

El Método FLAC

Identifica los sentimientos de tu adolescente y muestra empatía.

Feelings
(sentimientos)

Recuérdale a tu adolescente los límites de la situación.

Limites

Habla sobre cómo puede lograr sus metas dentro de esos límites.

Alternativas

Si es necesario, establece una consecuencia lógica para mostrar que esto es un asunto serio.

Consecuencias

Ayudando a Tu Adolescente a Usar el Enojo de Manera Positiva

- Sé un buen modelo. Usa el enojo positivamente.
- Proporciona o sugiere formas aceptables de expresar el enojo.
- No participes en las luchas de poder.
- Usa el método FLAC.

Actividad de Enriquecimiento Familiar: Mensajes “Yo” Positivos

Usa un mensaje “Yo” positivo para reconocer cuando tu adolescente haga algo bueno o haga un esfuerzo para corregir su mala conducta. Este mensaje en cuatro pasos puede ayudarte a motivarlo para continuar mejorando su conducta.

1. Enuncia el cambio positivo de tu adolescente.
“Yo me siento feliz por la forma en la que has mantenido tu acuerdo y estás usando tu tiempo de estudio.”
2. Di cómo te sientes.
“Yo me siento bien sabiendo que estás trabajando para mejorar tus calificaciones.”
3. Di por qué
“...porque quiero que tengas las mejores oportunidades en la vida.”
4. Ofrece hacer algo para apoyar su esfuerzo.
“¿Qué tal si te traigo un sandwich para mantener esas neuronas alimentadas?”

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 3:

Responsabilidad y Disciplina

POR MICHAEL H. POPKIN, PH.D.

$$R = O + C$$

Responsabilidad = Opciones + Consecuencias

LA RESPONSABILIDAD SIGNIFICA:

1. Aceptar tus obligaciones.
2. Hacer lo correcto de acuerdo a lo que amerita la situación.
3. Aceptar la responsabilidad de tus acciones.

El Modelo para Manejar Problemas

Cuando el problema es del padre...



Técnicas de Disciplina: Cuando el problema es del padre...

Una vez que determines que tú, el padre, eres quien tiene el problema, la clave para manejarlo efectivamente es usar sólo la firmeza necesaria con tu adolescente. Usa las siguientes tres técnicas Básicas de Disciplina en orden de la menos a la más firme. Si no corrigen la mala conducta de tu adolescente, avanza al establecimiento de una consecuencia lógica.

DISCIPLINA BÁSICA

1. PETICIÓN AMABLE:

El primer paso es hacer saber de manera amable tu deseo a través de una petición enunciada amablemente. Frecuentemente esto es todo lo que se necesita.

Ejemplo: **"Por favor... trae tus platos al fregadero cuando termines de comer".**

2. MENSAJE "YO"

Si la petición amable no funciona, usa un Mensaje "Yo", un enunciado amigable pero firme que pone énfasis en el adolescente sobre cómo te sientes sobre la conducta. Un mensaje "Yo" tiene cuatro partes:

Ejemplo: **"Yo tengo un problema cuando... dejas los platos sucios en la sala.**

Yo me siento... como si tomaran ventaja de mí

Porque... tengo que gastar tiempo y energía en limpiar lo que tú dejas.

Me gustaría... que trajeras tus platos sucios al fregadero cuando los desocupes".

3. RECORDATORIO FIRME

Si tu adolescente continúa llevando a cabo la mala conducta, dale un recordatorio corto pero firme. Mientras menos palabras, mejor.

Ejemplo: **"Platos. Fregadero. Ahora".**

CONSECUENCIAS

CONSECUENCIAS LÓGICAS

Forma de disciplina que está ligada lógicamente a una conducta no deseada y es aplicada por una autoridad con el fin de influenciar a alguien a comportarse dentro de los límites de una situación

Hay dos tipos de consecuencias lógicas:

Opción Cuando/Entonces:

Usa ésta para hacer que el adolescente **comience** a hacer algo que quieres que haga.

"Cuando hayas cortado el césped, **entonces** puedes usar Internet".

Opción Esto/O Esto Otro:

Usa ésta para hacer que el adolescente **deje de hacer** algo.

"O le pones gasolina al auto cuando lo uses, **o** no manejas durante dos semanas."

Lineamientos para Usar Consecuencias Lógicas

1. Pídele a tu adolescente que sugiera una consecuencia.
2. Establece la consecuencia en forma de opción.
3. Asegúrate de que la consecuencia es lógica.
4. Da opciones que puedas aceptar.
5. Mantén tu tono de voz firme y calmado.
6. Da la opción una vez, luego actúa.
7. Espera ser puesto a prueba.
8. Permítele a tu adolescente intentarlo de nuevo después.

CONSECUENCIAS NATURALES

Los resultados de la conducta de un adolescente que se dan naturalmente sin que el padre intervenga

Cuando No Puedes Usar las Consecuencias Naturales

1. Cuando la consecuencia natural puede ser peligrosa
2. Cuando la consecuencia natural está demasiado lejos en el futuro como para que al adolescente le importe
3. Cuando la consecuencia natural afecta a los demás, no sólo al adolescente