

# DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES



**Taller para padres o tutores “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”** (fichas 1 a 21)

**Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”**

1ª parte: “Yo valgo la pena : la autoestima” (fichas 22 a 32)

2ª parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes” (fichas 33 a 37)

**Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”**

1ª parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender” (fichas 38 a 47)

2ª parte: “Los valores y la toma de decisiones” (fichas 48 a 59)

**Otras técnicas y actividades para...**

... conocerse más unos a otros (fichas 60 a 64)

... comprenderse mejor unos a otros (fichas 65 a 67)

... trabajar el autoconcepto (fichas 68 a 71)

... aprender a relacionarse mejor (fichas 72 a 78)

... mejorar la expresión de los sentimientos (fichas 79 a 81)

... reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida (fichas 82 a 84)

## Taller para padres o tutores

### “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

#### **Sesión 1 (fichas 1 a 7):**

Actividad 1: “Mi bandera personal”

Actividad 2: “¿De qué época es este texto?”

Actividad 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?

Actividad 4: “Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente”

#### Tarea para casa:

- 1) Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.
- 2) Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien"
- 3) Ejercicio "compartiendo los problemas personales"

## Ficha 1: "Mi bandera personal"



### Objetivos

Presentarse uno a uno los participantes.  
Conocer las necesidades y expectativas de cada uno.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Seis minutos para rellenar los campos de la bandera.  
Dos minutos por cada padre para la exposición.



### Materiales necesarios

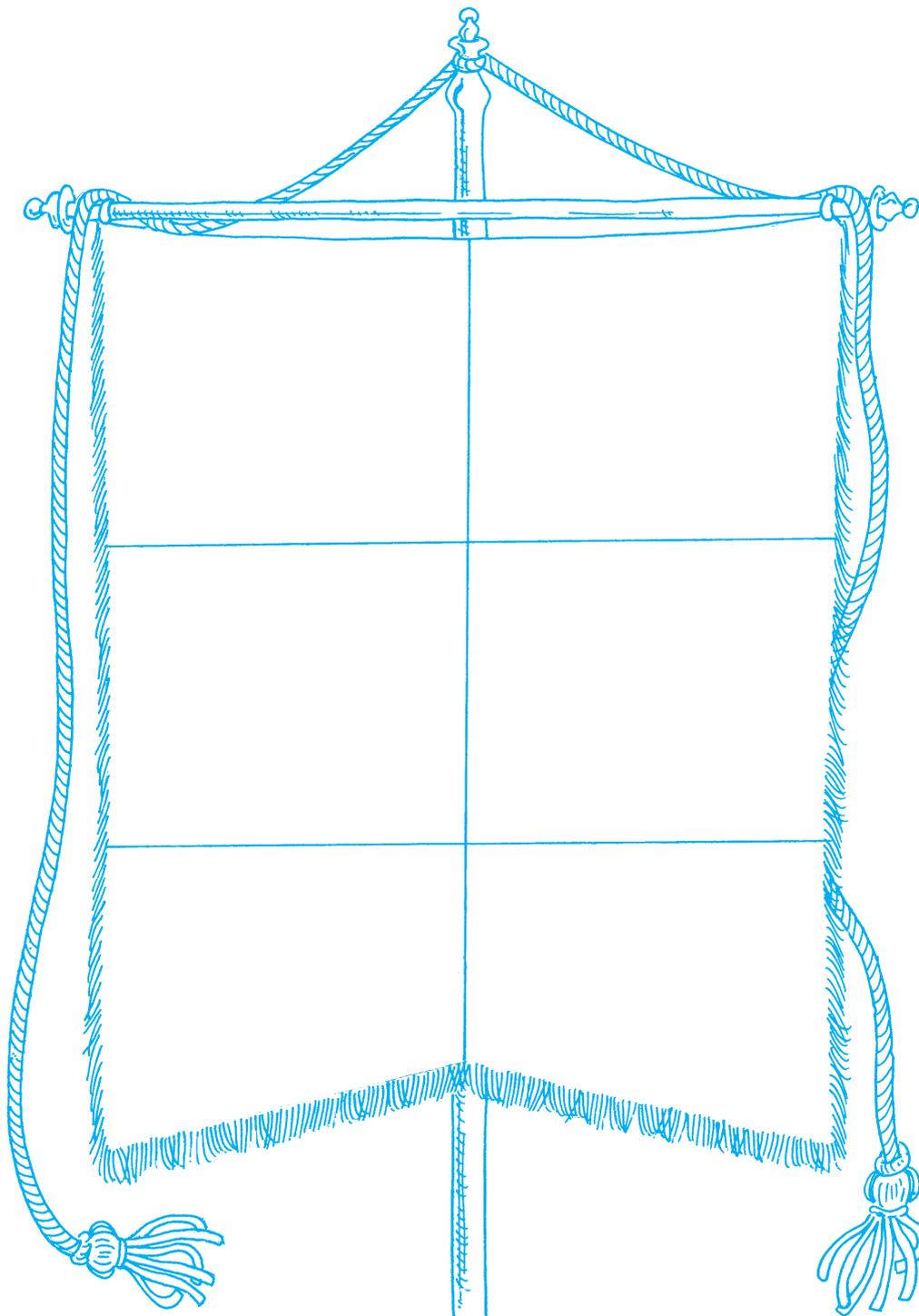
Una fotocopia para cada padre de la hoja "Mi bandera personal".  
Un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

Cada padre o tutor escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.

## Mi Bandera personal



- Casilla 1: ¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?
- Casilla 2: Tres cualidades de mi hijo / a
- Casilla 3: Necesidades de mi hijo / a
- Casilla 4: ¿Cómo son los adolescentes de hoy?
- Casilla 5: Tres cualidades mías como padre o madre
- Casilla 6: ¿Qué espero de este taller?

## Ficha 2: "¿De qué época es este texto?"



### Objetivos

Explorar la visión que tienen los padres de los adolescentes de hoy.  
Cuestionar el prejuicio de que cualquier tiempo pasado fue mejor.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

De 5 a 10 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja de frases y textos sobre la adolescencia para cada participante.



### Descripción

Se lee la hoja de frases y textos sobre la adolescencia. Se juega a adivinar cuándo se escribió el texto del final de la hoja, que describe cómo son los adolescentes, y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates.

Se puede terminar explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía) o hacerlo al final de la actividad de la ficha 3 (en dicha ficha se incluye juego de hojas con base teórica para ello).

“No quites las piedras del camino de tus hijos, ya que pueden darse con la cabeza contra el muro.”

(Robert Kennedy, político)

“El hijo tiene que tener un lugar reconocido como hijo en la familia para que no tenga que buscarlo en otros ámbitos: demostrando ser fuerte ante sus compañeros, siendo hábil robando,…”

(un educador anónimo)

“Los padres alcanzan el éxito como tales cuando sus hijos dejan de necesitarles.”

(Josep Argemí, pediatra)

“Existe el mito de que los padres solamente son buenos como tales en la medida en que el comportamiento y los logros de sus hijos lo son. Según esta creencia errónea, los hijos no son responsables de lo que hacen, los padres sí, y cuando el hijo no se comporta adecuadamente o fracasa en algo, son los padres los que deben sentirse culpables.”

(John Rosemond, psicólogo)

### ¿De qué época es este texto?

“...Nuestros adolescentes ahora aman el lujo, tienen pésimos modales y desdeñan la autoridad. Muestran poco respeto por sus superiores y prefieren la conversación insulsa al ejercicio. Los muchachos son ahora los tiranos y no los siervos de sus hogares. Ya no se levantan cuando alguien entra en su morada. No respetan a sus padres, conversan entre sí cuando están en compañía de sus mayores. Devoran la comida y tiranizan a sus maestros”



(en hoja que se entrega a participantes no debe aparecer respuesta)

### Respuesta:

(Sócrates, s.IV a.C.)

## Ficha 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?



### Objetivos

Intercambiar opiniones sobre el concepto de salud, lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja plantilla de preguntas y un bolígrafo para cada grupo.  
Un juego de hojas con base teórica para cada participante.



### Descripción

Philips 6/6 (trabajo en grupos de 6 durante 6 minutos) sobre qué es la salud y la adolescencia. Cada grupo rellena uno o varios de los 5 apartados de las hojas plantilla de preguntas. Al final se reflexiona sobre el concepto de salud (como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen), lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan. Se les entrega un juego de hojas con base teórica a cada uno.

¿QUÉ ES LA SALUD?

¿QUÉ LA FAVORECE?

¿QUÉ LA DETERIORA?

¿QUÉ LES INQUIETA A LOS ADOLESCENTES?

¿QUÉ LES MOTIVA?

¿QUÉ NECESITAN LOS ADOLESCENTES?

¿QUÉ BUSCAN?

## QUÉ RESPONDER A LAS PREGUNTAS DEL ADOLESCENTE:

¿El mundo cambia?

¿Me quieren los demás?

¿Ha cambiado mi cuerpo?

¿Ha cambiado mi cabeza?

¿Me entienden mis amigos?

¿Me respetan mis padres?

## QUÉ LE PIDEN AL ADOLESCENTE...

La sociedad en general:

La sociedad de consumo:

Los amigos:

El centro escolar:

Los padres:

Los policías y jueces:

Los curas:

## CONCEPTO ACTUAL DE SALUD

Una forma de vivir, un equilibrio dinámico que pretende lograr un nivel de bienestar físico, mental, social y espiritual de modo que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen

## ¿CÓMO ES EL ADOLESCENTE NORMAL?

- Cambia de ser el hijo de alguien a ser alguien.
- Preocupación por el cuerpo y la personalidad propias.
- Expresión de impulsos sexuales intensos.
- Aumento en tamaño físico e impulsos agresivos.
- Desarrolla la capacidad para el pensamiento abstracto.
- Amplia fluctuaciones en la conducta y las actitudes.
- Pertenencia a una cultura grupal coetánea.
- Socialización a espaldas de la familia.
- Contempla su vida privada como más importante que la académica e intelectual.
- Se considera integrado en la comunidad en que vive.
- Obtiene satisfacción de sus trabajos y de sus relaciones sociales.
- Sublima su enfado con el deporte y actividades recreativas.
- Vive en la diada dependencia-individualización.
- Paulatinamente, debe conseguir estos logros:
  - La separación e independencia de los padres.
  - El establecimiento de la identidad sexual adulta.
  - La dedicación al trabajo.
  - El desarrollo de un sistema de valores morales.
  - Capacidad para establecer relaciones duraderas con su pareja.
  - Un retorno a los padres basado en una igualdad relativa.
  - Interés por la ética o la religión.
  - Idealismo.

## ¿QUÉ LES INQUIETA A LOS ADOLESCENTES DE HOY?

Las inquietudes giran en torno a:

- Ser criticado por sus padres.
- El grupo de iguales, los amigos.
- El aspecto y el vestir.
- Sentirse útil y competente.
- Actividades recreativas, "salir".
- La posición social, que no siempre coincide con la función social.
- El consumismo.
- Mundos fantásticos.

- Cambios vertiginosos.
- Ingresos económicos y conocimientos.
- Grupos minoritarios.
- Hipocresía competitiva.

## ¿QUÉ NECESITAN LOS ADOLESCENTES?

Jerarquía de las necesidades según Maslow:

- Necesidades fisiológicas.
- Necesidades de seguridad.
- Necesidades de aceptación o pertenencia y de afecto o amor.
- Necesidades de estima, respeto y reconocimiento.
- Necesidades de autorrealización, de saber y comprender, estéticas.

## ¿QUÉ BUSCAN?

- Adolescencia temprana - Aún identidad infantil, pero baja del pedestal a sus padres, los cuestiona (edad: 10-13 años en muchachas y 12-14 años en muchachos):
  - Búsqueda de la independencia de los padres (aunque necesita de ellos para su sostenimiento económico y emocional).
  - Búsqueda de nuevas identificaciones en otros adultos que queden fuera del papel autoritario.
  - Búsqueda de amistades del mismo sexo.
- Adolescencia media - Tiempo para decidir, se meditan muchas opiniones y creencias, se rechazan en un momento y luego se revisan y aceptan, se siente inseguro sobre quién es (edad: 13-16 años en muchachas y 14-17 años en muchachos):
  - Búsqueda de amistades de ambos sexos.
  - Búsqueda de relaciones sexuales superficiales.
  - Búsquedas vocacionales.
  - Búsqueda de la primera ocupación para ganar el primer dinero.
- Adolescencia tardía - Logro de la identidad adulta, su conducta es el resultado de las elecciones hechas, permite que otros sean quienes son y acepta y aprecia las diferencias (edad: 16-20 años en muchachas y 17-20 años en muchachos; puede alargarse hasta los 25-30 años):
  - Búsqueda de la autosuficiencia económica.
  - Búsqueda de relaciones sexuales íntimas.
  - Independencia emocional y aceptación realista de los padres.
  - Establecimiento de una identidad adaptada a las normas sociales.

## Ficha 4: "Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente"



### Objetivos

Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Una fotocopia de la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri y una plantilla para cada participante.



### Descripción

Mientras se expone la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri, cada padre o tutor, a través de la escucha activa, va rellenando una plantilla que les ayudará a diagnosticar el grado de desarrollo de su adolescente y sus tendencias en alimentación, dormir/descanso, sexualidad, ejercicio, desarrollo intelectual/lectura, escolarización, tiempo libre, consumo de tóxicos y habilidades de interacción social.

## DIAGNÓSTICO DEL DESARROLLO INTEGRAL DEL ADOLESCENTE: ESCALA DE DESARROLLO-DETERIORO (MODIFICADA DE AIZPIRI POR RUIZ)

### 1. ALIMENTACIÓN

#### 1.1. DESAYUNO

- Desarrollo: En mayor cantidad que la cena; espontáneo; la base es lácteos y cereales.
- Deterioro: No desayuna o lo hace mínimamente.

#### 1.2. CENA

- Desarrollo: En menor cantidad que el desayuno, ligera y, a ser posible, consistente en sopas, pures o verduras.
- Deterioro: No desayuna, pero a la hora de cenar ¡no hay quién le pare!

#### 1.3. LACTEOS

- Desarrollo: Toma los lácteos o derivados suficientes para el crecimiento (750 cc al día).
- Deterioro: No toma lácteos o casi ninguno.

#### 1.4. FRUTAS

- Desarrollo: Toma voluntaria y espontáneamente.
- Deterioro: No toma fruta, "no me gusta".

#### 1.5. EQUILIBRIO EN LA DIETA

- Desarrollo: Predominan cereales (arroz, pastas,...), verduras y legumbres.
- Deterioro: Se abandona prácticamente el primer plato y predominan los fritos, los bocadillos, la bollería y los dulces.

### 2. DORMIR-DESCANSO

#### 2.1. HORARIO

- Desarrollo: Acostarse y levantarse temprano.
- Deterioro: Acostarse y levantarse tarde.

#### 2.2. ESTIMULACIÓN AUDITIVA

Para poder descansar y dormir profundamente, el ser humano debe encontrarse en un ambiente con mínima estimulación auditiva. Si su sueño es superficial, no descansará y aparecerá un cuadro de estrés lento.

- Desarrollo: Acostarse sin radio, televisión o walkman.
- Deterioro: Utilizar la radio, televisión o walkman de forma diaria antes de dormir, dejarlo encendido o programado para apagarse a una hora.

### 3. SEXUALIDAD

- Desarrollo: Acepta el propio cuerpo, los deseos sexuales como naturales. Experimenta actividades afectivosexuales con uno mismo y/o con los demás, sin sentimientos de vergüenza o culpa, disfruta con ellas. Posee una autoestima sexual alta. Su conducta sexual es consensual, entre compañeros de la misma edad con afecto libre, alegre. Desarrolla una responsabilidad sexual (conoce y sabe cuándo y cómo utilizar métodos anticonceptivos y prácticas seguras frente a las ETS, respeta la libertad sexual de los demás y no les incita).

- Deterioro: La experimentación sexual con uno mismo o con los demás le produce sentimientos de vergüenza o culpa. Tiene la autoestima sexual afectada. Tiende a ocultar sus actividades sexuales a los adultos próximos. Muestra conductas sexuales reactivas o compulsivas, acompañadas de ansiedad, sólo o con otros. No conoce bien los métodos anticonceptivos y/o de prevención de las ETS ni la variedad de respuestas sexuales humanas normales. Puede utilizar la sexualidad como forma de rebelión e incitar a compañeros de la misma edad.

#### 4. EJERCICIO

- Desarrollo: Realiza deporte extraescolar o federado.
- Deterioro: No realiza ninguna actividad física aparte de la obligatoria del centro escolar.

#### 5. DESARROLLO INTELECTUAL / LECTURA

- Desarrollo: Lectura espontánea de comics y libros.
- Deterioro: No lee o sólo lee lo que se le manda en clase.

#### 6. ESCOLARIZACIÓN

- Desarrollo: Se encuentra en el curso correspondiente a su edad, bien integrado y sin asignaturas pendientes.
- Deterioro: Suspende habitualmente o abandona el sistema escolar o formativo.

#### 7. TIEMPO LIBRE

- Desarrollo: De forma espontánea utiliza su tiempo libre en algo recreativo, comunicativo y constructivo: clubs deportivos, asociaciones de tiempo libre, parroquia, ...
- Deterioro: Se le ve abandonar actividades de tiempo libre constructivas y empieza a no hacer nada o a estar en ambientes negativos.

#### 8. TÓXICOS (TABACO, ALCOHOL, PORROS, TRIPIS, PASTILLAS,...)

- Desarrollo: Rechaza el consumo de tóxicos.
- Deterioro: Se empiezan a consumir de forma habitual (fines de semana o a diario).

#### 9. HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL

- Desarrollo: Conoce y usa una amplia gama de recursos para resolver los conflictos, respetando los derechos, la autoestima y las aspiraciones de las demás personas. Sabe cómo mantener la pertenencia, aprecio e influencia en el grupo social sin renunciar por ello a las propias convicciones.
- Deterioro: Le faltan recursos para defender sus derechos en los conflictos sin causar daño a los demás. Le cuesta expresar sus sentimientos, necesidades y opiniones, y responde habitualmente de forma agresiva o retraída.

## ESCALA DE DESARROLLO-DETERIORO DEL ADOLESCENTE

### Datos del adolescente:

Nombre (voluntario):

Edad:

Sexo:

FACTOR	DESARROLLO	DETERIORO
DIETA		
Desayuno		
Cena		
Lácteos		
Frutas		
Equilibrio en la dieta		
DORMIR		
Horario		
Estimulación auditiva		
SEXUALIDAD		
EJERCICIO		
DESARROLLO INTELLECTUAL / LECTURA		
ESCOLARIZACIÓN		
TIEMPO LIBRE		
TÓXICOS		
HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL		

## Ficha 5: "Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia"



### Objetivos

Evaluar los conocimientos, habilidades y actitudes de los padres sobre las pautas de desarrollo en la adolescencia.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de la ficha 7 (donde están las instrucciones), un cuestionario y un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

Rellenar individualmente un cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.

## CUESTIONARIO PARA PADRES SOBRE PAUTAS DE DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

1. ¿Tiene mi hijo un amplio campo de amistades que sean satisfactorias para él?  
Sí - No - Lo desconozco
2. ¿Participa mi hijo activamente en la vida familiar?  
Sí - No - Lo desconozco
3. ¿Tiene mi hijo algunos amigos íntimos o confidentes?  
Sí - No - Lo desconozco
4. ¿Se comunica mi hijo de forma fácil y espontánea?  
Sí - No - Lo desconozco
5. ¿Parece mi hijo respetarse a sí mismo como persona singular y valiosa?  
Sí - No - Lo desconozco
6. ¿Manifiesta mi hijo algunos dones o cualidades especiales?  
Sí - No - Lo desconozco
7. ¿Se permite mi hijo ser diferente y destacarse de la multitud?  
Sí - No - Lo desconozco
8. ¿Mi hijo demuestra fuerza de voluntad y firmeza de propósitos cuando se relaciona con otras personas o desarrolla tareas?  
Sí - No - Lo desconozco
9. ¿Es capaz mi hijo de dar la cara?  
Sí - No - Lo desconozco
10. ¿Manifiesta mi hijo confianza en sí mismo expresando sus ideas, sus creencias y su manera de hacer las cosas?  
Sí - No - Lo desconozco
11. ¿Tiene mi hijo héroes que merezcan la pena y personajes ejemplares en los que mirarse?  
Sí - No - Lo desconozco
12. ¿Demuestra mi hijo de palabra y de obra que posee valores, creencias y modelos de conducta claros?  
Sí - No - Lo desconozco

13. ¿Mi hijo es consciente de su comportamiento?  
Sí - No - Lo desconozco
14. ¿Sabe mi hijo cómo hacer muchas cosas y se siente confiado al afrontar nuevos retos?  
Sí - No - Lo desconozco
15. ¿Es mi hijo capaz de pensar por si mismo?  
Sí - No - Lo desconozco
16. ¿Es mi hijo capaz de controlar sus sentimientos?  
Sí - No - Lo desconozco
17. ¿Las motivaciones para actuar de mi hijo son propias, no proceden de los demás?  
Sí - No - Lo desconozco
18. ¿Se ha liberado mi hijo de la necesidad de aprobación?  
Sí - No - Lo desconozco
19. ¿Es mi hijo quien establece sus propias reglas de conducta?  
Sí - No - Lo desconozco
20. ¿Se acepta mi hijo como es?  
Sí - No - Lo desconozco
21. ¿Se ha acomodado mi hijo en pensamientos como "así soy yo", "yo siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter", para no arriesgarse o esforzarse en mejorar?  
Sí - No - Lo desconozco
22. ¿Se quiere mi hijo a si mismo?  
Sí - No - Lo desconozco
23. ¿Los mensajes de culpa perturban a mi hijo su felicidad?  
Sí - No - Lo desconozco
24. ¿El sexo le produce a mi hijo temor, vergüenza o culpa?  
Sí - No - Lo desconozco
25. ¿Pasas algún tiempo solo con tu hijo, sin que las necesidades de otros miembros de la familia te sirvan de distracción?  
Sí - No - No lo creo necesario

26. ¿Haces de cuando en cuando algo especial que satisfaga los intereses o necesidades particulares de tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
27. ¿Compartes intereses, aficiones y tus preocupaciones o problemas con tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
28. ¿Compartes tus sentimientos y cómo te afectan las cosas con él?  
Sí - No - No lo creo necesario
29. ¿Discutes abiertamente con tu hijo tus errores?  
Sí - No - No lo creo necesario
30. ¿Eres veraz y sincero con tu hijo, incluso con respecto a temas dolorosos y estresantes como una enfermedad grave o la pérdida de un empleo?  
Sí - No - No lo creo necesario
31. ¿Respetas las amistades de tu hijo adolescente y se lo demuestras, por ejemplo, dándole la oportunidad de que las reciba en casa?  
Sí - No - No lo creo necesario
32. ¿Le demuestras a tu hijo tu aprobación cuando se relaciona bien con los demás?  
Sí - No - No lo creo necesario
33. ¿Le demuestras a tu hijo afecto o le elogias de manera concreta?  
Sí - No - No lo creo necesario
- 34.- ¿Prestas atención a tu hijo cuando lo necesita?  
Sí - No - No lo creo necesario
35. ¿Permites que el adolescente lleve a cabo las cosas que sean de su responsabilidad a su manera, de forma que pueda ir ganando en conocimiento práctico sobre sus cualidades y habilidades singulares?  
Sí - No - No lo creo necesario
36. ¿Cuando tu hijo experimenta dificultades para resolver un problema, lo resuelves tú?  
Sí - No - No lo creo necesario
37. ¿Respetas la intimidad de la habitación del adolescente y de sus pertenencias?  
Sí - No - No lo creo necesario
38. ¿Investigas a tu hijo si sospechas que está haciendo algo perjudicial para sí mismo y/o los demás?  
Sí - No - No lo creo necesario

39. ¿Respetas los puntos de vista de tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
40. ¿Aceptas la necesaria experimentación del adolescente con distintas actividades y "causas"?:  
Sí - No - No lo creo necesario
41. ¿Participas en actividades de servicio a la comunidad con tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
42. ¿Descubres aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifiesta tu hijo y se las alabas?  
Sí - No - No lo creo necesario
43. ¿Transmites al adolescente su aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento?  
Sí - No - No lo creo necesario
44. ¿Tienes formas claras y coherentes de disciplinar a tu hijo y de hacer respetar las normas?  
Sí - No - No lo creo necesario
45. ¿Aceptas que tu hijo adolescente exprese sus propias ideas y le animas a ello, aunque sean diferentes de las que tú tienes?  
Sí - No - No lo creo necesario
46. ¿A tu hijo, le resaltas y reafirmas sus dones y características especiales?  
Sí - No - No lo creo necesario
47. ¿Estimulas la responsabilidad personal de tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
48. ¿Estimulas el hábito de estudio y la capacidad de trabajo de tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
49. ¿Alientas a tu hijo a seguir intentándolo aún cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?  
Sí - No - No lo creo necesario
50. ¿Ayudas a tu hijo adolescente a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones?  
Sí - No - No lo creo necesario

51. ¿Evaluas el procedimiento de tu hijo para resolver las situaciones problemáticas?  
Sí - No - No lo creo necesario
52. ¿Le reafirmas a tu hijo los éxitos que obtiene?  
Sí - No - No lo creo necesario
53. ¿Respetas el grado actual de maduración y de competencia de tu hijo?  
Sí - No - No lo creo necesario
54. ¿Estimulas al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo?  
Sí - No - No lo creo necesario
55. ¿Reafirmas a tu hijo cuando influye en otros de manera positiva?  
Sí - No - No lo creo necesario
56. ¿Eres un modelo básico para tu hijo adolescente?  
Sí - No - No lo creo necesario
57. ¿Presentas a tu hijo aquellas personas a las que tú tienes en gran estima, bien mediante el contacto personal, bien mediante las obras literarias?  
Sí - No - No lo creo necesario
58. ¿Ayudas al adolescente a entender bien aquellas cosas en las que cree?  
Sí - No - No lo creo necesario
59. ¿Hablas con tu hijo de su escala de valores?  
Sí - No - No lo creo necesario
60. ¿Dejas tranquilo a tu hijo si se irrita o perturba al sacar determinados temas?  
Sí - No - No lo creo necesario
61. ¿Cuando sabes que tu hijo no dice la verdad, aún en una cuestión poco importante, se lo adviertes?  
Sí - No - No lo creo necesario
62. ¿Ayudas al adolescente a proponerse objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas?  
Sí - No - No lo creo necesario
63. ¿Dejas a tu hijo que afronte las consecuencias de su comportamiento?  
Sí - No - No lo creo necesario

64. ¿Ayudas al adolescente a entender claramente cómo puede realizar sus tareas?  
Sí - No - No lo creo necesario
65. ¿Le haces hincapié a tu hijo en el ímpetu que debe emplear y no en los obstáculos o en los inconvenientes que habrá de encontrarse?  
Sí - No - No lo creo necesario
66. ¿Te esfuerzas en entender las condiciones concretas que influyen en el comportamiento del adolescente?  
Sí - No - No lo creo necesario
- 67.- ¿Hablas con tu hijo adolescente de aquellas situaciones en las que podría dañar o ayudar a otros o a él mismo?  
Sí - No - No lo creo necesario
68. ¿Discutes con tu hijo los comportamientos relacionados con la salud?  
Sí - No - No lo creo necesario
69. ¿Tu hijo y tú planificáis actividades juntos?  
Sí - No - No lo creo necesario
70. ¿Actúas ante tu hijo como modelo a imitar?  
Sí - No - No lo creo necesario
71. ¿Celebras reuniones familiares regulares?  
Sí - No - No lo creo necesario
72. ¿Tienes algún sistema preestablecido para tratar los agravios y las quejas dentro de la familia?  
Sí - No - No lo creo necesario

## Ficha 6: Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien"



### Objetivos

Sentar a dialogar a padres e hijos.  
Intercambiar la visión que cada uno tiene de los demás.  
Fomentar la autoestima de padres e hijos.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Hoja "Ejercicios a realizar en casa" de la ficha 7 (donde están las instrucciones) para cada familia.  
Una hoja de papel en blanco y un bolígrafo para cada miembro de la familia.



### Descripción

Se sientan padres e hijos en círculo y se contemplan en silencio durante unos momentos. Cada uno escribe en la cabecera de una hoja de papel en blanco su nombre, en mayúsculas. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuen-

tra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.

## Ficha 7: Ejercicio "compartiendo los problemas personales"



### Objetivos

Favorecer una actitud positiva de relación entre padres e hijos.  
Mostrarse apoyo unos a otros.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Hoja "Ejercicios a realizar en casa" para cada familia.  
Una hoja "Lista de problemas personales" (anverso y reverso) y un bolígrafo para cada miembro de la familia.



### Descripción

Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leen, cada uno en particular una "lista de problemas". Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un tras-

torno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar). Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias.

## EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA

Para la segunda sesión del taller, realizaremos en nuestro domicilio las siguientes tres actividades:

- 1) Rellenar individualmente el **cuestionario** que os adjuntamos. Nos servirá para trabajar en la tercera sesión a partir de lo detectado en el mismo (traerlo en la segunda sesión para tener los resultados en la tercera) No pongáis el nombre para más confidencialidad.
- 2) Ejercicio "**Cómo me ven los que me quieren bien**": Os sentáis padres e hijos en círculo y os contempláis en silencio durante unos momentos. Distribuí una hoja de papel en blanco a cada participante, el cual escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias, por supuesto. Traeremos a los talleres (2ª sesión) sólo la hoja correspondiente a nosotros.
- 3) Ejercicio "**compartiendo los problemas personales**": Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leemos, cada uno en particular toda la "lista de problemas" para tener una idea de conjunto de la misma. Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un trastorno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar); a continuación, recorre los problemas marcados y encierra la cruz dentro de un círculo en aquellos problemas que siente que le preocupan de una manera especial; por último, recorre los problemas marcados con una cruz y un círculo y encierra ese círculo dentro de otro en aquellos problemas que sienta que le preocupan de manera especialísima. No hay tiempo prefijado para responder, cada uno se toma el tiempo que necesita. Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá al reverso posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias. Se traerán las listas de problemas con sus posibles soluciones a la 2ª sesión de los talleres.

## LISTA DE PROBLEMAS PERSONALES

1. No saber controlar la agresividad.
2. Falta de dinero.
3. Beber para evadirse de la realidad.
4. Me corta hablar de la sexualidad.
5. Sacar calificaciones bajas.
6. Dudar sobre mi futuro profesional.
7. Participar muy poco en actividades comunes.
8. Tener poco tiempo para distraerme y divertirme.
9. Ser tímido.
10. Falta de fuerza de voluntad.
11. Dedicar mi vida a prestar un servicio útil a la sociedad.
12. Creer que no soy simpático / a con los otros.
13. Temor a fracasar profesionalmente.
14. Tener poca / mucha estatura.
15. La relación intersexual.
16. No sé cómo orientar mi vida para poder ayudar a otros.
17. Ser influenciado por otros con relativa facilidad.
18. Aspecto exterior poco atrayente.
19. Poca facilidad para expresarme.
20. Deseo saber si es normal masturbarse.
21. Sentirme solo / a.
22. Discusiones familiares.
23. Dudas profundas.
24. Deseo saber si es normal mi desarrollo.
25. Padre o madre fallecido.
26. Ser tratado / a como niño /a.
27. Deseo conocer mejor a las personas del otro sexo.
28. Vencer el respeto humano.
29. Falta de confianza en los que me rodean.
30. No tomar algunas cosas en serio.
31. Necesito tener un buen amigo o una buena amiga.
32. Discutir con frecuencia.
33. Autoestima baja.
34. Aburrimiento.
35. Enfermedad en casa.
36. Deprimirse con facilidad.
37. Otro (especificar):

## POSIBLES SOLUCIONES