una herramienta eficaz para mejorar las habilidades del funcionamiento ejecutivo en los estudiantes de preparatoria. Proporcionan un enfoque estructurado y sistemático para desarrollar estas habilidades, lo que permite a los estudiantes practicar y reforzar sus habilidades de manera guiada.

Hojas de trabajo prácticas para estudiantes de preparatoria

A continuación, se le proporciona 3 ejemplos de hojas de trabajo prácticas para realizar en casa; que pueden ayudar a los estudiantes de preparatoria a desarrollar sus habilidades de funcionamiento ejecutivo:

Hoja de Trabajo 1: Gestión y Organización del Tiempo
Esta hoja de trabajo está diseñada para mejorar la gestión del tiempo y las habilidades organizativas de los estudiantes. Incluye ejercicios y actividades que ayudan a los estudiantes a comprender la importancia de priorizar las tareas, administrar su tiempo de manera efectiva y organizar sus materiales de estudio.
Instrucciones:
<ul style="list-style-type: none">• Empieza por identificar tus tareas y responsabilidades diarias.
<ul style="list-style-type: none">• Clasifique sus tareas en función de su importancia y urgencia.
<ul style="list-style-type: none">• Crea un horario o una lista de tareas para administrar tu tiempo y priorizar las tareas.
<ul style="list-style-type: none">• Organice sus materiales de estudio y cree un sistema de fácil acceso.
Consejos:
<ul style="list-style-type: none">• Divida las tareas más grandes en partes más pequeñas y manejables.
<ul style="list-style-type: none">• Usa herramientas digitales o físicas, como calendarios o planificadores, para mantenerte organizado.
<ul style="list-style-type: none">• Establezca plazos realistas y asigne franjas horarias específicas para cada tarea.
<ul style="list-style-type: none">• Revise y actualice regularmente su horario o lista de tareas pendientes.

Hoja de Trabajo 2: Establecimiento de Metas y Planificación

Esta hoja de trabajo se enfoca en desarrollar las habilidades de planificación y establecimiento de metas de los estudiantes. Incluye ejercicios y actividades que ayudan a los estudiantes a establecer objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes, con límite de tiempo), crear planes de acción y realizar un seguimiento de su progreso hacia el logro de sus objetivos.

Instrucciones:

- Identifica un objetivo específico que quieras alcanzar.
- Asegúrate de que tu objetivo sea medible, alcanzable, relevante y con un límite de tiempo.
- Crea un plan de acción que describa los pasos que debes seguir para lograr tu objetivo.
- Supervise su progreso con regularidad y haga ajustes a su plan si es necesario.

Consejos:

- Divide tu objetivo en tareas más pequeñas y manejables.
- Establezca plazos para cada tarea para mantenerse responsable.
- Celebre los pequeños logros en el camino para mantenerse motivado
- Busque el apoyo de los maestros, los padres o los compañeros si es necesario.



Hoja de Trabajo 3: Priorización de Tareas y Toma de Decisiones

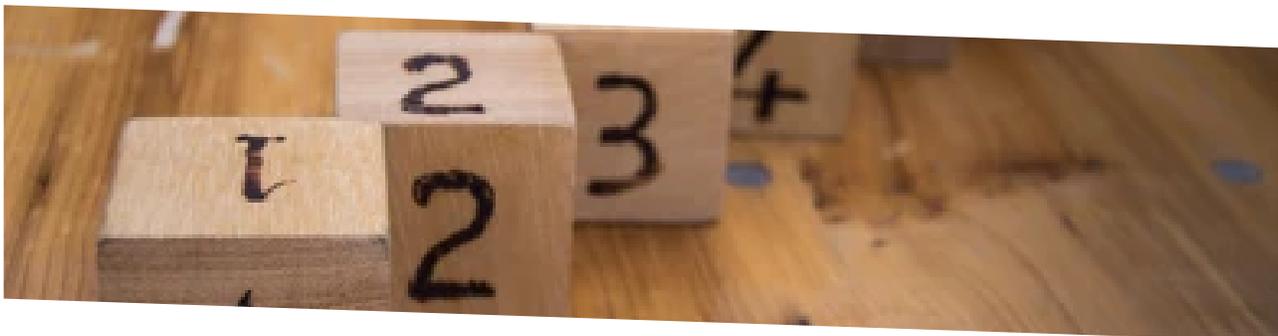
Esta hoja de trabajo se enfoca en mejorar las habilidades de priorización de tareas y toma de decisiones de los estudiantes. Incluye ejercicios y actividades que ayudan a los estudiantes a evaluar la importancia y urgencia de las tareas, tomar decisiones informadas y administrar su tiempo de manera efectiva.

Instrucciones:

- Haz una lista de tus tareas y responsabilidades.
- Evalúe la importancia y urgencia de cada tarea.
- Prioriza tus tareas en función de su importancia y urgencia.
- Tome decisiones basadas en sus prioridades y asigne el tiempo en consecuencia.

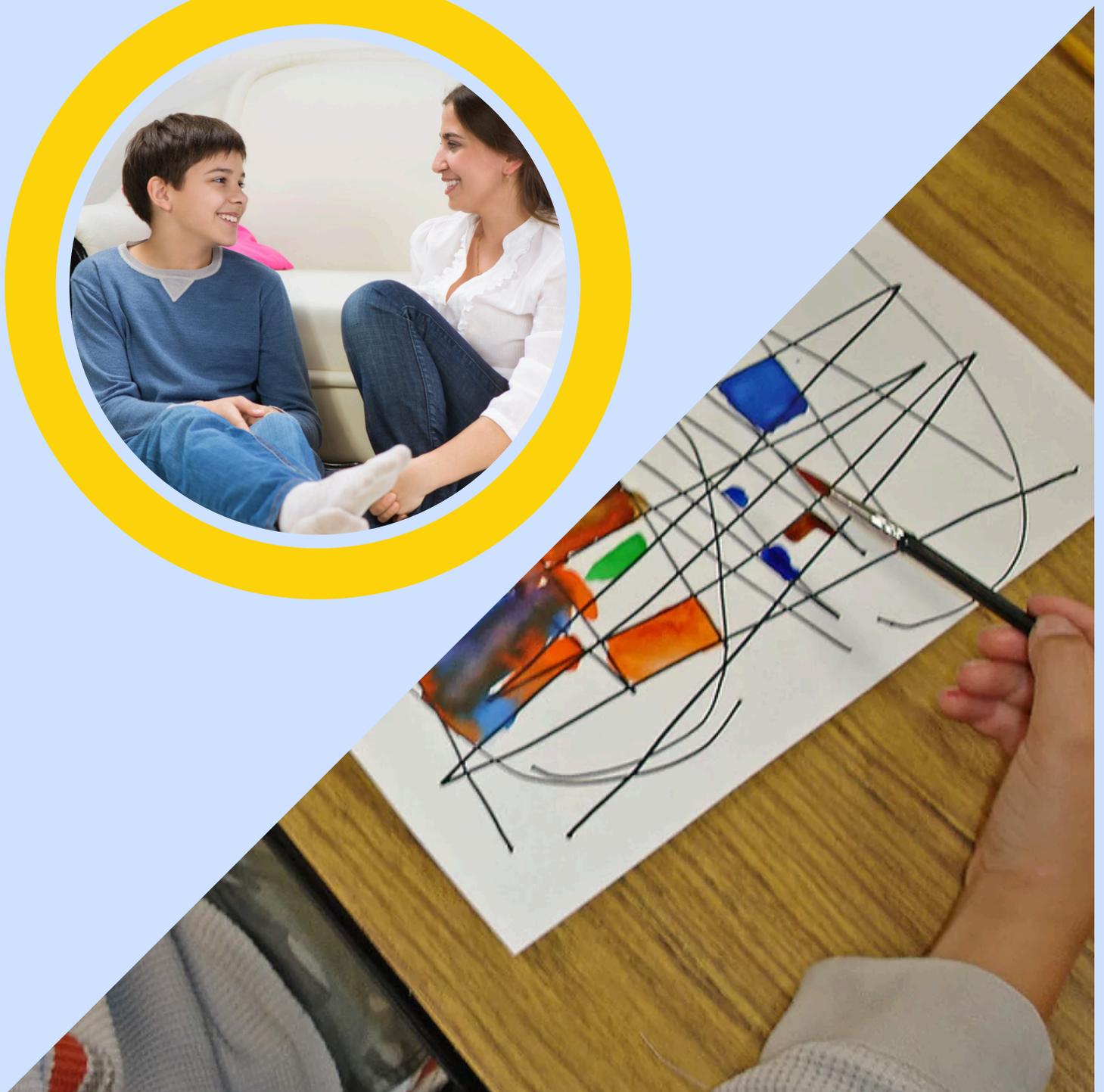
Consejos:

- Considere las consecuencias y los posibles resultados de cada decisión.
- Busque el consejo o la opinión de otras personas al tomar decisiones importantes.
- Evita la procrastinación abordando primero las tareas de alta prioridad.
- Reevalúe regularmente sus prioridades y haga los ajustes necesarios.



MÓDULO 3

COMO MANTENER LA COMUNICACIÓN CON SU ESTUDIANTE ADOLESCENTE Y LA IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPRESIÓN



AYUDANDO A SU ESTUDIANTE A DESARROLLAR HABILIDADES DE ORGANIZACIÓN

La adolescencia es una etapa hermosa pero llena de retos y cambios tanto físicos como emocionales en nuestros hijos adolescentes. La mejor manera en la que los padres pueden seguir presentes y demostrar apoyo a sus hijos durante esta etapa es manteniendo la comunicación con su adolescente. La primera regla para fomentar la comunicación entre usted y su hijo es simple: **Nunca deje de intentarlo.** *“Los padres no deben malinterpretar la falta de respuesta como una señal de que sus hijos no les están escuchando”.* Por el contrario, *“los hijos quieren hablar y quieren sus comentarios”*, aún si sus expresiones faciales y su lenguaje corporal parecen decir lo contrario. Los siguientes consejos le ayudarán tanto a escuchar como a hablar en formas que mantenga la comunicación abierta entre usted y sus hijos.

Escuche, realmente escuche. *“El padre que escucha es el padre al que lo escuchan”*, dice la Dra. Roberta Beach, directora de las clínicas pediátricas y de adolescentes de Westside en Denver. Ella, como muchos otros expertos, recomienda practicar el escuchar activamente, lo que también se conoce como escuchar reflexivamente. Ponga mucha atención al lenguaje corporal de su hijo, el tono y la inflexión de su voz y sus expresiones faciales, todo lo que transmita información importante.

Después de que su adolescente termine de hablar, clarifique el problema o pregunta repitiéndole su interpretación de la idea central o emoción que está tratando de expresar, sin juzgar ni criticar:

“Quiero estar seguro de que estoy escuchándote correctamente, así que déjame repetir lo que acabas de decir. ¿Tu maestro de matemáticas se burló de ti en clase por dar la respuesta equivocada y todos los niños se rieron?”.

Puede indagar más y preguntar con sutileza cómo cree que se siente. Esto requiere la capacidad de la empatía, ponernos en la posición de nuestros hijos y reflexionar sobre cómo nos hubiéramos sentido a esa edad en las mismas circunstancias. El vocabulario más amplio de un padre y su comprensión pueden ayudar a un adolescente a salir adelante de sentimientos conflictivos y expresarse con mayor exactitud.

“Parece que estabas realmente herido y enojado con tu maestro. Sé, que, si hubiera sido yo, ciertamente me hubiera sentido así”.

Sin embargo, debe tener cuidado. Si identificó bien el sentimiento, su adolescente podría responder (sin duda, asombrado) *“¡Bien, mamá, tú realmente comprendes!”* Pero si malinterpretó los sentimientos de su hijo, probablemente se enoje aún más, aun acusándole de no escuchar o no interesarse. Si dijera lleno de exasperación, *“Tú simplemente no entiendes”*, se sugiere que le responda, *“Bueno, me encantaría entender. Puede decir lo siguiente:*

¿Por qué no me lo explicas?”

Evite ofrecer consejo hasta que esté seguro de tener todos los detalles.

Luego pregunte, “*¿Te gustaría saber lo que creo que sería la mejor manera de manejar esto?”*

Si el/ella contesta: “*Está bien...*” Solo entonces ofrezca su opinión sobre cómo cree que podría resolver los asuntos.



Vea a su adolescente cuando estén hablando. Mantener el contacto visual es sólo una forma de comunicar silenciosamente, “*Estoy realmente interesado en lo que tienes que decir*”.

No interrumpa. La misma sugerencia que les damos a nuestros hijos aplica también para nosotros. Respete su derecho a expresar su opinión, aún si no está de acuerdo con ella. Y, si su punto de vista está basado en un mal concepto, escúchelo antes de corregirlo, con tacto, sin ser transigente.

Cuide el tono de su voz. Preguntar es una cosa; interrogar, usando un tono acusador, es otra cosa. Debe hacer su mejor esfuerzo para no contestar mal a su adolescente, como hacemos a veces cuando estamos presionados con el tiempo o agotados al final del día.

Haga preguntas que estimulen la conversación. ¡Use sus recursos! Cree oportunidades para discutir haciendo preguntas que animen a los jóvenes a describir, explicar, compartir opiniones; mientras más específicas sean estas preguntas y más se basen en lo que usted ya sabe que está en la mente de su hijo, más eficaces serán. “*¿Le gustó a tu clase de inglés tu discurso de esta mañana?*” funcionará mucho mejor que “*¿Cómo estuvo la escuela hoy?*”

Aproveche las oportunidades para conversar cada vez que pueda. Algunas veces dejamos de hablar (posponemos) con nuestros hijos, esperando el momento perfecto para hacerlo. Con los estilos de vida tan apresurados en la actualidad, esos momentos ideales llegan muy pocas veces. Los viajes en auto son momentos maravillosos para hablar, aunque sea por la simple razón de que ambos que están atentos, en un ambiente libre de muchas distracciones.

Siéntase libre de compartir sus propias experiencias de vida, aún aquellas que podrían no hacerlo quedar muy bien. Decimos esto con cierta reserva. Algunas veces los padres revelan detalles de su pasado, en forma inadecuada. Antes de entretener a su hijo con historias malas de su pasado, pregúntese, “¿Es bueno para mi hijo saber esto sobre mí?”

Asegure a su hijo repetidamente que puede contar con usted para cualquier problema, luego cumpla su promesa de aceptación incondicional. Si transmite sorpresa o disgusto, aún no verbalmente, creara barreras entre ustedes. “Puedo no aprobar todo lo que haces”. dice usted, “pero sin importar lo que pase, siempre te amaré”.

Manténgase alerta para cualquier señal de que su adolescente quiere hablar. Su hijo puede estar ansiosamente deseando contarle algo, pero se siente cohibido, o asustado, o simplemente no sabe cómo empezar. Las señales de que puede tener algo en mente incluyen:

- Preguntas acerca de “un amigo” (a menudo anónimo) con un problema: “Mamá, un chico que conozco en la escuela se robó una camisa. Si lo hubieran agarrado, ¿estaría en grandes problemas?”
- Preguntas acerca de sus experiencias como adolescente: “Papá, ¿qué edad tenías cuando tuviste relaciones sexuales por primera vez?”
- Una revista abierta en la cama de su hijo, discretamente abierta en un artículo. Por ejemplo, “Los adolescentes se deprimen también” podría ser una forma de pedir ayuda.



Escríbale a su hijo o hija una carta si no se siente cómodo discutiendo ciertos asuntos cara a cara. “Las cartas son una gran manera de dejar fluir sus pensamientos de forma fluida”, “además le da un registro escrito de sus sentimientos y consejos”.

No debe considerar a una carta como un sustituto de la comunicación oral, pero cuando se abordan temas potencialmente volátiles (delicados), pueden permitirle expresarse más cuidadosamente de lo que podría hacerlo en persona. Además, es el foro perfecto para decir “Te amo” o hacer un halago.

Cómo la autoexpresión afecta el desarrollo personal

La autoexpresión es el acto de comunicar pensamientos, sentimientos y percepciones propias al mundo exterior. Es una faceta fundamental del desarrollo humano, pues permite a los individuos manifestar su identidad, valores y creencias. La habilidad de expresarse libremente es vital para el crecimiento personal y el bienestar emocional.

En la infancia y adolescencia, la autoexpresión juega un papel crucial en la formación de la identidad. A través de la exploración y la expresión de sí mismos, los jóvenes aprenden a entender y aceptar quiénes son, lo que sienten y cómo se relacionan con el mundo. Este proceso es esencial para el desarrollo de una identidad sólida y saludable.

Beneficios de la autoexpresión en la salud mental: La capacidad de expresar abiertamente emociones y pensamientos contribuye significativamente a la salud mental. Reduce el estrés y la ansiedad y mejora la autoestima y la confianza en uno mismo.

Formas de fomentar la autoexpresión: Existen diversas maneras de fomentar la autoexpresión:

- El arte y la creatividad son canales poderosos para la exploración personal.
- La escritura, por ejemplo, es una herramienta de autoexploración que permite reflexionar sobre experiencias personales y emociones profundas.
- Además, el diálogo y la comunicación efectiva son esenciales para una autoexpresión saludable.
-

¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a practicar la autoexpresión?

Para empezar a expresarte mejor, es importante practicar la autoconciencia y la reflexión personal. Identifica tus emociones y pensamientos y busca maneras creativas de expresarlos, como a través de la escritura, el arte o la música. La comunicación efectiva también es clave: trabaja en tus habilidades para hablar y escuchar, y no tengas miedo de ser auténtico. Practicar hablar en público es un recurso útil para mejorar las habilidades de expresión.





He aquí algunas actividades que ayudan a practicar la auto expresión, ambos padres e hijos pueden realizarlas



COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES DE ACUERDO A TUS EXPERIENCIAS.

- 1 Cuando desperté esta mañana me sentí _____

- 2 La última vez que sentí ira fue porque _____

- 3 Me da miedo que _____

- 4 Me siento inspirado/da cuando _____

- 5 Cuando algo me preocupa suelo _____

- 6 Si necesito ayuda yo _____

- 7 Abrazar a alguien que quiero es _____

- 8 Considero que lo que más me pone nervioso/sa es _____

- 9 Me gusta sentirme escuchado/a por _____

- 10 He aprendido que mis sentimientos son _____

HOJA DE TRABAJO SOBRE LA AUTO-EXPRESION / SELF EXPRESSION WORKSHEET

1. Describe una situación actual de tu vida en la que estés siendo real (ser tú mismo):

2. ¿Qué está en juego en esa situación o relación? ¿Qué podrías ganar o perder?

3. Describe una situación actual en la que no hayas sido real.

4. ¿Qué está en juego en esa situación? ¿Qué podrías ganar o perder?

5. ¿Qué podrías hacer para darle la vuelta a la segunda situación, de modo que estés siendo real?

MÓDULO 4

COMO AYUDAR A SU ESTUDIANTE A DESARROLLAR HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS



Como ayudar a su estudiante a desarrollar habilidades para resolver problemas

La resolución de conflictos es un estilo o método para afrontar y reflexionar sobre los enfrentamientos, el estrés, los problemas personales, los desacuerdos, las situaciones hirientes, etc.

El conflicto es parte de la vida. Por mucho que quieras proteger a tu hija/o de ello, ella tiene que enfrentarse a esta realidad. Los conflictos pueden ocurrir dentro de la familia, con los hermanos y los padres, con los amigos y con la sociedad en general. Pero lo único que debes enseñar a tus hijos adolescentes es que un conflicto no tiene por qué ser una experiencia negativa. Recuerda, el conflicto puede llevar al cambio, ¡a un cambio positivo!

Consecuencias de los conflictos entre adolescentes

Los conflictos pueden conducir a situaciones desafiantes para los adolescentes, ya que a menudo carecen de las habilidades necesarias para abordarlas. En casa, los conflictos no resueltos pueden llevar a relaciones tensas. En el exterior, puede provocar amistades rotas, horas de detención e incluso violencia.

Enseñanza de habilidades de resolución de conflictos para adolescentes

Como padre, es parte de su trabajo ayudar a su hijo a navegar por la vida sin demasiados contratiempos. Comience temprano y enséñele a su hijo adolescente algunas formas fáciles de manejar el conflicto. Es posible que ella no te lo agradezca hoy, ¡pero puedes darte una palmadita en la espalda por un trabajo bien hecho!

Enséñele a su hijo adolescente los siguientes "mandamientos" para la resolución de conflictos:

Mandamiento 1:

El conflicto es una realidad. No hay forma de escapar del hecho. Esconderse no resolverá nada. Puede usar varias técnicas para enseñarle a su hijo adolescente cómo se puede resolver un conflicto, incluso puede usar sus propias experiencias personales para enseñarle a su hijo algunas tácticas que le pueden ser de utilidad para aprender a resolver sus propios problemas.

Mandamiento 2:

No puedes desear que el problema desaparezca. No finjas y ponte una mascarilla. Mantener tus sentimientos encerrados en tu interior no funcionará.

Mandamiento 3:

Aprende a lidiar con el problema, no con la persona. El conflicto ocurre debido a un problema en particular, no a causa de una persona. No lo hagas personal.

Mandamiento 4:

Sé respetuoso y practica la tolerancia. Escucha a la otra persona. Escucha de verdad. Escuchar a tus padres o maestros puede parecer trabajoso, pero distraerse no es la solución.



Mandamiento 5:

Sé asertivo. No es necesario ser pasivo o agresivo para lidiar con los conflictos de los adolescentes. Tienes que ser asertivo. Practicar la asertividad significa exponer tus puntos de vista con confianza y calma.

Mandamiento 6:

Aprende a negociar y a trabajar en colaboración. Esta es la habilidad más importante que necesitas aprender. Negociar y trabajar con otras personas en equipo son habilidades que te servirán a largo plazo.

Mandamiento 7:

Enfócate al presente. No arrastres conflictos del pasado. De lo contrario, el conflicto se enturbiará aún más.

Mandamiento 8:

El tratamiento silencioso no funciona. Enfurrñarse es tan malo como volverse agresivo, no ayudará a resolver problemas. Háblalo.

Mandamiento 9:

Sé comprensivo. Trata de ponerte en el lugar de la otra persona. No te pongas a la defensiva y analice la situación.

Mandamiento 10:

Aprende a pedir perdón. ¡Párate frente al espejo y practica, si es necesario! Si te equivocas, acéptalo. Si lo haces, no te convertirás en un cobarde. Solo una persona fuerte tiene la fuerza de decir 'lo siento'. Esta simple palabra puede funcionar como magia, ¡pruébalo!

Estos mandamientos son habilidades que ayudarán a su hijo adolescente no solo a lidiar con los conflictos, sino con la vida en general. Pero los adolescentes son testarudos. Cuando te encuentres perdiendo la paciencia, respira profundamente. Recuerda, tú también fuiste un adolescente una vez.

Hoja de trabajo para la resolución de problemas

1. DEFINA EL PROBLEMA: ¿Cuál es el problema en el que quiere trabajar primero?

Si tiene que seleccionar uno de varios problemas, pregúntese: “¿Cuál de estas áreas me está molestando más? ¿Hay algo que necesito abordar más pronto que lo demás? ¿Hay algo que está empeorando? ¿En cuál asunto me siento más cómodo trabajando primero?”

Defina el problema con claridad. Si es un problema complejo, anote una “parte” en la que pueda trabajar primero.

Tome un minuto para hacerse preguntas sobre el problema:

- | | |
|---|-------|
| A. ¿Me está sucediendo a mí? | Sí No |
| B. ¿Está sucediendo entre yo y otra persona? | Sí No |
| C. ¿Le está sucediendo a otra persona? | Sí No |
| D. ¿Está sucediendo entre dos o más personas? | Sí No |

(Si encerró en un círculo la palabra “sí” para A o B, quizá sea bueno que usted se encargue del problema. Si encerró en un círculo la palabra “sí” para C o D, quizá no es problema que pueda o deba resolver)

2. ESTABLEZCA LA META: ¿Qué desea y necesita? ¿Qué espera ver que ocurra?



3. TORMENTA DE IDEAS: ¿Cuáles son algunas de las posibles opciones para alcanzar su meta? Intente plantear de cinco a 10 opciones.

4. ESCOJA LA MEJOR SOLUCIÓN: Combine sus mejores opciones en una solución. Elabore un plan de compromiso en los días siguientes.

Póngalo en acción!

Inténtelo. Si no funciona, siempre puede probar otras opciones.

Hoja de trabajo de habilidades de resolución de problemas

1. ¿Hay algún problema?

2. ¿Cuál es el problema?

3. ¿Qué queremos (cuál es su objetivo / resultado deseado?)

4. ¿Qué podemos hacer?

Lluvia de ideas para soluciones alternativas (Ninguna respuesta es buena o mala aquí).

___ a.

___ b.

___ c.

___ d.

5. ¿Cuáles son las consecuencias de cada elección? Evalúa tus opciones (lo que tiene más "pros" y menos "contras")

PROS

CONTRAS

a.

b.

c.

d.

6. ¿Qué vamos a probar? Elija la mejor solución y un plan de respaldo.

7. Lleve a cabo el plan.

8. Evalúe el resultado.

MÓDULO 5

DESARROLLANDO LA AUTOESTIMA DE SU HIJO ADOLESCENTE



Desarrollando la autoestima de su hijo adolescente

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, su percepción sobre su propio valor y habilidades. Se compone de sentimientos de autoaceptación, autoconfianza y respeto hacia uno mismo. Una autoestima saludable es vital para el bienestar emocional y el desarrollo personal

¿Cómo se origina la autoestima en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de la autoestima. Durante este período de cambios físicos, emocionales y sociales, los adolescentes comienzan a definir su identidad y a establecer su lugar en el mundo. La autoestima se origina a partir de diversas fuentes, como las relaciones familiares, las interacciones sociales, los logros personales y la percepción de uno mismo.

Factores que provocan problemas de autoestima en adolescentes

Existen varios factores que pueden afectar negativamente la autoestima de los adolescentes. Entre ellos se encuentran la presión académica, la comparación con otros, el acoso escolar, la imagen corporal, los conflictos familiares y la falta de apoyo emocional. Es fundamental identificar estos factores y abordarlos de manera adecuada para promover una autoestima saludable.

Beneficios de tener una autoestima fuerte en la adolescencia

La autoestima es un componente esencial del bienestar emocional y psicológico durante la adolescencia. Además, tener una buena autoestima aporta una mayor seguridad y confianza en los menores, tanto en sus habilidades como en sus elecciones. También les ayuda a tomar decisiones informadas y de forma independiente.

Por otro lado, los jóvenes con una buena autoestima suelen relacionarse con otras personas de forma más sana y satisfactoria. Otra ventaja es que proporciona resiliencia, lo que permite afrontar retos y dificultades con mayor efectividad.

Por último, existe una estrecha relación entre la autoestima y la salud mental. Los expertos concuerdan en que "los adolescentes con una autoestima baja pueden experimentar problemas como la depresión y la ansiedad".

Pautas para fomentar la autoestima en adolescentes

Respetar su espacio: es importante darles a los adolescentes el espacio necesario para expresarse y desarrollarse de manera independiente. Respetar su privacidad y permitirles tomar decisiones les ayuda a sentirse valorados y respetados.

Practicar la complicidad: establecer una relación de confianza y complicidad con los adolescentes es fundamental para fomentar su autoestima. Escuchar activamente, mostrar interés genuino en sus preocupaciones y compartir momentos significativos fortalece el vínculo emocional y les hace sentirse comprendidos y apoyados.

Destacar sus cualidades y elogiarlos: reconocer y elogiar los logros y cualidades de los adolescentes les ayuda a desarrollar una imagen positiva de sí mismos. Es importante enfocarse en sus fortalezas y esfuerzos, en lugar de centrarse únicamente en sus errores o debilidades.

No exigir en exceso: evitar imponer expectativas irreales o presionar demasiado a los adolescentes puede contribuir a la construcción de una autoestima sólida. Además, hay que brindarles el apoyo necesario para que puedan alcanzar sus metas de manera gradual y con confianza.

Evitar la sobreprotección: aunque es natural preocuparse por el bienestar de los adolescentes, la sobreprotección puede limitar su autonomía y auto-confianza. Permitirles enfrentar desafíos y aprender de sus errores les ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia.

Estimular el talento y los intereses: apoyar y fomentar los talentos y pasiones de los adolescentes les brinda una sensación de competencia y logro, lo que fortalece su autoestima. Proporcionarles oportunidades para explorar sus intereses y desarrollar sus habilidades les ayuda a sentirse seguros y realizados.

Fijar metas y alcanzarlas: establecer metas alcanzables y ayudar a los adolescentes a trazar un plan para alcanzarlas les brinda un sentido de propósito y dirección. Celebrar sus logros y acompañarlos en su proceso de crecimiento y aprendizaje refuerza su autoestima y autoconfianza.

Transmitir que nadie es perfecto: en casa se debe promover la autoaceptación, lo que significa aceptar los propios defectos. También es vital que los menores entiendan que no hay personas perfectas. Todo esto les ayudará a desarrollar una autoestima sana.

Aprender a manejar las críticas: es clave mostrarles cómo pueden afrontar de forma adecuada las posibles críticas, ya sean positivas o negativas.

Animarlos a participar en actividades extraescolares: existen multitud de actividades extracurriculares en las que pueden participar como arte, música, deporte o voluntariado. Participar en estas actividades "pueden ayudarles a desarrollar habilidades y descubrir sus fortalezas".

Usar lenguaje positivo para hablar de los demás: otro consejo para mejorar la autoestima en la adolescencia consiste en dar una visión saludable y emplear un lenguaje positivo sobre nuestros hijos y también sobre otras personas.

Facilitar una comunicación abierta: es importante ofrecer a tus hijos un ambiente seguro en el que puedan expresar libremente cómo se sienten y qué opinan. "Escuchar activamente y validar sus emociones promueve la autoestima".

Actividad para desarrollar la autoestima (se sugiere realizarlo ambos padres e hijos)

En casa: escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

Ejercicio: "Anuncio publicitario de uno mismo"

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

<i>Determinación</i>	<i>Capacidad de escucha</i>	<i>Original</i>
<i>Capacidad de hacer amigos</i>	<i>Expresivo / a</i>	<i>Solidario / a</i>
<i>Entusiasmo</i>	<i>Animoso / a</i>	<i>Marcar un gol</i>
<i>Perseverancia</i>	<i>Organizado</i>	<i>Mantener un secreto</i>
<i>Simpatía</i>	<i>Buena voz</i>	<i>Conseguir hablar en público</i>
<i>Valentía</i>	<i>Capacidad de concentración</i>	<i>Escribir sin faltas</i>
<i>Dinamismo</i>	<i>Iniciativa</i>	<i>Leer bien</i>
<i>Confianza en sí mismo / a</i>	<i>Ecuánime</i>	<i>Resolver un problema</i>
<i>Cortesía</i>	<i>Generosidad</i>	<i>Aprenderme una lección</i>
<i>Capacidad de observación</i>	<i>Cordialidad</i>	<i>Habilidades manuales</i>
<i>Fuerza de voluntad</i>	<i>Franqueza</i>	<i>Controlar mis impulsos</i>
<i>Paciencia</i>	<i>Adaptable</i>	<i>Cantar</i>
<i>Sensibilidad</i>	<i>Auténtico / a</i>	<i>Bailar</i>
<i>Capacidad de disfrute</i>	<i>Honesto</i>	<i>Ayudar a otros</i>
<i>Comunicativo</i>	<i>Abierto / a</i>	<i>Ojos grandes</i>
<i>Sentido del humor</i>	<i>Afectuoso / a</i>	<i>Tengo <u>fé</u></i>
<i>Comprensivo / a</i>	<i>Trabajador / a</i>	<i>Pensamiento lógico</i>
<i>Fiable</i>	<i>Persistente</i>	<i>Escribir poesías ... y todo lo que se te ocurra</i>
<i>Alegre</i>	<i>Independiente</i>	
<i>Responsable</i>	<i>Creativo / a</i>	

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

Trabajando nuestra Autoestima:

ACTIVIDAD: Listado de nuestras fortalezas:

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas; pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, es una forma de darles más peso:

Busca una libreta para trabajar (física o virtual) y realiza tres listas:

- En una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida
- En otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.
- En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

→ Una vez tengas el listado reflexiona:

En los elogios recibidos:

- ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:
- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas:

- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:

- ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?
-

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo frecuentemente.

MÓDULO 6

TÉCNICAS DE CRIANZA POSITIVA DURANTE LA ADOLESCENCIA



Técnicas de crianza positiva durante la adolescencia

Criar adolescentes es un desafío y encontrar el tipo correcto de disciplina para adolescentes que funcione para su familia no siempre es fácil. Su hijo está creciendo y cambiando, y sus técnicas de crianza deben cambiar también. Practicar esas técnicas de crianza positiva le ayudarán a encontrar el rumbo a seguir juntos.

Es útil saber que, por naturaleza física, su adolescente está predispuesto a buscar más independencia y su propia identidad, lo cual a menudo le hará cuestionar la autoridad de los padres y poner a prueba los límites. Desde que era pequeño, su hijo/a ha estado aprendiendo qué decir y cómo decir lo que desea. A medida que se convierte en adolescente, pudiera hasta pensar que es negociante experto. La comunicación consistente y calmada es su mejor herramienta para mantener una disciplina positiva y efectiva.

Buena comunicación = Crianza positiva

Es difícil separar el tiempo para tener conversaciones significativas, especialmente cuando las cosas parecen estar bien y usted no quiere iniciar problemas. Sin embargo, designar un tiempo y espacio para hablar con su adolescente sobre su vida demuestra que usted se está tomando en serio la comunicación. Deje a un lado otras tareas para dedicarle toda su atención a su adolescente, lo que puede ayudarle a él o ella a sentirse más involucrado. Deje a un lado los teléfonos, apague el televisor y la computadora y concéntrense en escucharse el uno al otro.

Consejos de disciplina positiva que pueden traer paz al hogar:

Muchos conflictos ocurren por asuntos de la vida diaria como la hora de llegada, los amigos, la escuela y el aspecto físico. Las siguientes técnicas de disciplina positiva le pueden ayudar a minimizar el conflicto con su adolescente y crear un hogar más pacífico para todos.

Negocie con anticipación.

Hay asuntos que probablemente puede anticipar que quizás causen conflictos, tales como no reportarse a tiempo cuando salga con sus amigos. Use un enfoque de disciplina positiva hablando con su adolescente cuando todo esté en calma. Puede decir algo como: "Es muy importante para mí saber dónde estás. Vamos a hacer un plan de cómo puedes reportarte a tiempo y qué vamos a hacer si no sé de ti. ¿Qué crees que sería razonable?". Abordar a su adolescente de esta manera le dice que valora su opinión y que está dispuesto a escuchar. Las investigaciones de psicología indican que los adolescentes son más responsables y cooperadores cuando han participado en el proceso de toma de decisiones. Recuerde que la disciplina del adolescente será más efectiva si se enfoca en el futuro mientras negocia. Este no es el momento para hablar de los errores pasados del adolescente.



Provea expectativas y consecuencias predecibles.

Queda de usted establecer las reglas de la casa y asegurarse de que su adolescente las conozca. Crea en las reglas que establezca, sea consistente y manténgalas. Fije consecuencias a tono con la ofensa. Por ejemplo, una consecuencia para un adolescente de 16 años que llega a casa dos horas tarde podría ser no salir por dos semanas. No dejarle salir por meses no es realista y no le enseña una lección. Un adolescente de 16 años que no entrega un proyecto importante en la escuela tendrá la consecuencia de una mala calificación. Usando la disciplina positiva, puede empatizar con lo desagradable de las consecuencias y decirle que usted está disponible si quiere hablar sobre cómo evitarlas en el futuro. Resista la tentación de abstenerse de mostrar señales de cariño y afecto. Usted puede hacer cumplir las consecuencias y querer muchísimo a su adolescente a la misma vez. Cultivar la relación es clave para enseñarle a que aprenda de sus errores.

Haga comentarios positivos.

Busque oportunidades para halagar a su adolescente. Haláguela cuando se vista con ropa que a usted le agrada o cuando maneje bien una situación. Decirle cosas como "me gusta mucho tu..." o "me impresionó cómo manejaste..." puede hacer maravillas para su autoestima y mejorar la relación entre ustedes. Aunque es muy difícil no hacerlo, trate de resistir el impulso de añadir un comentario negativo al final que le reste a su halago. Por ejemplo, trate de no decir: "Estoy orgulloso de ti por llegar de la escuela a casa a tiempo. ¿Por qué no puedes hacerlo todos los días?"

Modele el buen comportamiento.

Quizás no se dé cuenta, pero su adolescente está viendo cada paso que usted da. Ser un buen modelo significa demostrar las destrezas que desea que su adolescente aprenda en lugar de hablarle sobre ellas. Haga el mayor esfuerzo por cumplir su palabra siempre que haga un compromiso. Preste atención a lo que su hijo le está diciendo y escuche antes de actuar. Hablen sobre los temas difíciles y resuelvan problemas juntos de una manera respetuosa. Las técnicas de crianza positivas incluyen el reconocer errores y pedir disculpas cuando usted se ha equivocado porque todos cometemos errores a veces.

Fije consecuencias que importen.

Encontrar las técnicas correctas de disciplina positiva para el mal comportamiento es clave. Como padre o madre, usted sabe mejor qué motivará a su hijo. Pruebe una de las siguientes estrategias de disciplina para adolescentes que pueden ser ideales para su situación.

Reduzca el tiempo frente a las pantallas:

Limite el tiempo que pueden pasar frente a los teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, televisores o videojuegos. Use ese tiempo lejos de la pantalla para establecer una conexión con su adolescente. Programen más tiempo para hablar, pasar tiempo o hacer una actividad juntos. Tener más oportunidades para establecer esa conexión podría ser la clave para reducir los problemas de comportamiento.

Planifique una actividad que traiga una enseñanza:

Busque maneras de enseñar cómo tomar mejores decisiones a través de una actividad relevante a la situación. Practicar destrezas y darle a su adolescente la oportunidad de dominarlas puede hacer que se conviertan en algo natural y que tenga la confianza para tomar mejores decisiones. Decida lo que quiere que aprenda y luego cree la oportunidad para practicar esa destreza, como respeto, cooperación, puntualidad, completar una tarea correctamente o seguir instrucciones.

Haga que la consecuencia sea relevante:

Si su comportamiento ha herido a alguien o a algo, use la disciplina positiva para repararlo. Por ejemplo, ella/el quizás necesite ahorrar para pagar por los daños que haya causado a cosas ajenas o añadir quehaceres del hogar para ayudar a otro miembro de la familia.

Refuerce las reglas:

Si su adolescente viola las reglas de la casa, no podrá manejar la libertad que tiene. Pruebe cambiando la hora de llegada a una hora más temprana o limite el tiempo que tiene para usar sus electrónicos. Si ella/el sigue las reglas, hablen sobre retomar las guías originales. Intente llegar a un acuerdo después de que todos hayan dado su opinión sobre las reglas, lo que está funcionando y lo que necesita cambios.



Poniendo en practica la disciplina positiva: ACTIVIDAD: “Frasco de Tareas”

Alentar buen comportamiento por medio de consecuencias constructivas

La mejor forma de ayudar a los hijos a cambiar su comportamiento es a través de elegir un mal comportamiento específico y alabarles cuando elijan comportarse positivamente. Pero a veces necesitan una consecuencia leve de naturaleza negativa cuando se comporten mal. Un frasco de tareas que contenga tiras de papel en las que aparezcan tareas adicionales que ellos tengan que llevar a cabo antes de salir a jugar o pasear, lo hará más fácil. (Esas tiras no deben formar parte de las tareas diarias de su hijo/a, se pueden codificar con colores para indicar la dificultad.) Al comportarse mal los hijos, tendrán que sacar una tira de papel con la tarea que tendrán que llevar a cabo antes de poder ir a jugar o salir con amigos, hacer algo divertido etc. Mantén un registro de las tiras de tareas y nombrelas “Consecuencias con calma”



Haga que sus hijos decoren un frasco. Los siguientes artículos les pueden ser de utilidad:

- **Papel de colores, tela, o pintura**
- **Fotos de su familia**
- **Recorte de fotos de sus revistas Favoritas, etc.**

EJEMPLOS DE TAREAS EXTRAS: Sacudir las alfombras; barrer las escaleras de entrada de la casa; quitar las telarañas de cada cuarto; quitar el polvo a todos los cuadros; limpiar las ventanas; quitar el polvo de los estantes; regar las plantas; limpiar el microondas por dentro y por fuera; barrer debajo de la mesa de la cocina; limpiar los espejos; sacar la basura; barrer un cuarto o dos.

Hoja de trabajo: ¡Nuestras reglas de familia! - Estándares para vivir que nos mantienen felices y seguros

Juntos como una familia, creen reglas que establezcan los derechos y responsabilidades, enseñen a los hijos los valores sociales, que los mantengan a salvo.

Cuando los hijos ayuden a crear esas normas, son más propensos a obedecerlas. A continuación, establezcan las recompensas por cumplir las reglas familiares. La semana siguiente, añadan las consecuencias negativas por si ellos las rompen. Las Reglas que son justas, firmes y constantemente reforzadas se hacen cumplir, y ayudan a los hijos a sentirse más seguros y desarrollar un mejor auto-control.

Regla	Recompensa	Consecuencia
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

GRACIAS!



Fuentes:

Center for parent and teen communication

Colorin Colorado

Undersdood.com

Healthychildren.org

Everydayspeech.org

