



## Cómo hacer que su Preadolescente/Adolescente quiera ser bueno (11 años y más)

La cosa más importante que usted puede hacer para aumentar la conducta positiva de su preadolescente/adolescente es crear cercanía y calidez en su relación. Cuando los hijos actúan o se portan mal es difícil sentir cercanía y calidez. Aquí hay algunos consejos que han mostrado funcionar:

Tiempo especial de uno a uno para los pre adolescentes /adolescentes (11 + años de edad)



**Reserve de 15-20 minutos 3 veces por semana para pasarla juntos:**

1. Identifique una actividad que su preadolescente/adolescente realmente disfruta, que puedan hacer juntos: *preparar una receta, ir a un lugar juntos como al centro comercial, el parque o a una caminata, hacer arte, jugar videojuegos interactivos, realizar algún tipo de actividad física juntos como pelota o patinaje. Evite la TV, videojuegos que no sean interactivos o juegos que son agresivos o altamente competitivos.*
2. Fomente una comunicación más abierta en general durante la actividad. Una muy buena manera de hacer eso es escuchar atentamente y mostrar interés en lo que ellos están hablando (aunque no sea muy interesante para usted): *“dime más acerca de lo que pasó cuándo tú y Megan tuvieron la discusión”; “puedo escuchar que tus sentimientos están heridos”; “gracias por explicarme acerca [Warcraft, Farmville, Wii], no sabía de eso”.*
3. Ignore la mala conducta. A menos que su hijo esté haciendo algo peligroso, solo ignórelo. Mire hacia otro lado, juegue sólo, y después retorne su atención y comentario/elogia en la SIGUIENTE conducta apropiada que muestre el niño.
4. Nunca utilice el tiempo especial de juego como recompensa o consecuencia. El tiempo de uno a uno es aún mucho MÁS importante en días con problemas.
5. Cosas a tratar durante el tiempo de uno a uno:
  - Use afirmaciones Descriptivas como: *“Eres tan cuidadoso cuándo mides los ingredientes”.*
  - Use afirmaciones de Alabanza como: *“Eres muy bueno en.....”. “Tienes buen gusto en la ropa.”*
  - Use afirmaciones Reflexivas como: Preadolescentes/adolescentes: *“Soy bueno en este juego”* Padre: *“Eres realmente bueno en este juego”.*
6. Cosas para evitar durante el tiempo de uno a uno:
  - Evite hacer muchas preguntas o dar órdenes.
  - Evite corregir o hacer afirmaciones críticas (incluso si está tentado a hacerlo)

### RECUERDE:

Sea consistente en pasar rutinariamente este tiempo especial juntos, el beneficio se acumula con el tiempo. Es como dinero en el banco para los tiempos difíciles, y hace que el diario vivir sea mucho mejor.



**Tiempo de uno a uno  
Plan para esta semana**

Actividades que voy a intentar:
Hora y lugar en específico:
Algún recordatorio o apoyo que usaré:
Posibles retos y obstáculos y cómo los superaré:

**Seguimiento de cómo le fue!**

Fecha						
¿Lo hice?						
¿Cómo le fue?						