

CUESTIONARIO SESIÓN 5.

Puntúa del 1 al 4 las siguientes afirmaciones siendo: 1 “Nunca”, 2 “A veces”, 3 “Bastante a menudo” y 4 “Siempre”.

- Haces una descripción objetiva de lo ocurrido, sin acusar y sin exagerar.
- Expresas cómo te hace sentir lo ocurrido.
- Escuchas a tu adolescente, dejando huecos de silencio para que le dé tiempo a pensar y a hablar.
- Expresas tus necesidades de forma clara y respetuosa.
- Propones alternativas para que tu adolescente elija una de ellas.
- Realizas cambios en tus hábitos para generar cambios en tu adolescente.
- Utilizas el humor para aliviar algunos momentos de tensión.

Si a alguna de estas afirmaciones no has contestado con un 4 no te preocupes, con la práctica lo conseguirás.

RECOMENDACIÓN.

Durante las próximas semanas apunta los logros relacionados con estas afirmaciones. Hazlo describiendo la situación con el máximo detalle posible.