



Lección 6:

¿Cómo refuerzo lo que mi hija o hijo hace bien? Afirmaciones

En este video, nos enfocaremos en otra forma de alentar comportamientos saludables conocida como afirmaciones. Hay un refrán que dice: "se gana más con miel que con hiel". La afirmación es la "miel", ya que se utiliza para señalar lo que su hija o hijo está haciendo bien y que es positivo, saludable, útil en su hogar y en la comunidad. El beneficio para su hija o hijo es que se siente valorado/a, mientras que el beneficio para usted es mejorar la relación con su hija o hijo.

Las afirmaciones son frases y comentarios que se centran en identificar y reconocer los aspectos positivos de la vida del adolescente. Al igual que otros reforzamientos, pueden ayudar a incrementar los comportamientos que usted desea ver en su hija o hijo.

Por ejemplo, si quiere que su hija o hijo mejore en la escuela, puede decirle: "Me gusta la idea que has tenido para la feria de ciencias. Has sido muy creativa". O tal vez quiera que su hija o hijo se lleve mejor con su hermano y que sea más amable. Cuando su hija o hijo tenga una buena conversación con su hermano, comente algo como: "Me gustó mucho cómo decidiste compartir el Xbox con tu hermano."

Las afirmaciones eficaces son auténticas y salen del corazón. Es importante que sean específicas para su hija o hijo y sus logros. Pueden:

- Reconocer el esfuerzo - "Demostraste mucha disciplina al terminar esa tarea".
- Expresar su agradecimiento - " Te agradezco que hayas doblado la ropa. Ha sido de gran ayuda".
- Observar que su hijo está haciendo algo bien - "Me gustó la paciencia que le tuviste a tu hermana esta tarde."
- Hacerle un cumplido: "Estoy orgullosa de ti por haber seguido en el equipo deportivo".
- Expresar esperanza, cariño y apoyo: "Espero que te vaya bien en el examen de manejo".

A veces puede parecer como un trabajo extra fijarse en cosas que su hija o hijo debería estar haciendo de todos modos. Por ejemplo, ofrecerle un cumplido cuando lava los platos puede parecer exagerado, pero es una forma de ayudarlo a reconocer que es un miembro valioso de la familia y de mejorar su relación con usted. A veces, es útil reflexionar sobre cómo le hacen sentir las afirmaciones en su vida laboral o doméstica. A la mayoría de las personas, si no a todas, les gusta oír una palabra amable o un cumplido del jefe, un compañero de trabajo, un familiar o un amigo.

Vamos a escuchar algunos ejemplos de lo que los padres escuchan y cómo podemos responder de una manera de manera afirmativa:

"Hoy llegué a tiempo a la escuela".

- A. Ya era hora. Estoy cansado de recibir llamadas de la oficina de asistencia por tus retrasos.
- B. ¿Cómo le hiciste?
- C. Me parece estupendo. Sé que es un gran esfuerzo para ti levantarte y salir de casa temprano antes de que inicie la clase. XX

"Bañé al perro".

- A. Por fin. Estaba muy sucio.
- B. Ya era hora
- C. Es una gran ayuda. Qué bueno que cuides al perro. XX

"Hace tres días que no fumo marihuana".

- A. ¿Por? ¿Ya no tienes dinero para comprar?
- B. Aprecio mucho tu esfuerzo por dejar de fumar. XX
- C. Sólo quiero saber cuándo ya hayas dejado de fumar definitivamente.

"Tomé \$20 de tu cartera y no te avisé".

- A. Valoro mucho tu sinceridad. XX
- B. ¿Cuándo me los vas a devolver?
- C. ¿Crees que soy un cajero automático?

"Llamé a mi tutor para programar una cita".

- A. Ya era hora.
- B. ¿Qué hizo que te decidieras?
- C. Maravilloso. Espero que te ayude con el ensayo que tienes que escribir. XX

Vamos a repasar cómo desarrollar formas de afirmar:

- Reconozca su esfuerzo: _____
- Exprese su agradecimiento: _____
- Comente cuando su hija o hijo esté haciendo algo bien: _____
- Ofrezca un cumplido: _____
- Exprese esperanza, cariño y apoyo: _____

¡La práctica ayuda!

La semana que viene, si su hija o hijo hace algo que usted quiere que haga o mantiene una conversación de forma tranquila, comente sobre ese hecho utilizando una afirmación para mostrarle su agradecimiento.

¿Necesita ayuda? Si necesita ayuda, póngase en contacto con nuestros especialistas de la línea de ayuda, que le proporcionarán orientación y apoyo. Envíe un texto con la palabra CONECTAR al 55753 o visite <https://drugfree.org/recursos-en-espanol/> para enviar su pregunta por correo electrónico o mensaje de texto.

Recursos/Referencias

<https://adolescenciapositiva.com/refuerzo-positivo-con-adolescentes/>