

EL USO DE PROBLEMAS

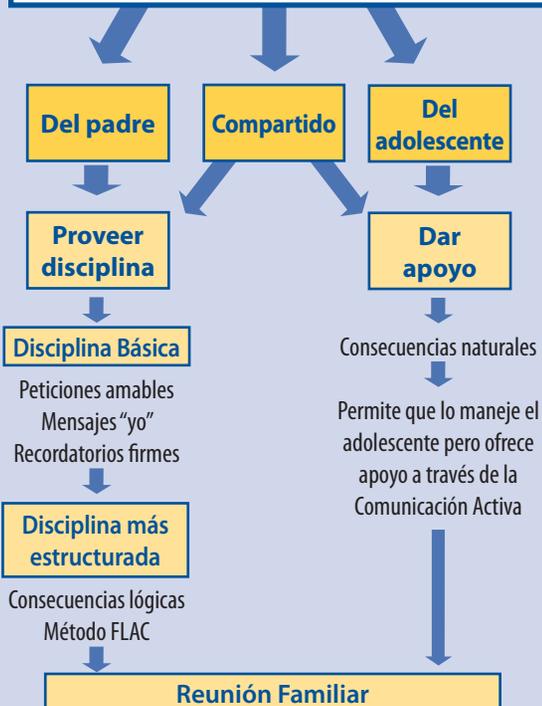
Todas las familias tienen problemas y conflictos. En vez de pensar en éstos como eventos negativos, puedes tomarlos como oportunidades para enseñar responsabilidad, cooperación, valor y respeto. El siguiente modelo te ayudará a manejar los problemas de una manera efectiva antes de que escalen fuera de control.

El Modelo para Manejar Problemas

Primero, determina...

¿De quién es el problema?

- ¿La meta de quién ha sido bloqueada o quién es el que está levantando una queja? Usualmente, de esa persona es el problema.
- ¿El problema involucra salud, seguridad o reglas o valores familiares? Si es así, entonces el problema es del padre.
- ¿Es razonable que tu adolescente maneje este problema? Si no es así, entonces puede ser del padre o está compartido entre el adolescente y el padre.



Y sin importar de quién es el problema...

¡Motiva, motiva, motiva!!

Complementa este video con la Guía para Padres *Paternidad Activa de Adolescentes*.

Este libro-instructivo especial incluye:

- información a profundidad sobre el estilo Activo de paternidad y explicaciones completas de las habilidades enseñadas en los videos.
- perspectiva sobre los problemas actuales de los adolescentes tales como la conducta en Internet, la intimidación, la presión de los compañeros y las pandillas.
- estrategias valiosas para prevenir conductas de alto riesgo en relación a las drogas, sexualidad y violencia.
- ejemplos, tablas, herramientas de memoria y actividades para ayudarte a poner tus nuevas habilidades de paternidad en acción.

¡...y mucho más!

¡VISÍTANOS EN INTERNET PARA OBTENER MÁS!

Continúa tu experiencia de Paternidad Activa en:
www.activeparenting.com/xPADAT
donde encontrarás información sobre todas nuestro recursos para padres de habla hispana.



www.ActiveParenting.com • (800) 825-0060

©2009 Active Parenting Publishing. Permiso otorgado para reproducir únicamente cuando se utilice con el programa de *Paternidad Activa para Adolescentes*.

APP
Video
Library

Paternidad Activa
de Adolescentes :)
Tercera Edición

VIDEO 2:

Ganando Cooperación

POR MICHAEL H. POPKIN, PH.D.

Comunicación Activa

1. Escucha activamente.

Pon toda tu atención. Habla lo menos posible. Reconoce lo que estás escuchando y muestra que entiendes. Haz preguntas para clarificar.

Usa las habilidades de ESCUCHAR ACTIVAMENTE:

Atención ■ Reconocimiento ■ Empatía

2. Escucha los sentimientos.

Escucha con empatía e intenta determinar qué está sintiendo tu adolescente. Refleja esos sentimientos de regreso a tu adolescente para ayudarle a reconocer esos sentimientos y conectarlos con el evento.

Usa PALABRAS QUE REFLEJEN LOS SENTIMIENTOS:

“Pareces enojado”.
“Eso debe haberte desilusionado”.
“Parece que te sientes seguro al respecto”.

3. Busca alternativas/ Evalúa las consecuencias.

Ayuda a tu adolescente a que proponga soluciones. Aliéntalo a evaluar las consecuencias de cada opción.

Usa el MÉTODO de “PALMAS ARRIBA”:

En lugar de resolver el problema de tu adolescente, voltea tus palmas hacia arriba y di:
“No sé lo que decidirás hacer, pero busquemos algunas opciones”

4. Alienta a tu adolescente.

Una vez que tu adolescente tiene una solución potencial a su problema, una palabra de aliento de tu parte puede ayudar a darle el valor de ponerla en acción.

¡Motiva, motiva, motiva!

“¡Excelente trabajo!”
“Tienes una buena actitud ante esto”.
“Ésa es una solución creativa”.

5. Dale seguimiento.

Pregúntale a tu adolescente cómo manejó el problema y qué resultados obtuvo. Si el resultado fue positivo, aliéntalo. Si no, comienza el proceso de Comunicación Activa de nuevo.

El seguimiento:

“¿Cómo resultó?”
“¿Resultó de la forma que querías?”
“¡Eso es genial!” o “¿Qué crees que salió mal?”

Cooperación:

Dos o más personas trabajando juntas en una forma de apoyo mutuo hacia una meta en común.

La comunicación es el camino hacia la cooperación.

Los dictadores **DEMANDAN** cooperación.

Los tapetes **ESPERAN** cooperación.

Los padres activos **GANAN** cooperación.

Los 3 Canales de Comunicación:

Tono de Voz

Palabras

Señales No Verbales



Cuando los tres canales transportan el mismo mensaje, la comunicación es muy clara y poderosa.

Evitando las Barreras de la Comunicación

Una *barrera de la comunicación* es cualquier palabra, tono de voz o lenguaje del cuerpo que influencia a una persona a dejar de compartir un problema. La mejor manera de evitar estas barreras es aprender a reconocer tus debilidades más comunes y ponerte en guardia para no usarlas. Algunos ejemplos de barreras de la comunicación son:

imponer ■ aconsejar ■ apaciguar ■ criticar ■ enfocarse en los errores
interrogar ■ distraer ■ ser como psicólogo ■ ser juicioso ■ perfeccionismo
sarcasmo ■ moralizar ■ ser un “sabelotodo” ■ expectativas negativas

Actividad de Enriquecimiento Familiar: Carta de Aliento

Un mensaje comúnmente tiene más impacto cuando “lo pones por escrito”. Escribe una carta de aliento a tu adolescente esta semana. Mantén estos lineamientos en mente:

- Escribe sobre una mejora específica.
- Escribe sólo comentarios verídicos.
- Escribe lo que aprecias o disfrutas de tu adolescente.
- Incluye cómo su conducta ha sido de ayuda para los demás.