

Criando a su hijo adolescente: Transición y Cambio

Cypress-Fairbanks ISD
Departamento de Servicios Psicológicos



¡Bienvenidos!

Part 2

Objetivos de hoy

Qué no hacer/Qué hacer

Reglas del hogar

Sistema Mayor/Menor

Menor pero fastidioso

Resolución de problemas

Cuidándose a sí mismo



Video Clip: A Common Parent-Teen Argument

Qué NO hacer...

Las 4 GRANDES cosas a evitar

Tratar los
problemas “al
vuelo”

Fastidiar

Sermonear

Discutir

¿Por qué hacemos estas cosas?

Irritación y enojo con el
comportamiento del adolescente

Respuestas instintivas e impulsivas

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

Because they often lead to major arguments and damaged relationships

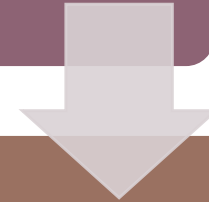
Qué NO
hacer...



1. Tratar los 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 adolescente

Por lo general, los hijos no comparten nuestro entusiasmo

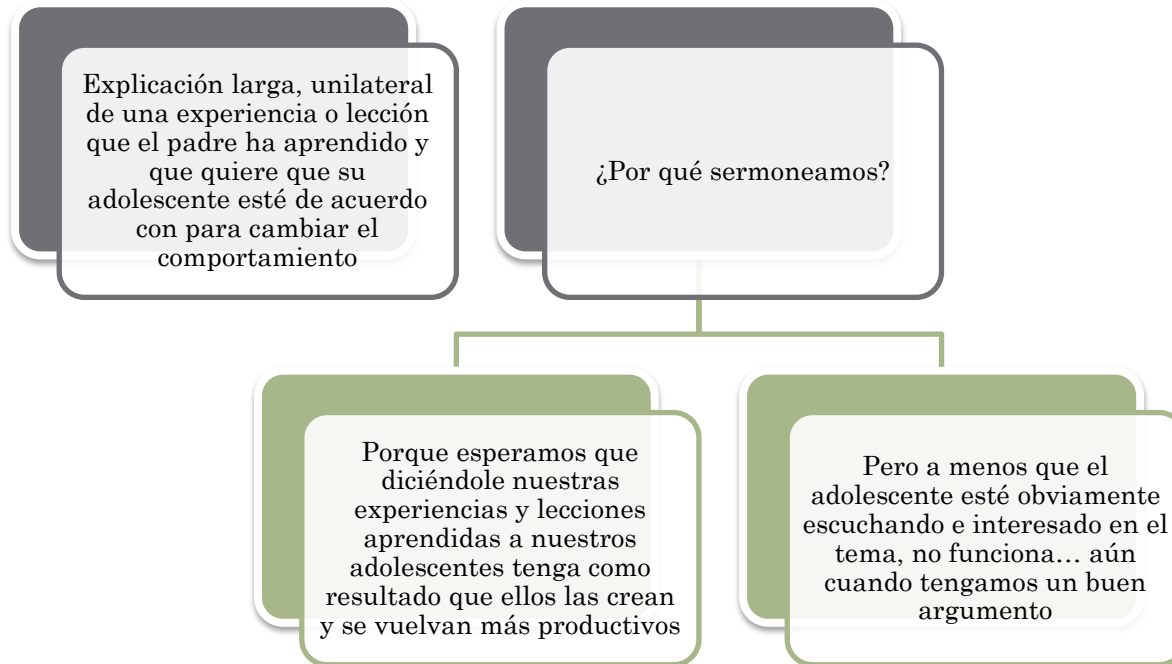
Por lo general sucede sin planificarlo



¿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 SÍ hacer...

Qué SÍ
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 de forma activa o compasiva



**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".	<p>"¿Qué pasa?"</p> <p>Luego: "¿Por qué crees que nunca hacemos algo que te gusta?"</p>
"¡La escuela es odiosa!"	"Si te esforzaras más, no sería tan mala".	<p>"¿Qué hace que odies la escuela?"</p> <p>Luego: "¿Qué hace difícil tu clase de Ciencias?"</p>

Escuchar de forma activa o compasiva

Escuchar de forma activa o compasiva



**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 sobre 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!”

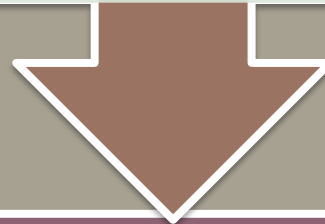
Hable
acerca
de usted
mismo

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


Reafirmación positiva

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”.

Consejos reafirmación positiva



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 necesarios

Comience con estrategias que usted pueda controlar

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

En lugar de las 4 cosas 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 ACTIVA O
COMPASIVAMENTE
SUPONE DE 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

Guía para las reglas de la casa



Establecer y mantener las reglas

Reglas + Relaciones = Disciplina

Reglas - Relaciones = Rebelión

Cuándo establecer las reglas

Dos
indicadores:



Argumentos
normales

Primera ofensa
significativa

Actividad

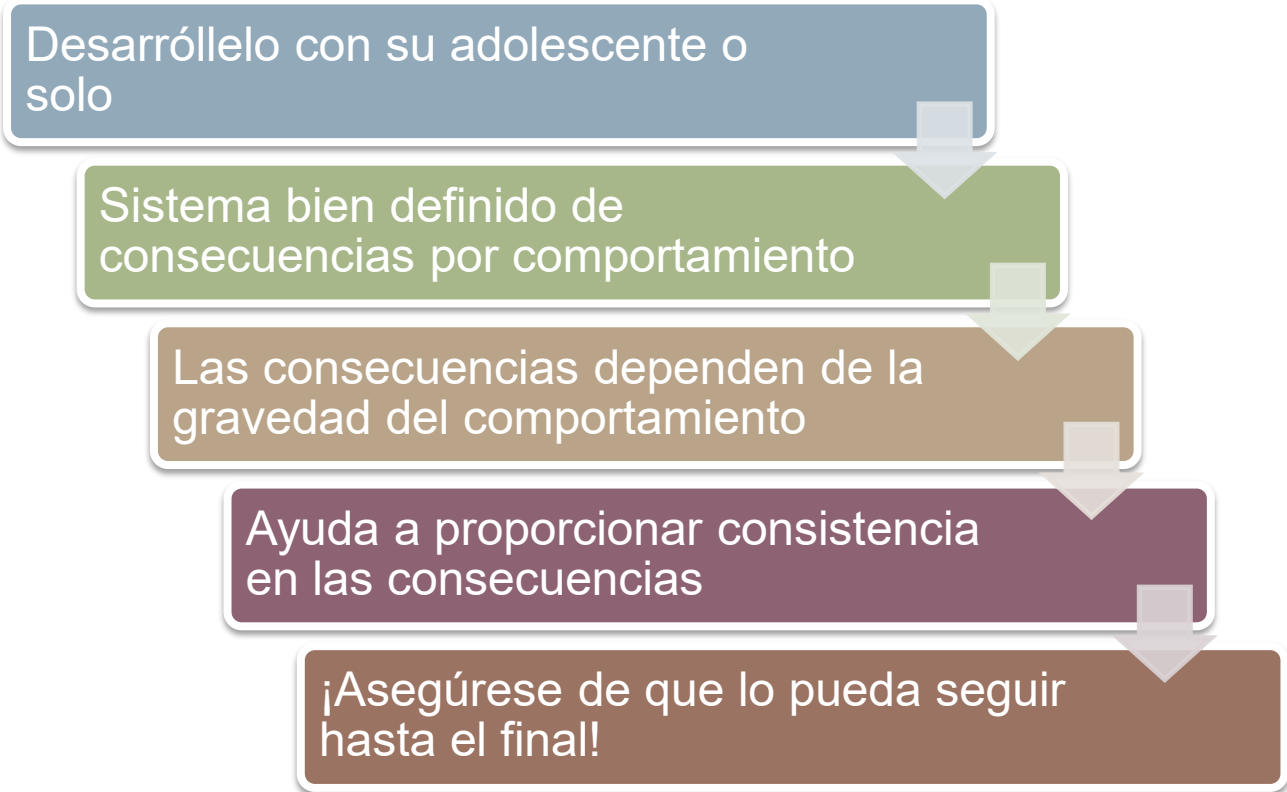
Escriba 2 o 3 reglas que quisiera establecer en su casa y analícelas con un compañero.



El Sistema Mayor o Menor

El sistema Mayor /Menor

Desarróllelo con su adolescente o solo



```
graph TD; A[Desarróllelo con su adolescente o solo] --> B[Sistema bien definido de consecuencias por comportamiento]; B --> C[Las consecuencias dependen de la gravedad del comportamiento]; C --> D[Ayuda a proporcionar consistencia en las consecuencias]; D --> E[¡Asegúrese de que lo pueda seguir hasta el final!]
```

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 (elijá 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 MBA!

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?

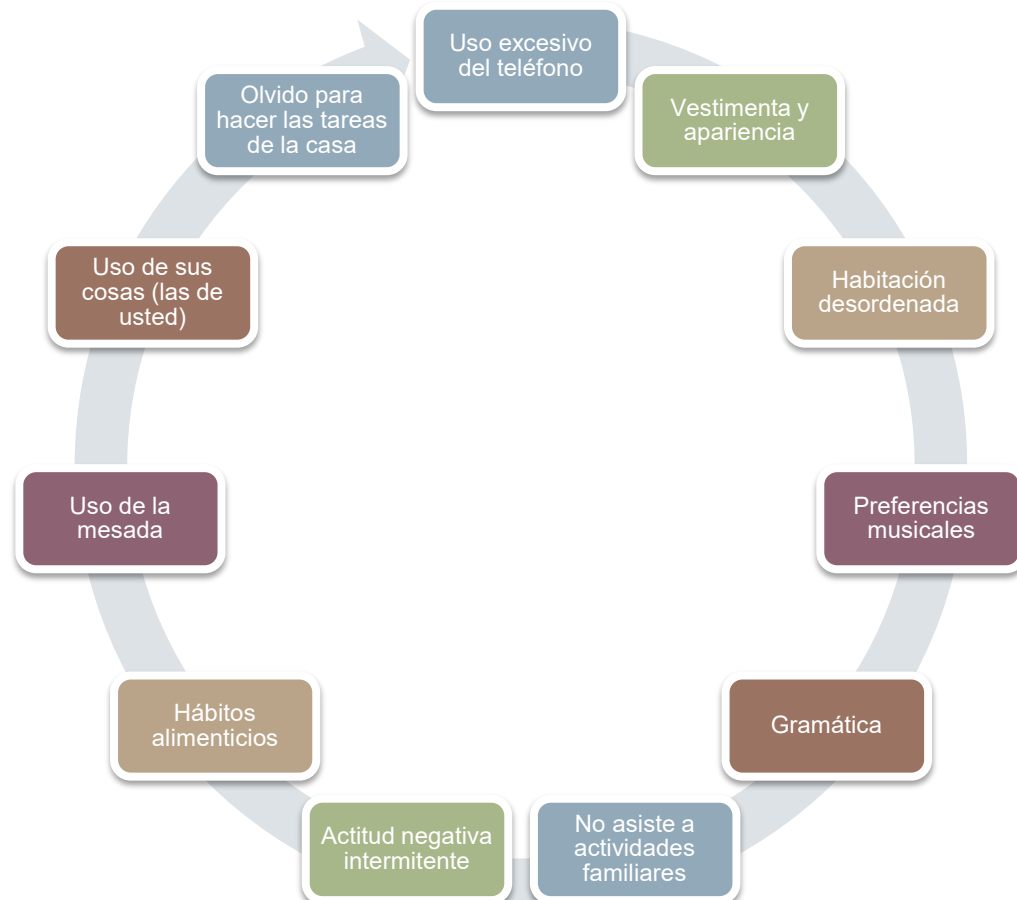
MBA #2

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 MBA?



Trastorno de
ansiedad



Depresión



Déficit de
atención/Hiperactividad



Trastorno de
conducta



Trastorno alimentario



Consumo de alcohol
y drogas



Problemas
relacionados con el
divorcio



Abuso sexual

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

Dificultad en la escuela: Comportamiento

Vincule

Vincule su sistema del hogar al comportamiento en la escuela

Comunique

Mantenga una comunicación abierta entre la casa y la escuela

Establezca

Establezca un contrato de comportamiento

Muestras de contratos de comportamiento

Mi lista de control diaria

Comportamiento objetivo	¿Logrado?
Aprontándose para ir a la escuela por la mañana	
Me cepillé los dientes	SÍ NO
Me bañé	SÍ NO
Estuve listo a tiempo	SÍ NO
Tomé mis medicamentos	SÍ NO
Escuela	
Entregué mi tarea de Matemáticas	SÍ NO
Entregué mi tarea de Lectura	SÍ NO
Escribí mi tarea de Lectura	SÍ NO
Después de la escuela	
Hice mi tarea de Lectura	SÍ NO
Hice las tareas de la casa que me corresponden (sacar la basura, vaciar el lavaplatos)	SÍ NO
Alisté mi mochila para mañana	SÍ NO
Antes de acostarse	
Me cepillé los dientes	SÍ NO

Hice ____ / ____ artículos de mi lista de control diaria o ____ %

(Para calcular, dividir el número de artículos o actividades hechos ese día entre el número de artículos o actividades en la lista de control)

Mis metas personales	¿Meta lograda hoy?
1.	SÍ NO
2.	SÍ NO
3.	SÍ NO

Mi contrato de comportamiento

Estoy de acuerdo con:

por _____.

cantidad de tiempo

Cuando haga esto, tendré esta recompensa:

_____.

Si no cumplo con este acuerdo, entonces:

_____.

Firma: _____

Niño

Adulto

Fecha: _____



Contrato de Contingencias

Cuando cumpla en un 90% las actividades en mi lista de control diaria, podré elegir una de las siguientes recompensas:

-
-
-
-

Cuando NO cumpla en un 90% las actividades en mi lista de control diaria, podré elegir una de las siguientes recompensas:

-
-
-
-

Cuando NO haya cumplido las actividades en mi lista de control diaria, tendré que hacer una de las siguientes actividades elegidas por mis padres:

-
-
-
-

Estamos de acuerdo con cumplir las contingencias descritas para completar las listas de control diarias. Esto significa que las recompensas se impartirán cuando se hayan ganado y cuando se hayan completado las tareas y que se perderán privilegios cuando las recompensas no se hayan ganado.

Padre: _____ Niño/Adolescente: _____

Cuidándose a sí mismo

¿Cómo está usted?



5- La vida es maravillosa



4- Las cosas van muy bien



3- Estoy bien



2- Las cosas no van muy bien



1- La vida es terrible



Cómo cuidarse a sí mismo

La importancia del cuidado personal

- Es difícil tomar buenas decisiones con respecto a la crianza de los hijos y cuidar de otros si usted se siente estresado y se abruma a sí mismo
- Las personas que están estresadas tienen más dificultad para:
 - Regular sus emociones
 - Ser pacientes
 - Pensar antes de actuar

La práctica proactiva para el cuidado personal

Apoyo social

- Hable con familia/amigos que lo apoyen

Tome tiempo para usted

Programe tiempo para su pareja

Aumente el tiempo para compartir en familia

Lleve una vida menos programada, simplifique su vida

Administre bien su dinero

Aumente las oportunidades para compartir en familia durante la rutina (tal como la cena en familia)

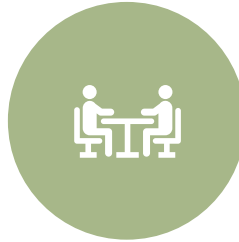
Participe en actividades en grupo que lo hagan sentir parte e la comunidad

Desarrolle rutinas saludables

Ayuda profesional



LOS PADRES PUEDEN CONSIDERAR BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MANEJAR EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD RELACIONADOS A LAS DIFICULTADES QUE ACARREA IMPLEMENTAR MÉTODOS DE CRIANZA EFECTIVOS



PSICOTERAPIA (Y LOS MEDICAMENTOS, EN ALGUNOS CASOS) PUEDEN SER EFECTIVOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS Y AYUDAR A LOS PADRES A RECOBRAR EL EQUILIBRIO



LIBROS DE AUTOAYUDA

El matrimonio y las relaciones

Mantenga la mente abierta para examinar sus relaciones cada cierto tiempo para ver cómo le va y cómo mejorar



Consejero matrimonial

Si usted decide buscar ayuda profesional:

- Elijan juntos al consejero
- Vayan juntos el primer día
- Escuchen con respeto

Su trabajo: Preguntas

¿Pasa mucho tiempo quejándose con otros acerca de su trabajo?

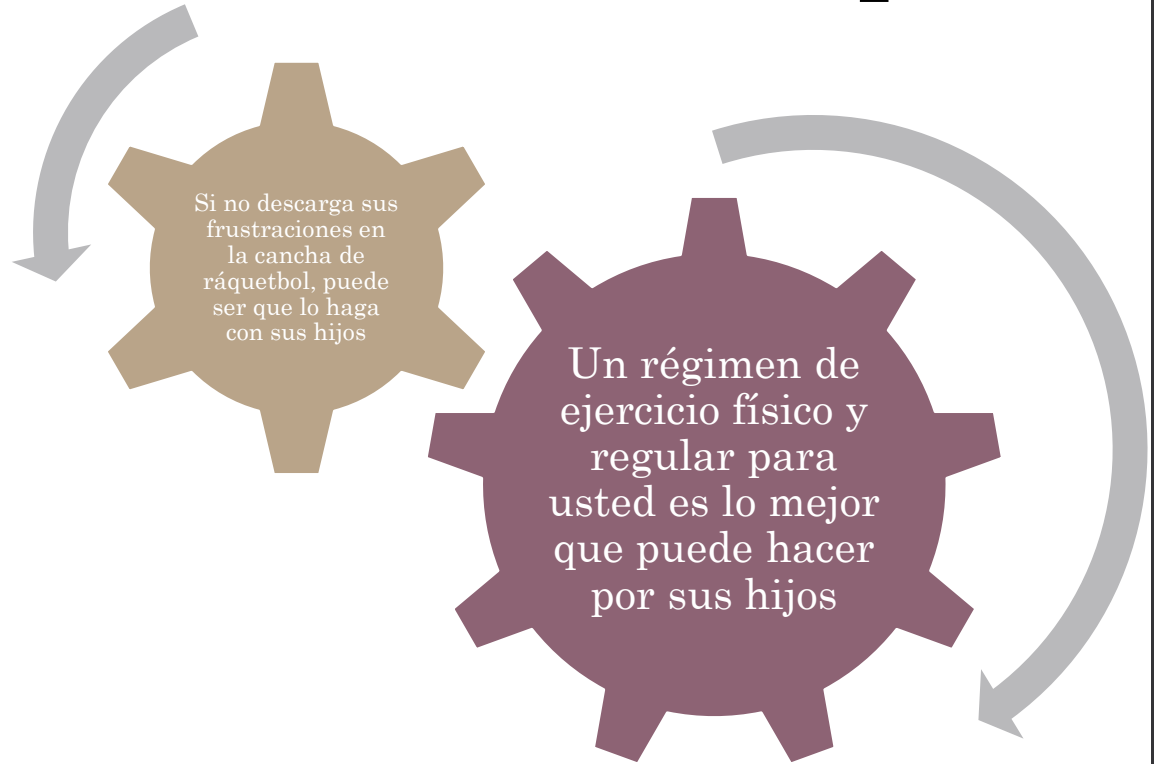
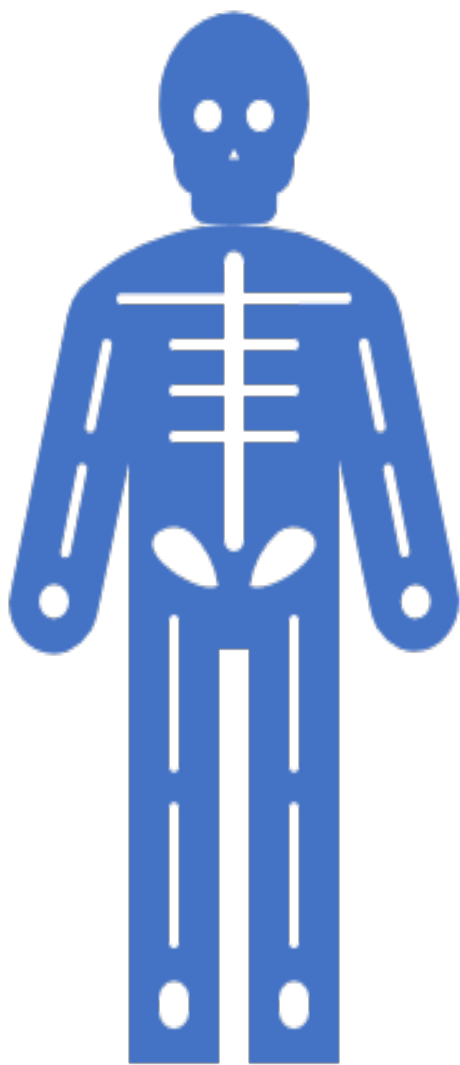
¿Qué tal sus compañeros de trabajo?

¿Cómo se siente el domingo por la noche o cada mañana cuando despierta y se da cuenta que es un día de trabajo?

¿Se siente constantemente recargado de trabajo y no se siente apreciado cuando está allí?

¿Qué opina de su jefe?

Su cuerpo



Delegar



Solicite la ayuda de otro para que se encargue de los cuidados mientras usted está dedicándose un poco de tiempo

Relajación



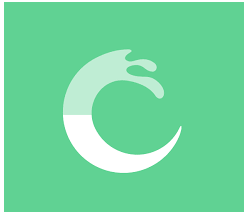
¿Qué hace usted para relajarse:

- de forma independiente?
- con su pareja?
- con sus hijos?
- con sus amigos y familiares?



Considere: Relajación progresiva de los músculos

Relajación



Pacifica



Mindfulness Daily



Happify



Headspace



Calm



Breathe2Relax



¡MUCHAS GRACIAS!