Reducir la Emoción

A veces hablar con los adolescentes crea fuertes sentimientos que pueden interferir en pensar claramente. Los siguientes elementos son principales en ayudar a los padres mantener una conversación beneficial y progresiva con su adolescente:

- **Controle sus pensamientos y sus acciones.**
- **Asegúrese y decida si está muy molesto para continuar.**
- **Aléjese de la situación si está muy molesto para continuar.**
- **Haga un plan de cómo va a tratar la situación dentro de 24 horas.**

Antes de que Ud. empiece . . .

- Tenga un plan
- Recoja sus pensamientos antes de hablar con su estudiante
- Sea tranquilizado y paciente
- Limite sus distracciones

Consejos Adicionales

- Esté presente y escuche con atención.
- Demuestre que comprende.
- Escuche con respeto.
- Actué con interés.
- Evite emociones negativas.
- Dé ánimos.

Comunicación

Ayuda a los Padres a

Anticipar Problemas

Apoyar un Comportamiento Positivo

Estar Informado

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Habilidades de Comunicación

Una buena comunicación entre padres y adolescentes es la fundación para formar una fuerte relación familiar. Desarrollar buenas técnicas de comunicación ayuda a los padres a estar alertos de lo que sucede alrededor de la vida de sus adolescentes.

Las Claves de Comunicación incluyen:

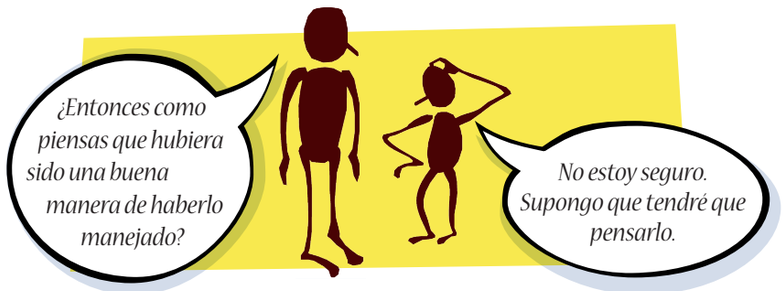
- Cuestionar
- Escuchar
- Observar

Pero Primero…

Esté seguro que es un buen tiempo para hablar y que Ud. esté 100% enfocado en comunicarse con su estudiante.

Cuestionar

Padres puede obtener buena información de sus adolescentes haciendo preguntas. Esté alerto/a de la información que Ud. recibe porque depende mucho de la manera en que Ud. pregunta!



Preguntas que:

- Demuestran interés/preocupación
- Usan un tono agradable
- Vienen en un buen tiempo
- Refuerce técnicas de pensar y resolver problemas

➢ ***Aníma La Comunicación***

Preguntas que:

- Culpan o acusan
- Usan un tono negativo
- Vienen en un mal tiempo

➢ ***Para La Comunicación***

Escuchar y Observar

Escuchar con paciencia y entendimiento fortalece la confianza y respeto entre padres y estudiantes. También ayuda a los padres a mantenerse envueltos y informados. Ayuda a detectar los problemas temprano. Los estudiantes se sienten con más libertad de compartir situaciones con sus padres cuando ellos saben que serán escuchados y no acusados.

Adolescente se siente respetado y escuchado.

Adolescente se desanima: la Comunicación termina!

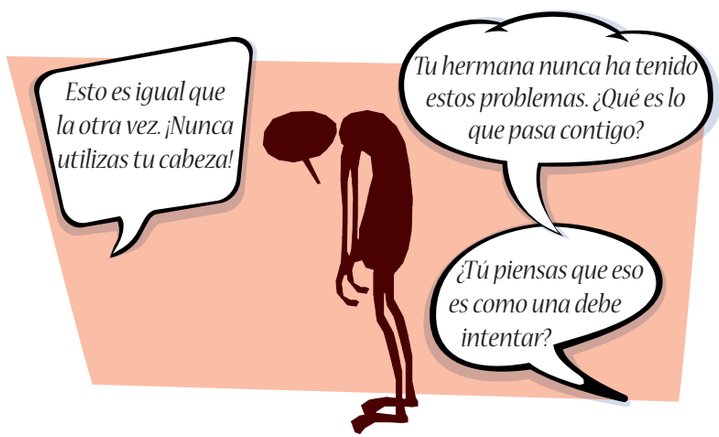
Palabras de Ánimo

Tener una colección de frases de ánimo puede ayudarle a usarlos a menudo:

¡Excelente!
Yo sé que eso no fue fácil
Hiciste mucho trabajo hoy
Hiciste un buen trabajo
Eso te está saliendo bien
Mucho Mejor
Sigue tratando
Eres muy bueno en esto
Tu estás aprendiendo mucho
Tu lo puedes hacer
Lo resolviste pronto
Lo Recordaste
Me gustó la manera en que lo hiciste
Me doy cuenta que estas practicando
Esa fue una excelente decisión
Es maravilloso verte trabajar tan duro
Estoy bien orgulloso de ti

Prácticas Desanimadoras

- Siendo sarcástico o negativo sobre la capacidad de que su hijo/a tenga éxito.
- Comparando a su hijo/a con sus hermanos/as.
- Tomando cargo cuando el progreso del adolescente va lento.
- Recordando a su hijo/a de los errores pasados.



Consejos Adicionales

- Anime a su hijo diario.
- Especifique su elogio.
- Sea paciente.
- Sea tolerante de las fallas.

Ánimo

Ayuda a los Padres a

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Una Palabra Amable Dice Mucho

Ánimo es la base para crear confianza y una fuerte sensación propia. Mucha gente que sobresalieron en la vida aseguran que se lo deben mucho a un padre, maestro, o a otro adulto que le dieron ánimo cuando eran niños. Ánimo consistente ayuda a los adolescentes a sentirse bien sobre ellos mismos y crea la confianza que necesitan para:

- Intentar nuevas actividades
- Desarrollar nuevas amistades
- Explorar su creatividad
- Enfrentar obstáculos difíciles

Ánimo promueve una sensación de ser fuerte porque envia tres mensajes:

1. ¡Tu lo puedes lograr!
2. ¡Tu tienes buenas ideas!
3. ¡Tu eres importante!

¡Tu Lo Puedes Lograr!

Los adolescentes creen que pueden hacer cosas si sus padres:

- Les recuerdan de los éxitos del pasado
- Les ayudan a dividir un problema en partes pequeñas
- Les recuerdan de sus fuerzos
- Anímenlos a compartir de cómo enfrentaron sus desafíos

¡Tu Tienes Buenas Ideas!

Los adolescentes creen que tienen buenas ideas si sus padres les preguntan:

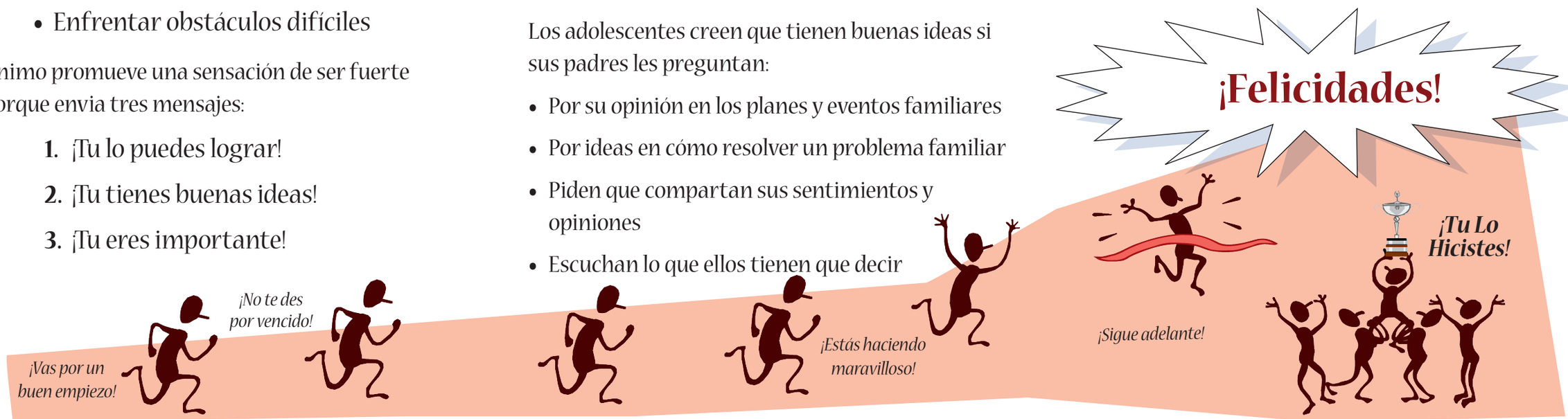
- Por su opinión en los planes y eventos familiares
- Por ideas en cómo resolver un problema familiar
- Piden que compartan sus sentimientos y opiniones
- Escuchan lo que ellos tienen que decir

¡Tu Eres Importante!

Los adolescentes se sienten importantes cuando sus padres:

- Hacen tiempo para ellos cada día
- Atienden a la escuela y a las actividades de su escuela
- Les dejan saber que están pensando en ellos cuando no pueden estar con ellos
- Recuerdan en lo que ellos les dicen
- Comentan sobre cosas que hicieron y los reconocimientos que recibieron en la escuela o en la comunidad

¡Felicidades!



Barreras y Estrategias . . . En la Escuela

Barrera:

El horario de mi trabajo lo hace difícil para poder comunicarme con los maestros.

Estrategia:

Llame al maestro y comparta el problema de su horario. Usualmente los maestros se acomodarán con su horario.

Barrera:

Mi adolescente no siempre entrega la información de la escuela para la casa.

Estrategia:

Pídale al maestro que mande la información por correo, correo-electrónico, o que deje un mensaje en el trabajo con la información.

Consejos Adicionales

- Conozca los recursos que están disponibles en su escuela.
- Revise con los maestros regularmente.
- Hable con su estudiante por lo menos 10 minutos al día.
- Revise las tareas al diario.

Barreras y Estrategias . . . En la Casa

Barrera:

Tengo más hijos o una casa pequeña y proveer un lugar callado regularmente es difícil.

Estrategia:

La recamara puede ser un lugar callado y restringido a los hermanos/as durante la hora de hacer la tarea.

Barrera:

A veces llego a la casa muy cansado y molesto y no quiero seguir con la rutina diaria.

Estrategia:

Tome 15 minutos para Ud. misma, relájese y recoja sus pensamientos para que le demuestre a su estudiante que la rutina es importante.

Consejos Adicionales

- Esté con calma y manténgase enfocado.
- Empiece con metas pequeñas y claras.
- Ánime los esfuerzos a diario.
- Use premios para alcanzar las metas.

Desarrollar una Conexión Entre Hogar-Escuela

Ayuda a los Padres a

Comunicarse con los Maestros Regularmente

Apoyar los Esfuerzos al Diario

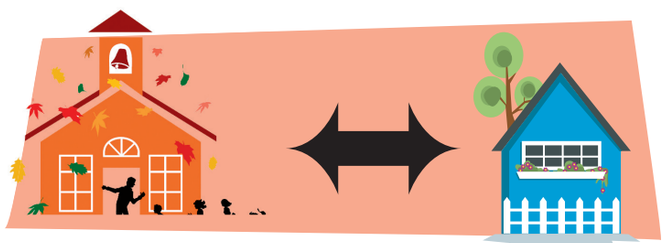
Crear el Éxito Académico

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Una conexión fuerte entre hogar y escuela promueve el éxito de los adolescentes en la escuela y el sentimiento de valerse por ellos mismos. El éxito en la escuela ayuda a los adolescentes a prepararse para el éxito en el futuro.



Para el Éxito en la Escuela . . .

Jóvenes necesitan:

- Estar preparados
- Poner atención
- Hacer preguntas
- Respetar a los demás
- Enfocarse en aprender
- Seguir las reglas de la escuela

Padres pueden ayudar:

- Poniendo rutinas en la casa y en la escuela
- Creando relaciones con los maestros
- Siguiendo con la lista del diario

Prepararse para el Éxito

En la Casa

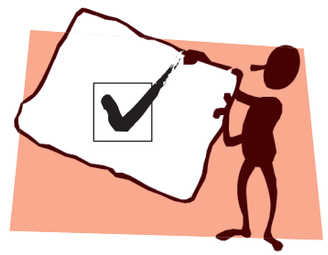
- Establezca una rutina semanal.
- Tenga un tiempo para estudiar diario.
- Tenga un lugar callado con buena luz y materiales para estudiar.
- Revise la lista de tarea.
- Hable sobre la importancia de la educación.

En la Escuela

- Conozca el horario de su adolescente.
- Conozca los maestros de su adolescente en cada semestre.
- Conozca las expectativas del maestro sobre el comportamiento en la clase.
- Conozca las expectativas del maestro sobre la tarea.

Hacer una Lista del Diario

Pregúntese:



- ¿Revisé lo que mi estudiante tiene para la tarea?
- ¿Hablé con mi adolescente sobre sus clases, experiencias y amistades?
- ¿Animé los esfuerzos y éxitos?
- ¿Pregunté si mi estudiante necesita ayuda en algo?
- ¿Miré sí fueron terminadas las tareas?

La Influencia de los Compañeros

Los adolescentes no siempre toman buenas decisiones en elegir a sus amigos. Ayúdeles a elegir cuáles son las cualidades que ellos deben valorar en una amistad:

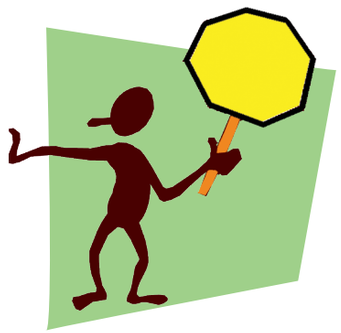
- No Use Alcohol o Drogas
- Involucrados en la escuela
- Respetuoso
- Honestidad

Para disminuir la mala influencia de los compañeros, pasen tiempo juntos. Intenten con estas ideas:

- Jueguen juegos en casa/afuera
- Lea con su adolescente.
- Comparta sus historias familiares.
- Incluya a su adolescente en eventos sociales/culturales en la comunidad.
- Incluya a los amigos de su adolescente en las actividades de familia.
- Anime los intereses de su adolescente (dibujar, curiosidad científica, música, cocinar. . . .)

¿Cuándo Debería de Estar Preocupado?

¿Cuándo es tiempo de hablar con su adolescente de una mala influencia? Cuando Ud. se empieze a preocupar de los cambios que hay en el comportamiento de su adolescente, tal como:



- Pasando tiempo con amistades que uno no conoce
- Cambios en su manera de hablar y su actitud
- Cambios en su trabajo escolar
- Mintiendo a uno y saliendo escondido o sin permiso

Consejos Adicionales

- Observe, no reaccione, puede ser que se le pase.
- Sea paciente.
- Mantengas las líneas de comunicación abiertas.
- Comparta sus intereses con su adolescente.

Conocer las Amistades y Compañeros de Su Adolescente

Ayuda a los Padres a

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

La Influencia de los Padres

La adolescencia es un periodo de gran desarrollo y cambio. Muchas veces los adolescentes se sienten inseguros de ellos mismos y en la manera que pueden ser parte de un grupo. Hay veces que se pueden sentir abrumado y presionado en complacer e impresionar a sus amigos. Estos sentimientos y casos pueden hacer que el estudiante sea vulnerable a la influencia e presión de sus compañeros. Ellos necesitan la ayuda de sus padres para tomar buenas decisiones.

Ud. puede ayudar a su adolescente y aumentar su influencia a:

- Conocer los amigos de su estudiante del vecindario y de la escuela.
- Estar enterado de las actividades de su estudiante.
- Hablar con su estudiante cuando tenga una preocupación

La influencia de los compañeros y la participación de los padres puede hacer una gran diferencia en las decisiones que tome el adolescente.

Conozca las Amistades de su Adolescente del Vecindario y de la Escuela

- Comuníquese con los amigos y con sus padres cuando sea posible.
- Observe los comportamientos, manera de hablar, y la actitud.
- Vaya a la escuela o recoga a su estudiante y observe el comportamiento en los pasillos y con quién pasa tiempo en la escuela.
- Reconozca y anime un comportamiento positivo.

Estar Envuelto

Su adolescente es fácilmente influenciado durante está edad.

Trate de:

- Ayudar a su estudiante a entender sus sentimientos.
- Hablar sobre las ideas nuevas de su adolescente.

- Ser responsable por la educación de sexo y drogas.
- Compartir sus valores y creencias, eso le dará a su adolescente una base de dónde puede desarrollar.

Trate de Evitar:

- De criticar o decir cosas negativas de sus amigos sólo por su apariencia
- De dar su opinión o disciplinar enfrente de los amigos

Resolver Problemas "Debe Hacer Esto"

Cuándo:

- En un momento que uno se esté emocional o en el medio del problema. Capte los problemas temprano, antes de que Ud. se enoje.
- Tenga una hora regular donde los miembros de la familia pueden discutir sobre los problemas que han sobresalido.

Dónde:

- En un lugar neutral en la casa, tal como la sala, en vez de la recamara.
- Un lugar donde no haya mucha distracción: sin televisión o teléfono.

Cómo:

- Tomen 15 minutos en reunirse juntos.
- Cuando discutan el problema:
  - · Sea específico.
  - · Sea neutral.
  - · Reconozca el comportamiento positivo de la otra persona.
  - · Acepte parte de la responsabilidad del problema.
- Cuando esté escuchando el problema:
  - · Repita lo que está escuchando.
  - · Demuestre que comprende.
  - · Deténgase si se enoja mucho.

Resolver Problemas "No Debe de Hacer Esto"

Estas son trampas comunes que familias pueden enfrentar cuando tratan de hacer cambios y resolver problemas.

1. **No intente de resolver temas fuertes.**
2. **No culpe a la otra persona o trate de hacerlo sentir menos.**
3. **No se defienda—intente de ser perdonable.**
4. **No hable sobre intenciones.**
   No trate de analizar el comportamiento de la otra persona y hacer suposiciones. Esto no ayuda a la persona a dejar el viejo comportamiento.
5. **No discuta el pasado.**
   Evite usar palabras tal como "siempre" y "nunca."
6. **No de un sermón.**
   Una simple explicación resumira lo que quiere decir mejor.

Resolver Problemas

Ayuda a los Padres a

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

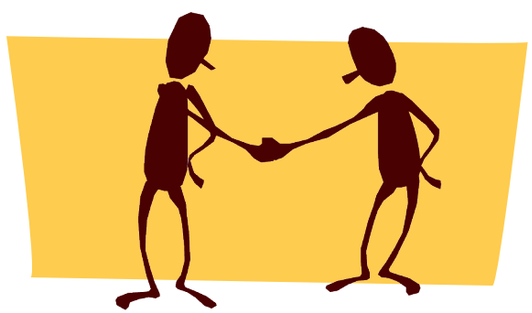
Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Un Enfoque en Resolver Problemas

Resolviendo problemas familiares ofrece una manera a colaborar juntos para distinguir y negociar cambios o soluciones beneficiales.

Resolviendo problemas familiares enseña a los jóvenes:

- Cómo enfocarse en soluciones en vez de los problemas.
- Pensar sobre los posibles resultados del comportamiento.
- A desarrollar técnicas de la comunicación.



Trabajar Juntos

Padres y jóvenes deberían de trabajar juntos para resolver los problemas.

- Tomen turnos en hablar sobre los problemas.
- Traten de combinar las ideas.
- Anime las ideas de su adolescente y acepte sus comentarios.

Prepararse al Éxito

Escoger un problema:

En cada familia padres necesitan decidir cuales situaciones o problemas se pueden resolver como familia. Elija problemas que son pequeños y específicos.

Áreas Comunes de Resolver Problemas

- Rutinas diarias
- Quehaceres
- Tiempo Libre
- Responsabilidades
- Reglas que no están funcionando
- Estar comunicando a cada rato

Antes de hablar sobre un problema:

- Elija un lugar donde no tenga muchas distracciones.
- Tenga por lo menos 15 minutos.
- Hágase a Ud. mismo un recordatorio sobre lo que puede y lo que no puede hacer en los pasos de resolver problemas.
- Traiga un lápiz y papel.

Los Pasos a Resolver los Problemas

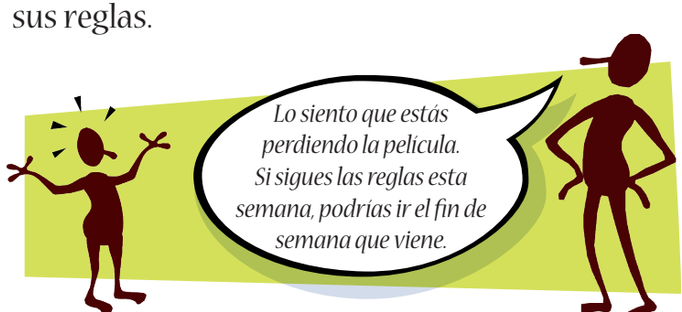
1. **Analizando ideas: Abrán sus mentes a todas las ideas.**
   - Traten de tener tres ideas cada uno.
   - Cualquiera idea es buena — hasta las que parezcan graciosas.
   - Tomen turnos en compartir sus ideas.
2. **Evalúe su lista de ideas:**
   - Revise la lista de ideas y marque lo positivo y negativo de cada idea.
   - Tache las ideas que no sean positivas.
3. **Escoja una solución:**
   - Combine las ideas si es necesario.
   - Ambos deberían de estar de acuerdo con la solución que escogieron.
4. **Continúe con:**
   - Hablen después que intentaron la solución unas cuantas veces para ver si está funcionando.
   - Si no está funcionando, regrese a la lista de ideas.
   - Si no es necesario, empiece de nuevo y analicen más el problema.

Despreciar las Reglas

Despreciando las reglas es una parte natural del desarrollo de los adolescentes, lo cual presenta un desafío para los padres. Muchas veces nuestras primeras reacciones pueden venir del miedo de la seguridad de nuestros hijos/as, o estar enojado porque no les obedecieron. Los siguientes elementos son principales en ayudar a los padres a establecer reglas y consecuencias apropiadas que les ayudaría si el adolescente rompe la regla:

- Consecuencias pequeñas son mejor.
- Evite consecuencias que lo castigue a Ud.
- No abuse de su hijo/a.
- Consecuencias efectivas (dentro de su control y no es recompensa para el adolescente).

Los estudiantes tal vez se enojan, se portan mal, o se alejan cuando los padres cumplen con las consecuencias. Su hijo/a está despreciando a Ud. a y sus límites. No reaccione. Sea consistente con sus reglas.



Ideas para Consecuencias

- Aumente el trabajo/los quehaceres de la casa; sea especifico.
- Perder privilegios (hablar por teléfono, no ver televisión, perder el uso de juegos y el internet, visitar amigos).
- Mandárlos al cuarto (Si es como castigo).
- No tener actividades adicionales (deportes, películas, viajes fuera de la casa).

Consejos Adicionales

- Identifique el problema temprano.
- Ponga un límite y una consecuencia clara.
- Evite discusiones y amenazas.
- Recuerde de usar un tono de voz firme y calmada.
- Siga con su consecuencia cuando los límites o reglas fueron desobedecidas.
- Sea animado cada vez que una regla fue obedecida.

Establecer Límites

Ayuda a los Padres a

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Establecer Límites les enseña a los adolescentes de que seguir las reglas es importante para tener éxito en la vida. Esto es un proceso de dos pasos:

Paso 1: Creando Reglas

- Haga reglas que sean fáciles y claras.
- Asegúrese que su hijo/a entiende sus reglas.
- Tenga una lista de consecuencias.
- Prepárese para seguir con las consecuencias.

Paso 2: Seguirlas

Los expertos han demostrado que los padres tienen éxito cuando establecen limites de inmediato.

- Tenga una consecuencia cuando las reglas no fueron obedecidas.
- Ofrezca animo cuando las reglas fueron obedecidas.

Creando Reglas

Reglas fáciles y claras permiten que el estudiante entienda cuál es el comportamiento esperado. Cuando ponga las reglas, recuérdese de hacer preguntas para estar seguro que su hijo/a entiende.

Seguirlas

Los adolescentes seguirán las reglas más si ellos saben que Ud. los está comprobando. Siendo consistente con las consecuencias enseña sus hijos/as que necesitan obedecer sus reglas consistentemente.

Cuando sus reglamentos e instrucciones son ignorados, las consecuencias son una herramienta efectiva para enseñar a sus adolescentes la importancia de seguir las reglas. Las probabilidades de corregir el problema aumentan cuando se nota el comportamiento temprano y la consecuencia es consistente.

Consistencia

Supervisión es más efectiva cuando los padres son fieles a poner limites claros y siguen con las consecuencias por el mal comportamiento. También, sean consistentes en dar ánimos y motivos cuando una meta o regla ha sido obedecida.

¿Cómo Supervisa Ud. Cuando No Está Presente?

Tener muchas responsabilidades requiere estrategias especiales para que supervise exitosamente a su hijo/a. Esto incluye:

- Saber del horario de su estudiante.
- Llame su adolescente en diferentes horas del día.
- Haga que su adolescente se comunique con Ud. o otro adulto cuando él/ella ha llegado a la casa.
- Haga que su estudiante le hable cuando él/ella ha llegado al lugar donde iba.
- Llame a su adolescente con una llamada inesperada o sorpréndele con una visita no planificada.
- Manténgase en comunicación con los adultos quien interactúa con su estudiante.

Recuerde . . . ¡Consistencia es la Clave!

Consejos adicionales

- Sepa quienes son las amistades de su hijo/a.
- Observe a su estudiante en cómo se comporta con sus amigos.
- Hable con los padres de los amigos de su hijo/a.
- Mire como su estudiante se comporta con los demás.
- Toma tiempo para escuchar a su adolescente.
- Quédese envuelta.

Supervisión

Ayuda a los Padres a

Anticipar los Problemas

Promover Seguridad

Estar Involucrados

Apoyo Positivo Familiar

"Promoviendo el Éxito para los Estudiantes"

Series de Habilidades en el Manejo Familiar

Supervisión es la técnica principal de cómo criar durante los años de la adolescencia. Cuando los jóvenes empiezan a pasar más tiempo afuera de casa, cuidar su comportamiento y dónde andan puede ser difícil.

Hay cuatro elementos de supervisión que pueden ayudarles:

- **Tener reglas claras**
- **Comunicación**
- **Verificación**
- **Consistencia**

Reglas Claras

Tenga unas cuantas reglas sobre el comportamiento del estudiante, ¡pero que sean claras!

Por ejemplo:

- "Me darás un número de teléfono donde me pueda comunicar contigo."
- "Yo necesito 24 horas antes si es que vas a pasar tiempo afuera, ya sea a una fiesta, baile, u otro evento especial." (Esta regla les dará tiempo para averiguar el evento o el lugar).
- "Ningún amigo puede venir a la casa cuando no estoy."

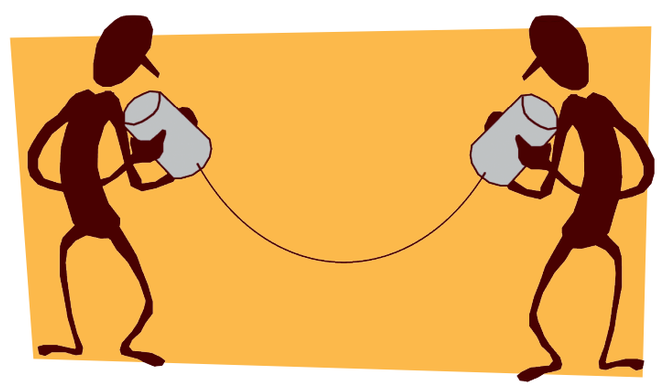
Comunicación

Comunicación frecuente con otros padres y maestros hará que:

- Este envuelto en las actividades de su adolescente.
- Forme un grupo de apoyo fuerte que le dará información del comportamientode su estudiante.
- Estará enterado/a de los lugares y personas que pueden ser peligrosas.
- Tenga recursos de cómo resolver los problemas.

Verificación

Verificando deja saber a nuestros adolescentes que nos preocupamos por su seguridad y que las reglas que hacemos las tomamos en serio.

Esto puede ser difícil para algunos de nosotros ya que queremos confiar en nuestros estudiantes y ellos pueden resistir el esfuerzo de cómo comportarse en la comunidad. Por ejemplo:

- Cuando su estudiantes le de el número de teléfono de un amigo/a llame de vez en cuando y hable con un adulto.
- Conozca a los padres de los amigos de su estudiante asegúrese que las nuevas situaciones serán supervisadas y sanas.
- Averigüe sobre las fiestas o eventos a los que su estudiante desea ir y asegúrese que habrán adultos supervisando.