



### 3.3 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

#### PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo usar los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo para comunicar emociones. Para ayudar a su adolescente a practicar, permítale que él o ella le explique a usted los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo. Luego trabaje con su adolescente para crear Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo en respuesta a una situación.

## ¡Todo el mundo adora la determinación!

### LOS MENSAJES QUÉ, CUÁNDO, POR QUÉ Y CÓMO

#### RECUERDA

- nombrar el sentimiento. Me siento \_\_\_\_\_
- explicar qué conducta es la que te molesta.  
Cuando tú \_\_\_\_\_
- describir por qué te sientes así.  
Porque yo \_\_\_\_\_
- (si corresponde) indicar cómo una nueva conducta ayudará.  
Deseo \_\_\_\_\_ . Quiero \_\_\_\_\_ .  
Ayudará si \_\_\_\_\_ . Por favor \_\_\_\_\_ .

#### ¡HAGÁMOSLO!

Explica los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo (QCPC) a un familiar. Luego juntos creen Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo en respuesta a una situación, como por ejemplo, una discusión entre hermanos acerca de a quién le toca sacar la basura.

Después de crear Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Cuál era tu situación? Escribe los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo que tú y tu familiar crearon.

¿Qué sentiste mientras creabas tu mensaje QCPC?

¿En cuáles situaciones podría tu familiar usar los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo? Explica el por qué.

¿En cuáles situaciones crees que podrías usar los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo? Explica el por qué.