

Claves para mejorar la comunicación con nuestros hij@s adolescentes

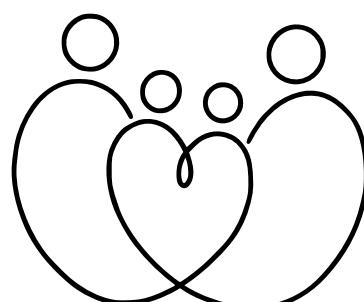


Los adolescentes necesitan tener unas normas claras, estables y conocidas, y los padres, madres o tutores son los responsables de que se cumplan.

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.

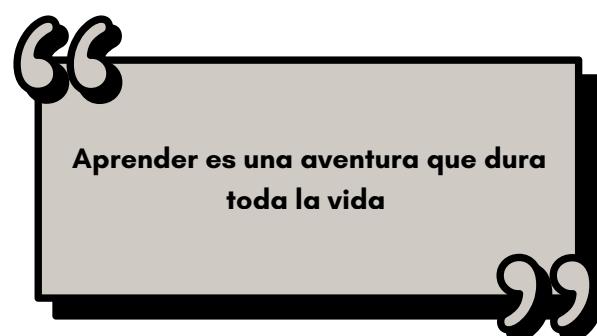
NECESIDAD DE COLABORACIÓN Y RELACION FAMILIA-CENTRO.

- 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