



Dimensión:



Relaciona T

“¿Cómo comprender a mi adolescente?”

### Preguntas detonadoras...

¿Te es muy difícil comunicarte con tu hijo adolescente y no sabes qué hacer para acercarte a él o ella?

¿Recuerdas cómo eras tú de adolescente?

Para trabajar con:  
Padres de familia/  
Uno mismo

### Nuestro objetivo:

Practicar la empatía a fin de comprender mejor a mi hijo adolescente.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Hoja de papel, lápiz o pluma, y un espacio tranquilo para la reflexión. Es deseable contar con un dispositivo donde se pueda ver un video de internet.

Duración estimada:  
30 min.

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía



Toma de perspectiva

1. El siguiente ejercicio lo puedes realizar de manera individual, y posteriormente compartirlo con tu pareja, o con alguna persona que estimes y te conozca.
2. Cierra tus ojos, y relájate. Imagínate que tienes una máquina del tiempo que te ayudará a regresar a cuando tú tenías 15 años. Trata de ir a un momento importante para ti en esa edad. ¿Cómo eras? ¿Cómo te vestías? ¿Quiénes eran tus amigos? ¿Cómo era tu relación con tus padres? ¿Qué te gustaba en ese momento? ¿Quiénes eran las personas importantes en tu vida? ¿Qué intereses tenías? ¿Cuáles eran tus dudas? ¿Cuáles eran tus sueños?
3. Ahora imagínate que tienes la oportunidad de conversar con el adolescente que tu fuiste...¿Qué te gustaría aconsejarle? Escríbelo en una hoja.
4. A continuación imagina que tu adolescente también puede darte un mensaje: ¿Qué le diría ese joven al adulto que eres hoy? Escríbelo en otra hoja.
5. Lee tus dos respuestas, analízalas, y detente a pensar en tu hijo adolescente.
6. Trata de encontrar todas las similitudes y diferencias, reflexiona: ¿Qué diferencias y similitudes ves entre lo que te pasó a ti y lo que le pasa a él a esa edad?. Haz una lista y anótalas.
7. Analiza ¿De qué te das cuenta con este ejercicio? ¿Cómo podrías apoyar a tu hijo adolescente? ¿Qué necesitas para acercarte y comunicarte mejor con él?
8. Para terminar la actividad, revisa el video de 3 minutos: “Quiérole cuando más te necesite” <https://www.youtube.com/watch?v=PcOJhJifn7I>

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
*Padres de familia/Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*30 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía



Toma de perspectiva

*“¿Cómo comprender a mi adolescente?”*

### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

La adolescencia es un estado de transición de la niñez a la vida adulta, en ésta hay muchos cambios biológicos y psicológicos. Acompañar en este momento a tus hijos adolescentes es necesario para su desarrollo. Muchas veces no será sencillo, pero a veces recurrir a la empatía y recordar que tú también pasaste por ahí, que para ti también no fue fácil transitar a ser un adulto responsable, puede marcar un puente de comunicación con tus hijos: No dejes de hacerlo, tú puedes ser un buen apoyo y guía de tu hijo.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.