

ENFOQUE FAMILIAR

EDICIÓN NO. 25

5

Principios básicos
para el desarrollo
de la Inteligencia
Relacional

Cómo
atravesar
la adolescencia

con la metodología de:

KARLA MALDONADO C.

Wife & Moms' Coach - Consultoría Familiar

Revista Inteligente:
te lleva a otras opciones:



QUIEN TIENE UN QUÉ ENCUENTRA CASI TODOS LOS CÓMO. SÉ AYUDA PARA CONSTRUIR SU PROYECTO DE VIDA.

Karla Maldonado C

Pareciera que una de las etapas más complicadas que tenemos los seres humanos es la adolescencia, o por lo menos es de la que m[as nos quejamos los que hemos sido papás.

No sé cómo recuerdes tú esa etapa entre los 13 y 17 años, para mi son recuerdos de diversión, de llegar hasta los límites para demostrarme a mí misma hasta dónde podía vencer el miedo, y por que no aceptar, también una época de muchos miedos e inseguridades.

¡Vaya que sobresale el estado de superioridad e inferioridad de la autoestima! A veces segura en que eres la mejor de las mejores, la todo poderosa y

capaz de demostrarle a mamá y a papá que puedes sola y que ya no necesitan perseguirte y otras...

Un tiempo también donde te sientes vulnerable, donde todos pueden llegar a ser mejor que tú, un tiempo donde la necesidad de pertenecer, donde la valía en los varones es imprescindible y la seguridad en la mujer.

El varón adolescente necesita sentirse valorados y se enfoca en demostrar que vale y la mujer necesita sentirse protegida y se enfoca en demostrar que está segura.

¡Todo radica en el enfoque!

¡Ah! Pero no olvidemos que lo más importante en esta etapa de la vida es que ambos tiene la necesidad de demostrar que pueden ser independientes y persiguen por sobre todas las cosas su libertad, por eso es que pelean tanto con los padres y están en constante lucha con mamá para que le permita independizarse.

Cuando tienes un hijo o hija adolescente, lo que más tienes que trabajar y adonde más atención deberías poner es en tu propia autoestima, porque van atentar contra tu valía, seguridad y la autoridad de prestigio.

Antes de pasar a los 10 principios que son importantes tener como enfoque cuando tienes adolescentes en casa, hablemos un momento sobre lo que significa la autoridad y el prestigio, porque nada tiene que ver con la fama que tienes ¡eh!

A U T O R I D A D

La autoridad en la figura de los padres es fundamental en la crianza y educación de los hijos. Esta autoridad no se basa únicamente en el ejercicio del poder, sino también en el afecto, la guía y el ejemplo que los padres ofrecen a sus hijos. A través del establecimiento de límites claros y consistentes, los padres pueden proporcionar un ambiente seguro y estructurado donde los niños puedan desarrollarse plenamente

Cuando una persona te demuestra ser confiable, respetuosa y competente en ciertos aspectos, su palabra lleva peso y su autoridad se establece de manera natural, se vuelve una opción para ti de seguirla y aprender de ella. ¡Eso les pasa a tus hijos también contigo!

Muchos de los pleitos con los hijos no son porque desobedecen sino porque existe una incongruencia entre lo que les pedimos y lo que hacemos.

Solemos muchas veces decir “no lo hagas como lo hice yo”, es decir les enseñamos desde lo que no tiene éxito, desde la escasez y desde lo que borra la posibilidad de ser imitados y entonces en lugar de hablar de lo que si pueden lograr les marcamos un límite y además les decimos “no seas como yo, pero hazme caso”

¡Vaya incongruencia!

Es crucial que los padres comprendan que la autoridad no debe confundirse con el autoritarismo. Mientras que la autoridad se basa en **el respeto mutuo y la comunicación efectiva**, el autoritarismo se caracteriza por el ejercicio unilateral del poder, sin tener en cuenta las necesidades y opiniones de los hijos. Los padres autoritarios pueden generar temor y resentimiento en lugar de respeto y obediencia, lo que puede socavar la relación con sus hijos a largo plazo.

Una relación

es legítima

Sólo si hay...

libertad

Si eres de esas mamás que dicen, “así me educaron y estoy bien”, “así lo decidí y esto se hace”, “porque soy tu madre o tu padre”, y has dejado de escuchar lo que tus hijos tienen como opinión dejame decirte que lo más seguro es que tus hijos te van a mentir, te van a contar lo que quieres escuchar y no lo que en realidad piensan y vive.

¡Claro que no es agradable leer eso! Es más duele mucho el ego, porque darte cuenta que le has coartado la libertad a tu hijo suele ser algo que todos los papá y mamás solemos evitar ver.

Una relación solo es posible si hay libertad y en acuerdos intrínsecos y acuerdos unilaterales donde solo uno dice que si no hay libertad.

La **LIBERTAD** es la capacidad innata de decidir y elegir entre las opciones.

Denota que hay:

Flexibilidad

Disponibilidad

Confianza

Voluntad

Sé quien pides ser.

Si estás teniendo muchas discusiones con tus hijos adolescente, quita el enfoque en ellos y comienza a enfocarte en ti, eres el adulto, eres quien les va a enseñar por dónde ir, si estás desenfocada de los valores que quieres y solo te dedicas a querer controlar “el asunto” lo único que se va a generar es discordia y vas a perder.

¿Sabes qué tan controladora eres?

Ya el tema de libertad lo traté en la revista de la edición **CÓMO HACER ACUERDOS BILATERALES**, un buen tema que hay que saber hacer para el manejo de la libertad y de afrontar la adolescencia.

Una de las situaciones de mayor conflicto es que esos adorables hijos, se vuelven intolerantes y muchas veces son incapaces de gestionar sus sentimientos, el cambio hormonal se apodera de su actuar y parece que necesitan culpar a alguien por cómo se sienten, y ahí los padres nos ganamos el premio mayor.

Así que lo mejor que podemos hacer es tener muy claro quienes somos y hacia dónde queremos dirigirnos para que esa corriente de sentimientos tóxicos no nos arrastren.

Esa familia que formaron, es un objetivo de ti y tu pareja, no de tus hijos, ellos tendrán sus propios objetivos y en la adolescencia comienzan a enfocarse en ellos, no en tus planes.

EN LA
ADOLESCENCIA

suele ser
DRÁSTICO
lo que ocurre



**HAY CAMBIOS
HORMONALES**



**HAY
CAMBIOS
FÍSICOS**



**CAMBIAN
LOS
GUSTOS**



**SURGEN
INTERESES
PERSONALES**





1 Escucha:

Escuchar va más allá de tener un buen oído no se trata de distinguir las palabras que dice tu hijo sino de saber interpretar sin asumirlo como cierto antes de rectificar tus ideas.

Los adolescentes suelen contar lo más importante cuando más distraída u ocupada en otra cosa te encuentras.

Escuchar al adolescente implica una destreza especial, porque hay que fingir que sigues distraída, pero con toda tu atención en ellos.

Casi siempre dicen pocas palabras pero expresan y te cuentan grandes secretos, cuando hablan de sus amigos te están hablando de ellos también, así que si haces juicios se van a ir directo a su corazón como lanzas fulminantes hacia su autoestima y un adolescente con estima baja es muy peligroso porque va a querer llamar la atención de una u otra manera.

La destreza estará en que sigas haciendo lo que haces pero tu atención en lo que te cuentan para que elijas por donde vas a guiarle, más adelante, nunca propongas soluciones cuando ellos están platicando., ¡Solo escucha!

La familia que tienes es tu proyecto no de tus hijos

Algo que debemos tener muy claro todos los padres es que pretendemos que nuestros hijos pasen tiempo en familia, pero se nos olvida que esa familia es nuestro proyecto, donde los hijos forman parte pero no precisamente es su proyecto.

Por eso es importante enseñar desde la autoridad de prestigio donde somos los papás y las mamás las que les enseñamos a luchar por nuestros proyectos y que desde lo que si queremos, desde nuestro poder creativo y el respeto les mostramos un camino de éxito, no un camino lleno de obstáculos y un camino llenos de negativas y esto nos lleva a comenzar a hacer vivos en nuestra vida los 5 principios para la educación de los adolescentes.

¡No puedes seguir educando como cuando eran niños!

Y menos puedes educarlos como a ti te educaron, eran otras épocas y no existía la tecnología que hoy existe. ¡Para educar debes actualizarte!

Si quieres más temas





2 Diálogo

Dialogar con un adolescente puede ser un desafío, pero también es una oportunidad para fortalecer la comunicación y la relación. Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudarte a establecer y mantener un diálogo efectivo con un adolescente:

1. **Escucha activa:** Presta atención a lo que el adolescente está diciendo y muestra interés genuino en sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Esto implica hacer contacto visual, asentir con la cabeza para demostrar que estás comprendiendo y hacer preguntas para profundizar en su perspectiva.
2. **Evita juzgar:** Los adolescentes pueden sentirse más abiertos a compartir si se sienten libres de juicios. Trata de mantener una actitud comprensiva y tolerante, incluso si no estás de acuerdo con lo que dicen.
3. **Valida sus sentimientos:** Reconoce y valida las emociones del adolescente, incluso si no las comprendes completamente. Hacerles saber que sus sentimientos son válidos y aceptables puede fomentar un ambiente de confianza y apertura.

4. **Comparte experiencias personales:** Compartir tus propias experiencias y desafíos puede ayudar a establecer una conexión más profunda y demostrar que comprendes lo que están pasando. Sin embargo, asegúrate de no dominar la conversación y permitir que el adolescente también tenga espacio para expresarse.

5. **Establece límites claros:** Aunque es importante ser comprensivo, también es crucial establecer límites claros y comunicar expectativas. Los adolescentes necesitan estructura y orientación, así que asegúrate de establecer reglas y consecuencias claras para su comportamiento.

6. **Busca momentos oportunos:** Elige momentos adecuados para entablar conversaciones importantes, evitando abordar temas sensibles cuando el adolescente esté distraído o molesto. Busca momentos en los que ambos estén relajados y puedan hablar sin interrupciones.

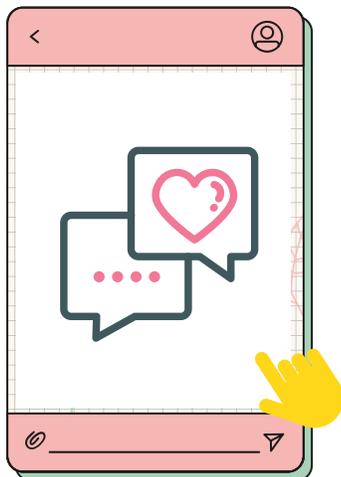
7. **Mantén la calma:** Es posible que los adolescentes expresen emociones intensas o adopten posturas desafiantes durante las conversaciones. Mantén la calma y evita reaccionar de manera impulsiva. Respeta su punto de vista y busca soluciones constructivas juntos.

La comunicación con los adolescentes **es un proceso continuo que requiere paciencia, empatía y compromiso**. Mantén una actitud abierta y receptiva, y muestra interés genuino en su mundo para fomentar una relación sólida y saludable.

Saber GESTIONAR TUS SENTIMIENTOS, te va a ayudar a no “engancharte” o si eso sucede a detectar cómo solucionar un conflicto que puede llegar a dañar tu futuro vínculo emocional con ese adolescente que tanto te necesita a su lado, aunque te esté rechazando por ahora.



**Escucha la sesión en vivo para
APRENDER A GESTIONAR LO
QUE SIENTES Y NO EXPLOTAR**



**¿Sigues sin estar en el chat
exclusivo para mujeres?**



3 Ayuda

En esta etapa, los adolescentes lo que anhelan demostrar es que se valen por ellos mismos, quieren, buscan y defienden su libertad.

La ayuda en éste momento tiene que ser muy sutil y siempre con permiso de ellos. No es te ayudo porque yo sé hacerlo, sino consiste en preguntarle en qué y cómo quieren recibir tu ayuda.

Es aún más productivo, no ofrecerle tu ayuda sino mostrarte disponible cada vez y siempre que ellos te buscan.

Tu agenda ahora más que nunca debe ser FLEXIBLE, es aprender a hacer una agenda de impacto, no que impacte por estar llena.

Si aún no descubres la diferencia y cómo tener una agenda flexible, anímate a ver esta sesión, donde te enseño a lograrlo.



Con los adolescentes ayuda más estar cuando quieren que estés a pretender que ellos estén cuando tu quieres que te hagan caso.

Una persona que sabe que te tiene cerca para cuando ella necesite, es una persona que sentirá seguridad al verte.

Hacer sentir a tu adolescente seguro de sí mismo y que tenga con claridad que puede llamarte sin importar sus acciones es un adolescente que no se esconderá ni tampoco dirá mentiras.

Más vale que diga, llamo a mi mamá para que me ayude, a que diga "me va a matar mii mamá"

4 Ejemplo

El ejemplo si enseña, pero enseña más la congruencia de nuestras acciones para que aprendan a elegir su más alto Bien.

No sirve de nada que le digas no fumes, porque mirame a mi que no puedo dejarlo.

Enseñar a través de la cultura del no es enseñar desde la escasez, es decirles que nada tienen y que cuando lo tengan van a perderlo, porque quien solo tiene el hábito de luchar para conseguirlo difícilmente se mantiene en el camino de continuar manteniéndolo.

Una mamá que se pone a dieta y vive siempre a dieta, lo que enseña no es constancia sino el siempre estar obteniéndose de la abundancia. De nada te sirve bajar a tu peso si al hacerlo, te olvidas y vuelves a los vicios del azúcar, el pan y los alimentos desproporcionados.

Si quieres enseñar congruencia, comienza no a hacer dieta sino a conocer tu cuerpo, elegir lo que te hace bien a ti y a alimentarte sanamente, verás

que te vas a sentir mejor, no te vas a enfermar y vas a mantenerte en tu peso, comiendo incluso lo que te gusta.

No es que eduques a abstenerse y a trabajar para lograr lo que quieres, es que les enseñes a trabajar con un objetivo congruente, por ejemplo trabajo para mantener a mi familia pero nunca estoy con mi familia ¿Cuál es el ejemplo?

¿Exacto! de escasez, trabajar por un objetivo que no se disfruta, eso no educa, eso deforma y hiera muy profundo.

Ser congruente en tus palabras es lo que le dará a tu adolescente el ejemplo, "trabajo porque me gusta hacerlo y obtengo beneficios, sacrifico el tiempo con mi familia por tener una agenda llena, o puede ser también trabajo todo el día para los demás que ni valoran mi esfuerzo"

¿Suena horripilante cierto? Pues eso es lo que escuchan como mensaje oculto, eso no educa, hiera y además compromete a los demás a no fallar, y se da una cultura donde nadie puede equivocarse, no les des ese ejemplo.



Un ejemplo que educa es ser quien TÚ quieres ser, no por los demás, no por cumplir sino porque así es como tú has elegido.

5 Decisiones

Tomar decisiones es sinónimo de comenzar a ejercer la LIBERTAD que nos fue dada, sin embargo estas decisiones pueden llevarnos a una esclavitud sin darnos cuenta.

Por ejemplo, al decidir consumir sustancias que lastiman nuestro cuerpo, al elegir seguir trayendo el pasado a nuestro presente y hacer vivo el dolor, el elegir ser de acuerdo a como son con nosotros y no elegir dar nuestra propia versión, incluso la otra persona este mostrando su peor versión. Con estas elecciones cavamos más la tumba que no va a permitir que volemos en libertad.

Las decisiones solemos tomarlas con la mente y se nos olvida pasarlas por el corazón y es ahí donde surgen esas heridas que después nos alejan de nuestros amado adolescentes.

Aprender a guiar a un adolescente en sus decisiones, requiere ciertas destrezas, que el coaching es un buen instrumento para lograrlo con éxito.

hay programas que puedes hacer:



Programas





La persona que elige cambiar sus creencias para creer lo que ella elige, vive su libertad.

Ser libre es:

- 📅 elegir que hacer diario
- 🚫 elegir que no hacer
- ✅ elegir que si quieres
- 👉❤️ identificar y gestionar lo que sientes
- 👫 elegir a quien amar, sin condicionarlo a expectativas
- 🌸 si eres mujer ser desde tu feminidad
- ♥️ si eres varón ser desde tu masculinidad
- 👁️ mirar la belleza y abundancia en lugar de torpeza y escasez
- 😊❤️ identificar las adicciones emocionales y elegir actuar desde el corazón divino que nos fue dado
- 😞🤪 elegir que creer y que no
- ❤️🧠 Conectar de forma continua el corazón con la mente

Eso que la otra persona hace o dice y que no te es agradable, tiene un mensaje muy especial para ti, te habla sobre lo que tú si quieres para ti, y eso es lo que te va a llevar a que tus relaciones se transformen, eligiendo en libertad lo que si quieres para ti y para quienes eliges amar. ¡Es tiempo de transformar tus obligaciones en opciones para amar más!

Como coach de la mujer puedo ayudarte a lograrlo en solo 11 semanas



¡Defiende una de las facultades más bellas que te han dado! Tu libertad de elegir lo que si quieres en tu vida, esas son las opciones. Puedes elegir vivir obligado o vivir amando.



ENFOQUE FAMILIAR

TIENES CAPACIDAD DE AMAR Y SER LIBRE

¿Lo quieres vivir?

Es momento de vivir
ennuna relación FELIZ

Encontrarás consejos útiles sobre comunicación efectiva, resolución de conflictos, construcción de intimidad emocional y física, fortalecimiento del vínculo de pareja y mucho más.

Cada secreto revelado en este libro es una joya que te ayudará a superar obstáculos y transformar tu relación en una fuente constante de alegría y felicidad.

Estrategias probadas, herramientas prácticas, inspiración y motivación para encontrar soluciones HOY.



S O B R E L A

AUTORA

KARLA



MALDONADO C

Karla, es una reconocida autora de libros sobre relaciones y bienestar emocional. Con su amplia experiencia y conocimientos en el área de las relaciones familiares, ha ayudado a muchas parejas a superar problemas en sus relaciones y a encontrar la felicidad y la conexión emocional que buscan.

.....
Su enfoque se basa en la comprensión profunda de las dinámicas de pareja y en la identificación de patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar obstaculizando la relación.. Autora de 8 libros que los encuentras en Amazon*.

Imparte conferencias y talleres presenciales y online para la mujer y las relaciones plenas.

Da mentorías individuales.



coachkarlamaldonadoc@gmail.com



@COACHKARLAMALDONADOC

MEDIADORA DE RELACIONES Y TU COACH PERSONAL

KARLA MALDONADO C

Personas con amor