

Criando a su hijo adolescente: Transición y Cambio

Cypress-Fairbanks ISD

Departamento de Servicios Psicológicos - Otoño 2019



¡Bienvenidos!

Noche #2

OBJETIVOS DE HOY

Qué no hacer

Qué hacer

Reglas del hogar

Sistema Mayor/Menor

Menor pero fastidioso: Cuándo
ignorar

Solución de problemas



Video Clip: Discusión común entre un padre y un adolescente

Qué no hacer...

Las 4 GRANDES a evitar hacer

Discutir
problemas “al
vuelo”

Fastidiar

Sermonear

Discutir

¿Por qué hacemos estas cosas?

Irritación y enojo con el
comportamiento del adolescente

¿Por qué es importante evitar las 4 cosas más grandes?

Porque a menudo llevan a discusiones mayores y a relaciones dañadas

Qué no
hacer



1. Discutir problemas “al vuelo”

Usted ve un problema, se lo menciona a su adolescente enseguida...¿verdad?

- Bien intencionado, natural, preocupación válida, sin intención de causar conflicto



¿Por qué no funciona?

- Su hijo adolescente no se siente motivado a hablar acerca de un tema desagradable enseguida porque está ocupado, es una interrupción y es irritante

2. Fastidiar

Un conjunto de recordatorios verbales repetitivos, a veces hostiles, acerca de algo que quiere que haga su hijo

Por lo general, los hijos no comparten nuestro entusiasmo

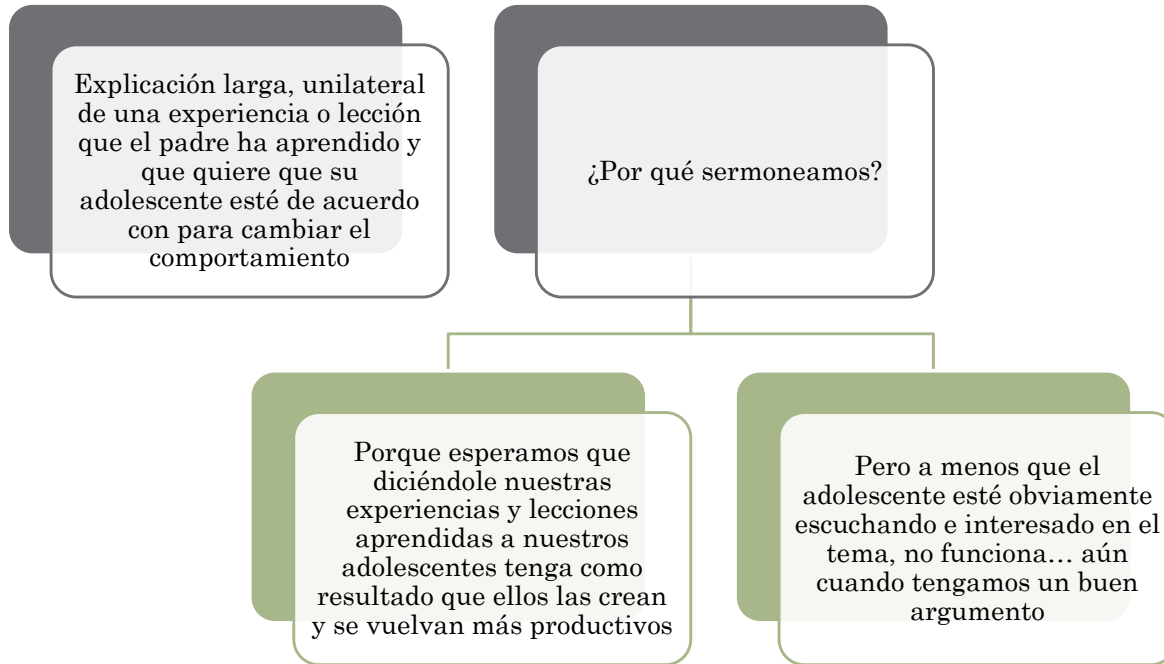
Por lo general sucede sin planificarlo



¿Por qué fastidiamos?

Porque creemos que lo repetitivo funciona

3. Sermonear



4. Discutir

Porque
creemos que
expresaremos
nuestro punto
de vista con
suficiente
evidencia

¿Por qué discutimos?

En cambio, por lo
general nos ponemos
más defensivos y nos
aferramos más a nuestra
opinión

Muy rara vez se puede
hacer cambiar de opinión
"discutiendo"

Qué hacer...

Qué
hacer...



Estas 4 cosas MEJORES:

- Escuchar activamente
- Hablar sobre uno mismo
- Diversión compartida
- Refuerzo positivo

¿Por qué hacer esto?

- A veces sucede naturalmente...
- **PERO** cuando hay un conflicto con su adolescente, suceden menos sin un esfuerzo deliberado

Escuchar activamente



Asegurándose continuamente estar comprendiendo el mensaje de su adolescente (aunque usted no esté de acuerdo)



¿Cuándo usarlo?

Al comienzo de una discusión para resolver un problema

Necesario para, de manera realista, resolver el problema



¿Cómo es?

No es simplemente sentarse y asentir

Usar preguntas abiertas, no críticas y resumir declaraciones

DECLARACIÓN DEL ADOLESCENTE	<u>NO</u> DIGA ESTO...	EN SU LUGAR, DIGA ESTO...
“Esta familia es tan aburrida”.	“Bueno, tú tampoco eres muy interesante”.	“¿Qué pasa?” Luego: “¿Por qué crees que nunca hacemos algo que te gusta?”
“¡La escuela es odiosa!”	“Si te esforzaras más, no sería tan mala”.	“¿Qué hace que odies la escuela?” Luego: “¿Qué hace difícil tu clase de Ciencias?”

Escuchar activamente

Escuchar activamente



**Importancia
del tono de voz**



**Resumir las
declaraciones
del estudiante
y hacer
preguntas**



Por ejemplo:

“Parece que tú sientes que nuestra familia es deprimente”.

“Lo que quieres decir es que Ciencias es la materia más difícil para ti y que no estás recibiendo la ayuda necesaria para que te vaya bien?”



Consejos:

Usted no tiene que estar de acuerdo con lo que diga su hijo

No prepare su refutación cuando su hijo esté hablando

Hable acerca de usted mismo



Esponáneamente, hable acerca de usted mismo

Al principio podría sentirse incómodo, cohibido o raro

Los niños a menudo están interesados en los pensamientos, inquietudes o problemas de los padres



Consejos

No esconda mensajes o moralejas en sus relatos

Elija algo interesante

Relájese



Por ejemplo:

“No puedo decir que esté ansioso por cumplir mis 40”.

“¡No vas a creer lo que mi jefe me dijo hoy!”

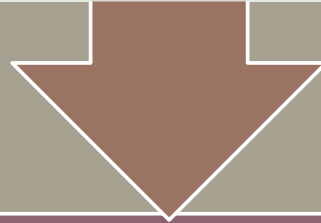
Hable
acerca
de usted
mismo

La resistencia podría venir de...

No querer abrumar a su adolescente con sus problemas

Pensar que solo un padre debe estar interesado en su adolescente, y no vice-versa

Tratar de presentarse a usted mismo como un modelo de conducta perfecto




¿Debiese el adolescente saber todo respecto al comportamiento arriesgado de su padre?

Si tiene una buena relación, considere compartir algunos secretos pero no todos

Si la relación no es ideal, considere no compartir

Refuerzo positivo

Un elogio sincero, haciéndole saber a su adolescente cuando ha hecho algo bien



¿Cuándo usarlo?

Durante o después de que su hijo adolescente haga una tarea que usted aprecie



Por ejemplo:

“Se nota que te esforzaste mucho haciendo ese trabajo”.

“El césped luce muy bien”.

“Gracias por ayudarme a llevar esas cosas al sótano”.

Refuerzo positivo:

Elogios efusivos, elaborados o con un enfoque un poco más breve, más formal

Consistencia

Haga un contrato con usted mismo

Elogie el comportamiento, no al adolescente mismo

Permanezca objetivo

- Desafíe el pensamiento que “no hay nada bueno que decir acerca del adolescente”

Diversión compartida



**Fuertemente
relacionado con una
buena relación**



Por qué es difícil

Encontrar una actividad
agradable para el padre y el
adolescente



Consejos

No hable de cosas difíciles o
controversiales

No lleve a toda la familia

Haga esto regularmente y
planifique de antemano

Evite hacer algo que le guste
a su hijo adolescente pero que
usted no soporte

Si su hijo se niega, tenga
paciencia, no se lo tome a
pecho, y pruebe las otras
estrategias primero

Dónde comenzar

Las estrategias varían en lo que se refiere al control y la cooperación requeridos

Comience con estrategias que usted pueda controlar

- Evitando las 4 GRANDES
- Usando refuerzo positivo
- Hablando de usted mismo

En lugar de las 4 GRANDES:

- Fije un horario para hablar sobre los asuntos más tarde
- Asegúrese que sean asuntos que deban tratarse
- Si se convierte en una discusión, deje la conversación por el momento

Continuando...



ESCUCHAR
ACTIVAMENTE
REQUIERE MÁS APORTES
DE PARTE DE SU
ADOLESCENTE



LLEVA PRÁCTICA



CON OTRAS
ESTRATEGIAS
ESTABLECIDAS, LA
DIVERSIÓN COMPARTIDA
SE VA A HACER MÁS
FÁCIL



¡Practiquemos!

Reglas de la casa

Las reglas deben ser mínimas



Las reglas deben estar claras y todos deben entenderlas



Las reglas pueden cambiar



Las primeras ofensas se deben hablar no castigar (a menos que sean peligrosas)

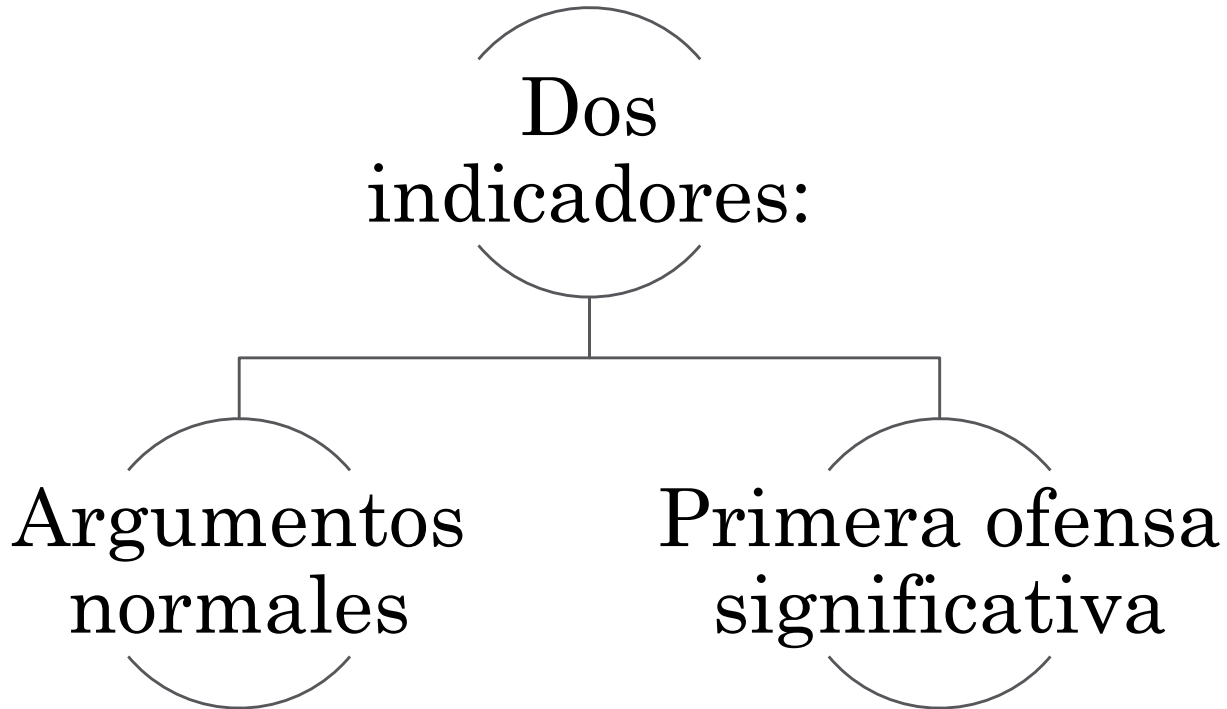
Guía para las reglas de la casa

Establecer y mantener las reglas

Reglas + Relaciones = Disciplina

Reglas - Relaciones = Rebelión

Cuando se establecen las reglas



Actividad

Escriba 2 o 3 reglas que quisiera establecer en su casa y analícelas con un compañero.



El sistema Mayor/Menor

El Sistema Mayor/Menor

Desarróllelo con su adolescente o solo

Sistema bien definido de consecuencias por comportamiento

Las consecuencias dependen de la gravedad del comportamiento

Ayuda a proporcionar consistencia en las consecuencias

¡Asegúrese de que lo pueda seguir hasta el final!

Consecuencias mayores (elija una)

Castigo: dos semanas

Multa: \$50 o pagar el doble del costo del artículo robado o dañado

Tareas de la casa: 15 horas de trabajo en la casa

Servicio comunitario: 15 horas de trabajo voluntario en la iglesia u otra institución

Actividad educacional: Investigación acerca de un tema y escribir un ensayo de ocho páginas de buena calidad

Consecuencias intermedias (elija una)

Castigo: una semana

Multa: \$25

Tareas en la casa: 8 de trabajo en la casa

Servicio comunitario: 8 horas de trabajo voluntario en la iglesia u otra institución

Actividad educacional: Investigación acerca de un tema y escribir un ensayo de cuatro páginas de buena calidad

Consecuencias menores (elija una)

Castigo: Dos días

Multa: \$10

Tareas de la casa: 4 horas

Servicio comunitario: 4 horas

Actividad educacional:
Investigación acerca de un tema y escribir un ensayo de dos hojas

Actividad

Tómese unos minutos para hacer un esquema de su propio Sistema Mayor/Menor



¡Sus adolescentes tienen
sus MBAs!

MBA #1

Suena el teléfono celular y su hija de 16 años de edad se apresura en atender. Luego de una conversación telefónica de dos horas, usted comienza a molestarse pensando cómo su hija podría haber usado ese tiempo haciendo la tarea de Biología para obtener puntos extra.



¿Usted qué hace?

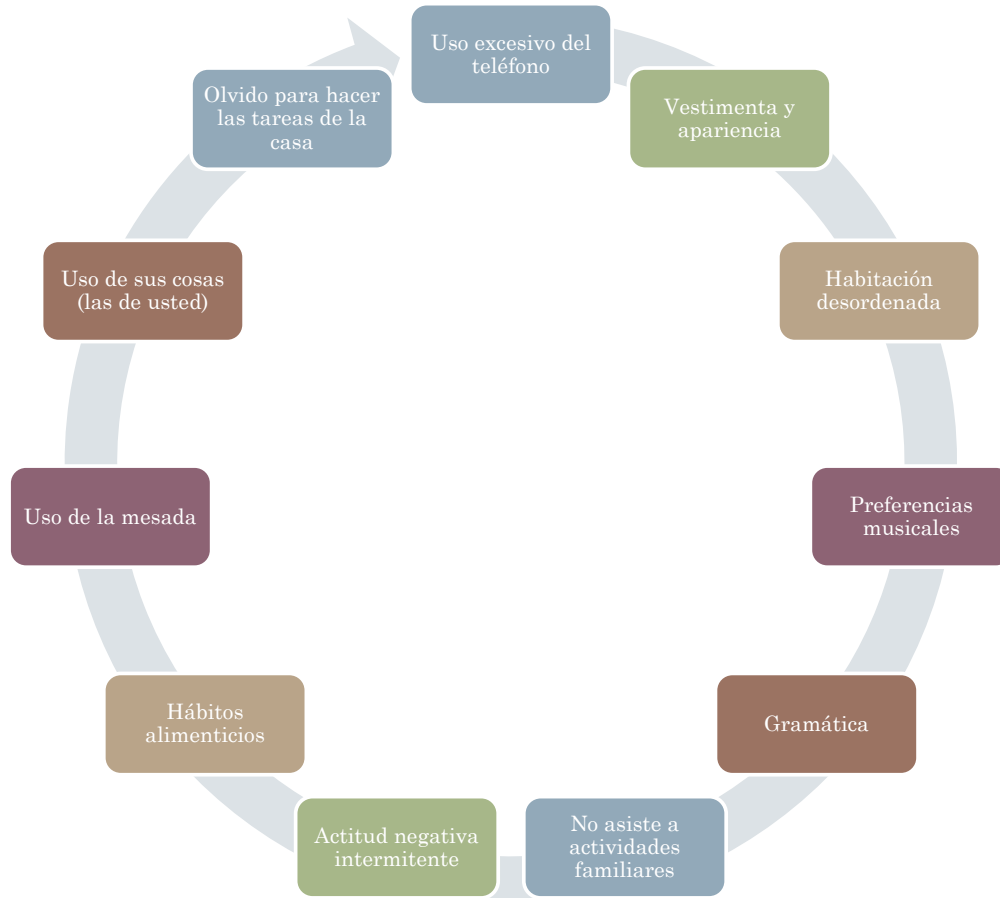
MBA #2

La habitación de su hijo es ¡UN DESASTRE! Cada vez que usted pasa por allí, le da dolor de estómago el solo pensar en esa habitación. ¡Ya ni se sabe de qué color es la alfombra!



¿Usted qué hace?

MBA: Menores pero fastidiosos



¿Qué cosas NO clasifican como MBAs?



Trastorno de
ansiedad



Depresión



Déficit de
atención/Hiperactivi
dad



Trastorno de
conducta



Trastorno
alimentario



Consumo de alcohol
y drogas



Problemas
relacionados con el
divorcio



Abuso sexual

Inquietudes en la resolución de problemas

Inquietudes en la resolución de problemas

¿Cuándo debe usted resolver un problema?

- Cuando no hay cambios en el comportamiento de su hijo
- Cuando el comportamiento está cambiando pero muy poco
- Cuando el comportamiento empeora
- Recuerde que al principio puede haber una desmejora en el comportamiento
- Cuando hay un cambio, pero no dura
- Cuando el cambio solo ocurre en un entorno

Inquietudes en la resolución de problemas



**REVISE SU
SISTEMA**



**REVISE SUS
EXPECTATIVAS**



**HAGA UNA
REVISIÓN MUTUA**

Otros asuntos



Hora de acostarse



Uso del auto



Tareas de la casa



Hora de llegada



Calificaciones y tarea



Comidas y hábitos alimenticios



Decir groserías

Inquietudes en la resolución de problemas

¿Cómo podemos ayudarlo a resolver el problema?



¡Gracias!