

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA REALIZAR CON NUESTROS HIJOS:

1. Ejercicio físico en familia

2. Actividad , hobby sólo tú y tu hij@. Tiempo a solas

3. Cocinar juntos. Explicar primero los pasos y distribuir tareas

4. Ver películas o series en familia. Rotar gustos. Decidir día.

5. Planear un viaje. Organizarlo.

6. JUEGOS DE MESA

Los juegos nos aportan una serie de beneficios, pero también permiten crear una dinámica de intervención agradable y adecuada para la familia. Genera un encuentro familiar relajado y distendido. Algunos sirven para conocer mejor a nuestros hij@s y sus emociones.

- ✓ Ikonikus
- ✓ Story cubes
- ✓ Mi familia ha cambiado
- ✓ Hijos us. padres

7. EJERCICIOS TERAPIA BREVE

EL BASTÓN DE HABLAR

Descripción:

Ofrecemos a la familia una forma distinta de hablar de temas conflictivos: reunirse en un lugar tranquilo, sentados en el suelo y utilizando el «bastón de hablar». Quien posee el bastón tiene la palabra, los demás sólo pueden escuchar. Una vez ha hablado, deja el bastón en el suelo para que otra persona pueda cogerlo.

Indicaciones:

Este ejercicio está indicado para familias con hijos adolescentes que experimentan dificultades para hablar de ciertos temas, ya que tienden a subir el tono de la discusión e interrumpirse unos a otros.

A tener en cuenta:

Planteamos esta tarea como una manera de cambiar su forma habitual de comunicación, asegurando que todo el mundo escuche al que esté en el uso de la palabra. Añadimos la indicación de que quienes no tengan el bastón no deben sabotear al que habla.

Variantes:

Si en la siguiente sesión la familia informa que quien tenía el bastón hablaba en exceso, se puede añadir un reloj-despertador para que ningún turno de palabra dure más de dos minutos.

POST-IT

Descripción:

Vamos a animarnos a dejar *post-it* por la casa o en su cuarto, con breves mensajes positivos para nuestro hij@. Estos *post-it* pueden subrayar sus fortalezas y recursos («Estoy muy orgullosa de tu último examen de mates», «Te quiero hij@»...), recordarle sus sueños o deseos («ánimo con la exposición de mañana»...).

Otra versión consistiría en mandarle alguna vez un mensaje de whatsapp diferente. Pero el *post it* es más personal y significativo.

Indicaciones:

Esta tarea ayuda a reforzar y motivar sin invadir. Está especialmente indicada para quienes tienen dificultad para expresar sentimientos positivos.

A tener en cuenta:

Es muy importante que los mensajes sean creíbles y en consonancia con su personalidad.