



3.3 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo expresar emociones, qué conducta es fastidiosa, el motivo por el que la conducta es fastidiosa y cómo una nueva conducta será más útil. Ayude a su adolescente a practicar usar los mensajes la próxima vez que él o ella quiera expresar una emoción o comunicar una necesidad de una conducta más útil. Evalúe los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo de su adolescente. Provea comentarios constructivos acerca de cómo los mensajes lo hicieron sentirse y cuán adecuados usted pensó que eran.

Cubrir nuestras necesidades

¡HAGÁMOSLO!

Escucha la situación de tu familiar y crea tus propios Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo. Convérsalos con tu familiar.

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 _____

Después de crear Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo en respuesta a la situación de tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Qué situación describió tu familiar?
¿Qué conducta le molestaba a él o ella?

¿Cuáles son tus Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo (QCPC)? ¿Cuáles son las cuatro partes del mensaje QCPC?

¿Cuáles sugerencias útiles dio tu familiar? ¿Qué dijo él o ella?
¿Qué opinas que hiciste bien? ¿En qué formas piensas que esta práctica con tu familiar te ayudará a comunicarte con mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo?