



Creando acuerdos con mis hijos

En la universidad nuestros hijos pasan de ser adolescentes a adultos jóvenes, por ello la convivencia familiar se ve afectada. Algunos consejos prácticos para llegar a acuerdos con nuestros hijos son:

01

Inicia la plática

Busca un lugar tranquilo y sin distracciones. Frases como: "Me gustaría hablar de ..." o "¿Podemos hablar?" te pueden ayudar.



02

Relájense

No hablen si están enojados o cansados, evita los gritos o insultos, así no causaran otro conflicto.

03

Expresa claramente la situación que te resulta conflictiva.

Puedes usar frases como "No me gusta cuando tú ..." " No me agrada que tú ..."



04

Menciona qué y cómo te gustaría que sucediera.

Por ejemplo: "Me gustaría que ayudaras en la casa lavando tu ropa y recogiendo tu cuarto".

05

Propón alternativas de solución con tu hijo

Considera que:

- Cualquier sugerencia es válida.
- Escucha aunque no estés de acuerdo. No interrumpas.
- Dale su tiempo para explicarse y anímale a hacerlo.



06

Tomen una decisión juntos

Sé flexible y elijan una alternativa que satisfaga a los dos, acordando cómo se llevará a cabo.

07

Acordar consecuencias

Lo que sucederá al no cumplir con lo acordado.



08

Trata a tu hijo como a un adulto y demuéstraselo

Trátalo como si estuvieras negociando con un amigo o un compañero del trabajo.

Referencias

- Instituto Complutense de Mediación y Gestión de conflictos. (2010). Guía: Cómo resolver los conflictos familiares. Madrid: Comunidad de Madrid. Recuperado en febrero de 2018: http://eprints.ucm.es/10994/1/Guia_CM_Como_resolver_los_conflictos_FF.pdf
- Instituto Complutense de Mediación y Gestión de conflictos. (2010). La familia dialoga y llega a acuerdos: la mediación familiar. Madrid: Comunidad de Madrid. Recuperado en febrero de 2018: <https://www.ucm.es/data/cont-media/www/pag-41339/lafamiliadialogayllegaaacuerdos.pdf>
- Pinto, E. (s.f.). ¿Sabes negociar con tu hijo adolescente? Recuperado en febrero de 2018: <http://psicopediahoy.s3.amazonaws.com/NegociarConTuHijoAdolescente.pdf>



¿Cómo generar críticas constructivas hacia mis hijos?



Una crítica constructiva es un juicio sobre alguien, para ayudarlo a cambiar aspectos negativos. Estas críticas hacia nuestros hijos favorecen su autoestima, así como la comunicación familiar. Algunos consejos para realizarlas son:

1. Identifica la conducta motivo de crítica. Comportamientos con los que estás en desacuerdo, por ejemplo: no limpiar su cuarto.
2. Habla en primera persona. Utiliza frases como: "Me parece", "Yo creo", y menciona cómo te sientes.
3. Ofrece una alternativa. Enfócate en los aspectos positivos del cambio. Por ejemplo: "Si organizas tu cuarto, nunca se te perderán tus cosas."
4. Conoce la opinión de tu hijo, por ejemplo: "¿Qué opinas de lo que hemos hablando? ¿Hay algo que me quieras comentar?"



POR EJEMPLO:

"Hijo(a), me gustaría hablar contigo, esta semana has llegado tarde y no me contestas el celular, eso me preocupa, considero que es mejor para los dos que me avises, así yo no me preocuparé y cuando llegues no te regañaré ¿Qué piensas de esta propuesta?"

ADEMÁS

- Evita distractores (celular, televisión, otras personas).
- Trata de estar tranquilo y relajado al hacer la crítica constructiva.
- Evita utilizar frases como nunca y siempre.
- Se perseverante y llévalo a la práctica.



Referencias

- Crespo, J. M. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. Revista de Investigación en Educación, 2(3), 91-98. Recuperado el enero de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4731297>
- Jeanett, C. (s.f). Encaminando a Nuestros Hijos a la Universidad.. Recuperado el enero de 2018, de <http://faculty.sites.ucl.edu/castellj/files/2014/01/Manual-Encaminado-Nuestros-Hijos-a-la-Universidad.pdf>
- Manrique, M. (2018). Padres en Apuros . Obtenido de <https://padresenapuros.monlicamanrique.com/2011/01/17/aprender-a-hacer-criticas-constructivas/>



ESTABLECIENDO LÍMITES A MIS HIJOS ADULTOS



Un límite es lo que enseña qué es lo que se puede o no hacer, y ayudan a tomar conciencia de la libertad, de la confianza, estabilidad y seguridad en la familia. Cuando los hijos crecen es necesario modificar los límites establecidos en casa, por eso te compartimos algunos tips para establecer límites con tus hijos adultos:



Respeto

- Muestra respeto y trátalo como adulto, es decir, dialoga con él y valora su opinión.

Comunicación

- Por medio de una comunicación clara establece las normas de casa (quehaceres, permisos, dinero y convivencia).

Delegar responsabilidades

- Dejar de hacer cosas que tus hijos pueden hacer como lavar la ropa o los trastes, limpiar áreas de la casa o su cuarto. Así fomentarás la conciencia de responsabilidad y la independencia.

Llegar a acuerdos

- Puede haber momentos en que estén en desacuerdo respecto de una situación, trata de estar tranquilo y busquen opciones para resolver el problema.

Compromiso

- Una vez establecido el acuerdo es importante que ambos cumplan con lo prometido, y en caso de que no suceda saber cuales son las consecuencias.

Dar consejo

- Pero siempre escuchar, comprender y hacer las preguntas necesarias para apoyar a tu hijo.



Referencias:

Instituto Complutense de Mediación y Gestión de conflictos. (2010). Guía: Cómo resolver los conflictos familiares. http://eprints.ucm.es/10994/1/Guia_CM_Como_resolver_los_conflictos_FF.pdf
Pinto, E. (s.f.). (2018) ¿Sabes negociar con tu hijo adolescente? <http://psicopediahoy.s3.amazonaws.com/NegociarConTuHijoAdolescente.pdf>
Sociedad Mexicana de Psicología Vida y Bienestar S.C. (2018). <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/PublicacionesAdicciones/ficheros/NormasyLmites.pdf>





¿Cómo motivar a mis hijos en sus estudios?

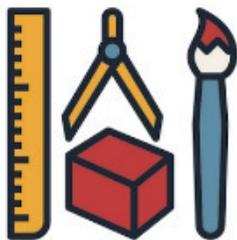
Los estudiantes asumen cada vez más responsabilidades, lo cual causa estrés o desmotivación, los padres puede influir en su comportamiento, ya que los hijos todavía necesitan de su apoyo para motivarse y lograr sus metas.

A continuación, te proporcionamos unos consejos para motivar a tu hijo en sus estudios.

- Conoce los diferentes recursos y servicios que tiene la Facultad para tu hijo. Te servirá para aconsejarlo para que desarrolle otras habilidades.



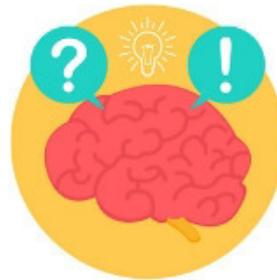
- Acercarte a él. Escúchalo y respeta su sentir; de esta manera conocerás las situaciones que lo están desmotivando y podrás apoyarlo para solucionarlas.



- Asiste a las actividades para padres que organiza la Facultad. Te ayudará a conocer los lugares y profesionales con los que se relaciona tu hijo.



- Comunícate. Habla de manera asertiva con tu hijo sobre las responsabilidades, compromisos y reglas de la casa para prevenir conflictos.



- Recuérdale que el éxito requiere esfuerzo y dedicación, por ello se debe de responsabilizar de sus trabajos y conductas.



- Recuerda que tus palabras influyen en él. Hazle saber que lo quieres por lo que es, y si falla en una tarea hablenlo para que lo resuelvan.



- Pregunta por sus calificaciones. Así identificarás sus fortalezas y factores de riesgo en la carrera, y poder apoyarlo para que termine en tiempo y forma.



- Muestra interés por lo que hace. Pregúntale para aprender de su carrera y de aquello que le interesa.

Referencias

California Collage. (2011). Una guía para Padres y Consejeros. California: California Education Round Table. Recuperado el Marzo de 2018, de <https://sites.laverne.edu/files/2011/08/CMHI21010spanish.pdf>
 CEAPA . (Marzo de 2018). Curso 56 Manual FF. Obtenido de <https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Curso%2056%20Manual%20FF%20Como%20ayudar%20a%20los%20hijos%20a%20obtener%20exito%20escolar%20Manual%20del%20Monitor.pdf>
 Jeanett, C. (s.f). Encaminando a Nuestros Hijos a la Universidad:. Recuperado el Enero de 2018, de <http://faculty.sites.uci.edu/castellj/files/2014/01/Manual-Encaminado-Nuestros-Hijos-a-la-Universidad.pdf>

ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS CON MIS HIJOS



En todas las familias existen problemas, aun cuando nuestros hijos ya sean adultos. Te recomendamos 5 estrategias que ayudaran a solucionar mejor los conflictos con ellos.



DEFINE EL PROBLEMA

Expresa la situación que te resulta conflictiva, contestando ¿Qué y cuándo pasó? Por ejemplo, "no me gustó que el viernes no avisaras que llegarías tarde, deberíamos hablar y así solucionarlo".



PROPÓN ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN CON TUS HIJOS

Toda sugerencia es válida, así que cada uno podrá proponer al menos 3 opciones y decir "¿se te ocurre alguna otra manera de resolverlo?".



ANALICEN CADA UNA DE LAS OPCIONES

En conjunto escriban los pros y contras de cada opción, así será más fácil identificar los puntos de vista en común y elegir la opción más eficaz.



ELIJAN UNA SOLUCIÓN.

Sean flexibles y elijan aquella alternativa que satisfaga a ambos, quedando claro el compromiso que asume cada uno.



LLÉVENLA A CABO Y ANALICEN LOS RESULTADOS.

Si es satisfactoria, continuen con la opción, de lo contrario vuelvan a hablar y propongan nuevas alternativas.

Recuerda: Relájate y trata de comprender, no hablen si están enojados o cansados, evita los gritos, reproches o insultos y busca un lugar tranquilo y sin distracciones para favorecer la conversación.

Referencias:

- Delgado Suárez, J. (2019). Sesión de la Psicología: Resolución de conflictos familiares: 10 técnicas para que todos ganen. <https://www.unicef.org/centrodereferencias/documentos/10-2019-resolver.pdf>