

Autoestima:

La opinión de una persona sobre sí mismo

Valentía:

La confianza de asumir un riesgo para lograr una meta conocida

Del latín  **valere** que significa "ser fuerte"

Motivación

Aprende a reconocer las maneras en las que puedes estar desmotivando a tu adolescente y aprende a motivarlo. Practica estos cuatro métodos de motivación:

| Eventos Desalentadores | Eventos Motivadores | Cómo Motivar |
|---------------------------|---------------------------------------|--|
| Centrarse en los errores | Reforzar las cualidades y fortalezas. | ■ Usa el Método de los 4 pasos. |
| Tener pocas expectativas | Mostrar confianza | ■ Da responsabilidad. ■ Pregunta la opinión del adolescente. ■ Evita hacerte cargo. ■ Espera éxito y conducta positiva. |
| Tener muchas expectativas | Valorar a tu hijo tal y como es | ■ Separa la valía de tu hijo de sus logros. ■ Separa la valía de tu hijo de su mala conducta. ■ Aprecia las cualidades únicas de tu adolescente que lo hacen especial. |
| Sobreproteger y mimar | Estimular la Independencia | ■ Evita resolver los problemas de tu adolescente. ■ Motiva un sentido de independencia. ■ Permite que las consecuencias naturales le enseñen. |

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.*



Paternidad Activa de Adolescentes:)
Tercera Edición

VIDEO 4:

Construyendo Valor, Redireccionando la Mala Conducta

POR MICHAEL H. POPKIN, PH.D.

El Ciclo Pensar-Sentir-Hacer

Los pensamientos de un adolescente afectan sus sentimientos los cuales afectan su conducta. Cuando un adolescente tiene alta autoestima, tiene el valor para luchar por lograr sus metas usando una conducta positiva.

Autoestima alta → **Valor**

El pensamiento y la conducta positiva llevan a lograr mayor éxito:

CICLO DEL ÉXITO



Lo contrario es también un hecho: Cuando un adolescente tiene baja autoestima, se siente desmotivado y frecuentemente se vuelca hacia acercamientos negativos para sus metas.

Baja autoestima → **Desalentado**

Pensar y actuar negativamente lleva a más fracasos:

CICLO DEL FRACASO



Las 5 Metas de la Conducta Adolescente

La conducta del adolescente es regida generalmente por cinco metas:

- Pertenencia
- Poder
- Protección
- Retirada
- Reto

Los adolescentes que tienen autoestima y valor deficientes comúnmente tienen acercamientos negativos hacia sus metas. Para redirigir a tu adolescente de un acercamiento negativo a uno positivo:

1. **Evita retribuir la mala conducta.** Si le das a tu adolescente lo que desea, aprenderá que la conducta negativa funciona y no verá razón para cambiar su acercamiento.
2. **¡Motiva, motiva, motiva!** Un adolescente que se siente apoyado tenderá a elegir acercamientos positivos para lograr metas que implican un riesgo y tienen un mayor grado de dificultad.

| Meta del Adolescente | Acercamiento Positivo del Adolescente | Acercamiento Negativo del Adolescente | Cómo Redirigir la Conducta del Adolescente |
|----------------------|---|---------------------------------------|--|
| Pertenencia | Contribuir, Cooperar | Búsqueda excesiva de atención | Ignora la conducta. Dale atención total al adolescente en otros momentos. Usa las consecuencias lógicas y naturales. Actúa más; habla menos. |
| Poder | Independencia, Competencia | Rebeldía | Retírate del conflicto. Hablen del asunto después de haberse calmado. No peles o te des por vencido. Usa el Método FLAC. |
| Protección | Asertividad, Promoción de la justicia, y el perdón. | Venganza | Rehústate a ser lastimado. Retírate del conflicto. Muéstrale amor. Evita la tentación de herir en venganza. Usa el Método FLAC. |
| Retirada | Evitar apropiadamente | Evitar excesivamente | Sé paciente. Encuentra maneras de motivar. Usa el Método de 4 Pasos. |
| Reto | Aventuras seguras | Búsqueda de emociones | Evita enojarte. Usa disciplina respetuosa. Busca retos más seguros. |

Actividad de Enriquecimiento Familiar: Enseñando Habilidades

Aprender una nueva habilidad le dará fuerza a tu adolescente y aumentará su confianza y autoestima, lo cual le ayudará a prepararse para la vida adulta. La fuerza que va a adquirir a su vez reducirá su necesidad de rebelarse. Además, si eres tú la persona que le está enseñando esta nueva habilidad, no sólo habrá aprendido algo nuevo sino que su relación se verá fortalecida. Escoge una habilidad que sea divertida para ambos y usa los siguientes consejos:

- Motiva. Alienta a tu adolescente a que desee aprender la habilidad explicándole su valor.
- Escoge el momento en el que ambos tengan tiempo y no estén apurados.
- Divide la habilidad en pequeños pasos.
- Demuestra explicando cada paso de forma clara.
- Permite que tu adolescente lo intente. Ofrece ayuda si la necesita.
- ¡Motiva, motiva, motiva!
- Trabajen o jueguen juntos para que de esa forma puedan ambos disfrutar los beneficios de su trabajo.