



Región de Murcia
Consejería de Educación
y Formación Profesional

Dirección General de Atención a la Diversidad



educación
inclusiva
Región de Murcia

PARENTALIDAD POSITIVA Y COMUNICACIÓN CON TU HIJO ADOLESCENTE

I.E.S. JOSÉ PLANES

LUNES 9 MARZO

18.30



**I.E.S.
JOSÉ
PLANES**



**acción
familiar**

región de murcia

ADOLESCENTES



NIVEL FÍSICO

- ✓ Cambios suponen exigencias
 - ✓ Hormonas



SOCIAL

- ✓ Identidad
- ✓ Presión de grupo
- ✓ Toma de decisiones
 - ✓ Relaciones
- ✓ Conflicto con padres



COGNITIVO

- ✓ Falta de confianza ¿Qué hago bien?
 - ✓ Polémica y rebelde
 - ✓ Revisan la autoridad
 - ✓ Es difícil tomar decisiones
 - ✓ Malinterpretación
 - ✓ Consecuencias
- ✓ Exageran o simplifican las cosas



¿Qué es PP?

➤ Implica cultivar un ambiente emocionalmente seguro y estimulante donde los adolescentes puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

➤ SUPONE:

- ✓ Educar sin castigos
- ✓ Generar vínculos
- ✓ Reconocimiento
- ✓ Escuchar y comunicar
- ✓ Cuidarse para cuidar

¿CÓMO FOMENTAR UNA COMUNICACIÓN POSITIVA?

La comunicación es un instrumento para relacionarse satisfactoriamente, sigue un proceso bidireccional. Se dan dos tipos de lenguaje: verbal y no verbal.

- ✓ **Empatizar.** Ponerse en lugar del otro.
- ✓ **Atender a las señales no verbales de escucha activa:** movimiento de cabeza, asentir; proximidad física; contacto visual; gestos, sonrisa; postura corporal.
- ✓ **Señales verbales de la escucha:** parafrasear (repetir algo de lo que el otro está contando); resumir y preguntar; no cortar al otro. No anticiparse a lo que va a decir.
- ✓ **Reforzarle.** Dar a entender al otro que te gusta hablar con él.
- ✓ **Hablar tranquilamente,** no perder los nervios. Cuidar el tono de voz.



LA NEGOCIACIÓN

PARA RECORDAR. IMPORTANTE

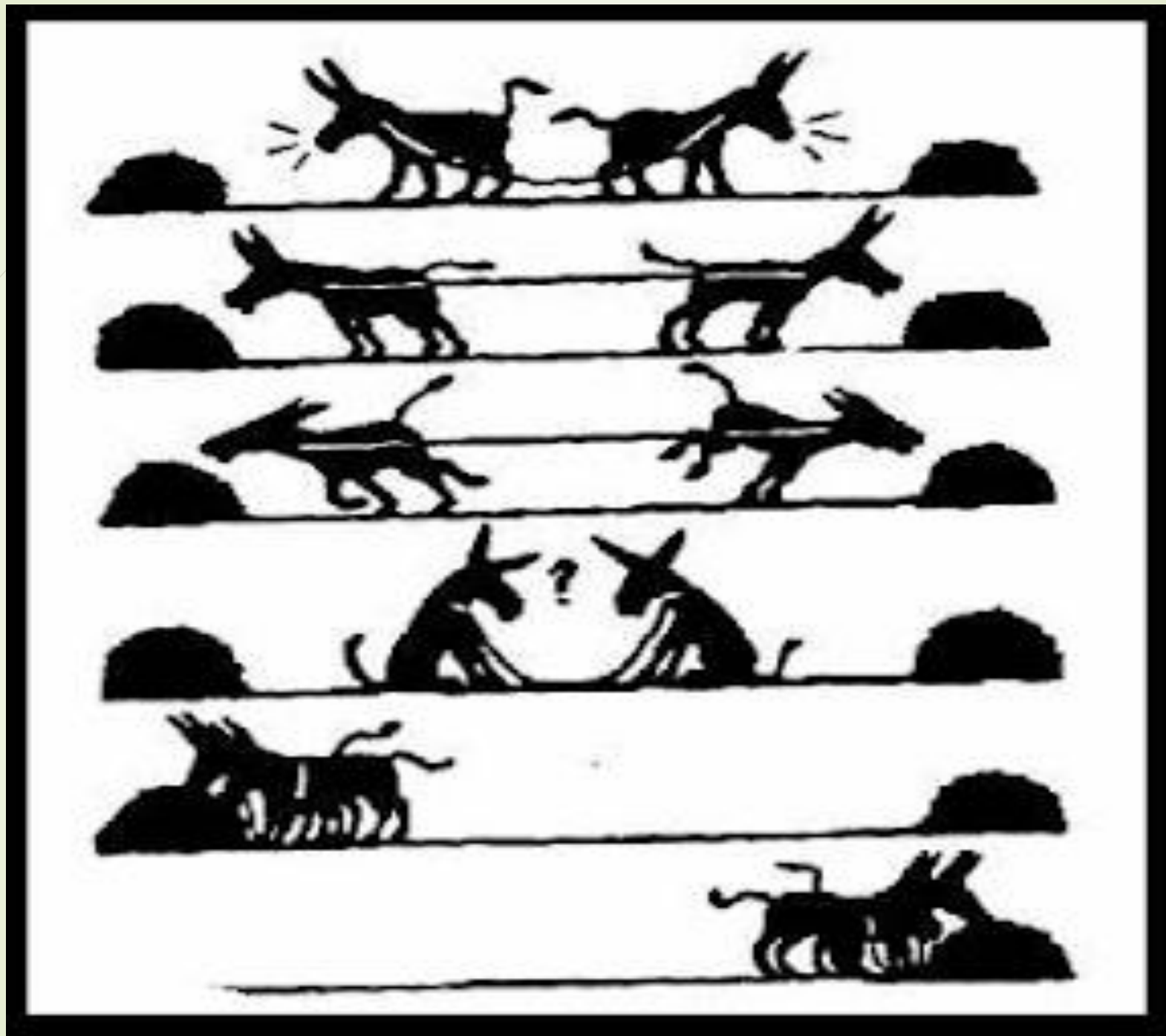
*No siempre es posible solucionar el problema
y es necesario no empecinarse en dicha solución.*

Es mejor minimizar daños.

*Muchas veces se falla por que no se tiene claro la
preparación para resolver el conflicto.*

*La negociación es un proceso muy duro
pero es necesario resolver el conflicto para crear unos
mejores sentimientos.*

*Y donde cada uno se participe, igualmente, en la
solución del proceso*



LA NEGOCIACIÓN

PASOS PARA LA NEGOCIACIÓN

1. Preparar la situación. Contribuir para un clima agradable. Verbalizaciones y comunicación en positiva. “El enemigo no es la otra persona sino el problema”
2. Definir el conflicto.
 - ✓ Ver mis objetivos y mis intereses.
 - ✓ Habilidades sociales puestas en marcha: escucha activa, empatizar, retroalimentación...
 - ✓ Habilidades sociales respecto a mí: mensaje yo, no hacer sentimiento una bola.
3. Ofrecer alternativas. De forma, “alternativa” fijando unas reglas de comunicación.
4. Valoración de las alternativas. Ver ventajas e inconvenientes. Sobre todo, cumplir con las alternativas.
5. Toma de decisiones. Dejando claro que tiene que hacer cada parte en esa solución del problema.
6. Seguimiento de la toma de decisión.



Bases

- Fomentar la comunicación efectiva
- Establece límites claros
- Práctica el afecto
- Modela el comportamiento positivo
- Fomenta la autonomía.



VIDEOS

- Comunicación con mis hijos. Patricia Ramírez

<https://www.youtube.com/watch?v=q01tGOj1kqA>

- Cocodrilo. Corto. <https://www.youtube.com/watch?v=joAb83GTpbM>

- Lo que no tenemos que decir de nuestro hijo adolescente. Antonio Ríos

<https://www.youtube.com/watch?v=Aubq1MBPMv0>

- La paradoja del adolescente. Antonio Ríos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Aubq1MBPMv0>

- Tres reglas para criar adolescentes sin conflictos. Julia Borbolla.

<https://www.youtube.com/watch?v=PMCq0GcR6RQ>

- No pierdas la perspectiva. <https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA>

PRINCIPIOS DE UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

1. Sustituir todo juicio (crítica) por una observación objetiva. Para ello, **ser precisos y objetivos**. No diferenciar entre bueno y malo.
2. Evitar todo juicio con respecto al otro para **concentrarse en lo que se siente**. Si hablo de lo que siento, nadie me lo puede discutir ya que me pertenecen por completo.
3. Hacer partícipe al otro de la **esperanza** que ha **fracasado**.
4. Ser genuino en nuestra comunicación.

Marshall Rosenberg

Gabriel González



RECURSOS P(+)

PAGINAS

- www.unicef.es
- www.savethechildren.es
- www.plenainclusion.org
- www.dsca.gob.es
- www.familiasenpositivo.org

LIBROS

- Parentalidad positiva: una mirada a una nueva época. Sonia Rivas
- Amor bien, querer mejor: una guía para construir vínculos sanos. Verónica Portillo.
- Parentalidad positiva para padres y madres de adolescentes. Alan Ralph
- Parentalidad positiva. Matthew Sanders.