



3.3 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo usar los Mensajes Qué, Cuándo, Por qué y Cómo para expresar emociones de manera constructiva y cubrir necesidades. Para ayudar a su adolescente a practicar, presente una situación hipotética en la que él o ella no pueda ir a un evento muy esperado. Haga que su adolescente exprese las necesidades y emociones de él o ella usando un Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo. Después de oír el mensaje, hágale algún comentario sobre la calidad del mensaje.

Exprésate

¡HAGÁMOSLO!

Dale a tu familiar un Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo en respuesta a la situación que te presente. Escucha los comentarios de tu familiar. Luego responde las preguntas.

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 decirle a tu familiar un Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo, responde las siguientes preguntas:

¿Qué sentiste cuando tu familiar te dijo que no podrías ir al evento?

¿Cómo te sentiste acerca de la situación?

¿Cuál fue tu Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo (QCPC)?

¿Qué dijo tu familiar de tu Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo? ¿Cómo ayudará a mejorar tu Mensaje Qué, Cuándo, Por qué y Cómo?