

TIPS PARA MEJORAR LA RELACION CON TU HIJO ADOLESCENTE.



1. Refuerza las conductas que haga bien.

"Que bien que estés ayudando a tu hermano."
"Da gusto ver que estas organizando tu cuarto."
"Gracias por ayudarme a hacer la cena".

2. Expresa emociones agradables y desagradables, será un ejemplo para él.

"Me enoja traer el trabajo a casa", "me encanta que cenemos juntos."



3. Pactar normas entre los padres y mostrar unidad.



"Lo hemos hablado, y te daremos permiso hasta las 5:00 p.m". "Hemos considerado que por esta ocasión es mejor que te quedes en casa."

4. Fomenta preferencias de tiempo libre.

"Este fin de semana podríamos ir juntos a caminar".
"Esta vez veremos la película que tanto querías ver". " Busqué una buena receta que podemos preparar todos".



5. Exige con efecto.

"Estoy aquí para ayudarte, cuéntame lo que quieras". "Recuerda los valores que te hemos enseñado en casa". "Podríamos dialogarlo y llegar a una solución entre todos", "te daré un espacio para que reflexiones".

