

# Claves para mejorar la comunicación con nuestros hij@s adolescentes

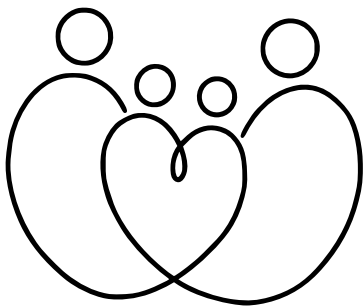


Los adolescentes necesitan tener unas normas claras, estables y conocidas, y los padres, madres o tutores son los responsables de que se cumplan.

Estas son algunas claves para trabajar en nuestras familias :

## NECESIDAD DE ACLARAR LÍMITES Y NORMAS EN LA FAMILIA.

- Ponerse de acuerdo entre los padres, madres o tutores, para premiar y poner límites, o al menos no contradecirse delante de su hij@.
- Poner normas claras y consecuencias de su incumplimiento.
- Si las normas se incumplen es mejor actuar que sermonear y dar discursos.
- No dar premios si no ha habido esfuerzo.
- Premiar sin necesidad de comprar cosas, dar un paseo juntos o ir a la naturaleza son buenas alternativas.
- Es mejor no amenazar con restricciones que no se cumplen porque su hij@ se acostumbra a incumplir y usted pierde autoridad. Imponer las que se puedan o se vayan a cumplir.
- Darle importancia a los estudios y a la formación de su hij@, puesto que esto le abre puertas para su futuro, además de desarrollar hábitos y habilidades sociales a partir de rutinas diarias.
- Poner límites en el uso de las pantallas.
- Escuchar las necesidades y acompañar las emociones de nuestros hij@s (tanto las positivas como las negativas)



## NECESIDAD DE MEJORAR SUS HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL.

ASIGNAR RESPONSABILIDADES EN CASA:	Puede ser una tarea diaria o semanal, por ejemplo: ordenar sus cosas y habitación cada día, poner o quitar la mesa, sacar la basura, sacar al perro o cuidar de sus mascotas.
PACTAR UN HORARIO DE ACTIVIDADES SEMANAL:	Puede incluir actividades extraescolares si las hay ( baile, futbol, etc), hora de acostarse, hora de levantarse, hora para comer, hora de televisión, horario de tiempo para estar con los amigos, horario de uso de pantallas, etc.

## NECESIDAD DE UNAS PAUTAS EN LAS TAREAS ESCOLARES.

- Horario determinado pactado para realizar las tareas escolares.
- Destinar un lugar fijo para realizarlas, ir a la biblioteca o salas de estudio.
- Preparar la mochila para el día siguiente.

- Ser cuidadoso y ordenado en sus tareas.
- Permanecer a su lado e interesarse por las tareas que realiza, preguntarle cómo le ha ido y revisar diariamente la agenda escolar, que debe llevar a clase para anotar sus tareas.

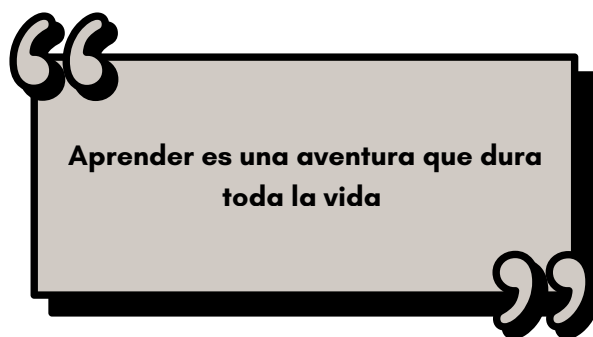
## NECESIDAD DE COLABORACIÓN Y RELACION FAMILIA-CENTRO.

- Asistir a las reuniones convocadas por el centro
- Acudir al centro para intercambiar información con el tutor/a o profesor/a que solicite la presencia familiar.
- Colaborar en la resolución de los problemas surgidos.
- Si su hij@ tiene dificultades para cumplir las normas en el Centro le pueden ayudar reforzando cuando lo hace bien, es decir, haciendo con él algo que le guste y castigando cuando lo hace mal.
- Se le debe hacer llegar a su hij@ que si no muestra una actitud adecuada en el Centro, hay consecuencias.
- Pedir ayuda o consejo a los Servicios de Orientación del instituto, en situaciones que no sepan cómo abordar.



## NECESIDAD DE REFORZAR LA AUTOESTIMA Y CONFIANZA EN SÍ MISMOS.

- Valorar cualquier logro de su hij@ por pequeño que sea.
- No realizar descalificaciones totales ante la tarea (por ejemplo: “no sabes hacer nada,, “siempre te rindes,, ...).
- Sugerir inmediatamente posibilidades de superación (“esto ha salido regular pero esto otro lo haces bien,,).
- Valorar los esfuerzos empleados en la realización de una tarea o comportamiento y darle tiempo.
- Darle la posibilidad de opinar y valorarlo.
- A todos nos gusta oír que hacemos bien algunas cosas y a su hijo también, no ahorremos elogios.



Departamento de Orientación.

(Elaborado y revisado a partir de soporte documental anterior)



**I.E.S. MARIANO BAQUERO GOYANES**

Torre de Romo 88, Murcia, 30011

Tfno.: 968340262 / 64

Fax: 968341992

email: 30010966@murciaeduca.es