

# BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 25



## BIG BANG TACÓN

Tu revista digital del Centro Joven El Tacón, con vuestros artículos y las actividades que más te interesan. ¡No te lo pierdas!

Big Bang Tacón todos los cuatrimestres en tu correo electrónico

# CONTENIDO



Lo que hemos hecho	2
Lo que vamos a hacer	3
Álbum de Carnaval	4
Cazafantasmas	5
Karting	6

Para Jóvenes	7
Para Padres	10
Participa	13
Contacto	13



# EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

Haad Muhamad Gill, Dina Safraoui Zellal, Sabra El Gourari, Laila Benjadi, Rodrigo Monasterio y Asier Marín y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

# LO QUE HEMOS HECHO



Tiro olímpico



Pulseras divertidas

Torrijada



Zumba



Conociéndome



Excursión a la Nieve

Fiesta de Carnaval



Frutas de corcho



Jueves Lardero



Imanes Pacman



## Conociendo el Guernica

Del miércoles 18 al viernes 20 de mayo realizaremos una actividad colaborativa entre todos los socios del Centro Joven.

Un mural en tamaño gigante con la imagen de este cuadro. Hablaremos sobre el significado y quedará expuesto en el Centro.



## Acertijo del día

El viernes 27 de mayo vamos a divertirnos en el Tacón resolviendo acertijos que nos podrán hacer ganar premios.

Una tarde con muchas incógnitas en el Tacón. No te la pierdas.



## El Sitio de Logroño

Con motivo de la Fiestas de San Bernabé, los Centros Jóvenes tienen preparado para todos un Juegos de Ciudad. Resuelve los enigmas que se planteen y recorre las calles de la ciudad hasta completar la misión.

Más información en tu Centro Joven.



## Excursión Cueva Peñamiel

Pasa un domingo diferente con una excursión a Cueva Peñamiel y practica la espeleología. Una excursión perfecta, en la zona de Nieva de Cameros. Una pequeña sorpresa no muy lejos de Logroño.

Será el domingo 5 de junio. Inscripciones del 24 de mayo al 3 de junio. Cuota: 2€



## Excursión a la Playa

Para pasar un día de playa no dejes pasar esta oportunidad. Las fantásticas playas de Zarautz nos esperan como cada año con su arena blanca, su agua cristalina.... y sus olas. Sábado 25 de junio. Inscripciones del 14 al 23 de junio. Cuota 4€. Plazas limitadas.



## Aqualar

Para comenzar bien el verano y la temporada de piscina, pasaremos el día a las piscinas de Lardero, Aqualar. Ven a disfrutar de un fantástico día de verano con los Centros Jóvenes.

Jueves 30 de junio. Cuota: 1€. Inscripciones del 21 al 28 de junio.

## ¡IMPORTANTE!

Atentos a las actividades especiales de la Semana de Europa.



## CAZAFANTASMAS CARNAVAL 2016 CENTROS JÓVENES



# CAZAFANTASMAS

**!!!!Viva,viva,viva el carnaval fue una maravilla!!!!**

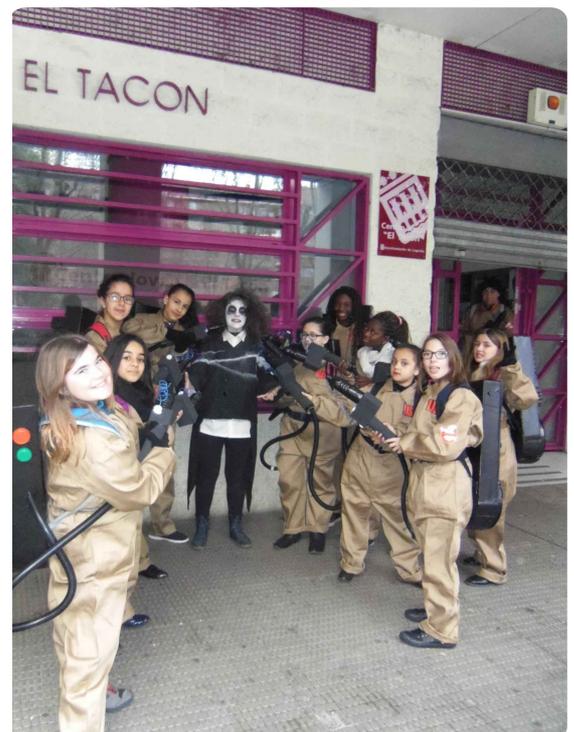


El sábado 6 de febrero del 2016 se celebró una vez más el desfile de carnaval en Logroño. Los Centros Jóvenes El Tacón, El Cubo y El Lobete se juntaron y se disfrazaron todos de cazafantasmas como la antigua serie de dibujos animados. Los disfraces se hicieron con materiales reciclados. Las mochilas se hicieron con cajas de cartón, los botones de las mochilas los hicieron con tapones de plástico y las pistolas se hicieron con bricks de leche y botellas de plástico. Cada uno tenía un mono con su nombre por delante y el en brazo un símbolo de "prohibidos los fantasmas". A las 17:00 la gente que participaba tenía que entrar a su centro joven para ponerse el

disfraz para llegar al ayuntamiento disfrazado. Los primeros en llegar fueron los del centro joven El Tacón que esperaron allí hasta que llegaron los de El Cubo y luego llegaron los de Lobete. Una vez que ya estaban todos juntos esperaron hasta las 19:00. A las 19:00 empezó el desfile y todos empezaron la caminata. La gente muy ilusionada empezó a andar. Los premios se dividían en: comparsa, carrozas y grupos. Una vez hecha ya la caminata todos los participantes se reunieron en el Espolón para decidir quienes serían los ganadores. Los jueces decidieron a quien darle los premios. El premio a la mejor carroza fue para... salesianos!!!.

El premio a el mejor grupo fue para... me la patina y por último los ganadores a comparsa. El 3º premio fue para... salesianos (otra vez), el 2º premio fue para... los cazafantasmas!!!! y por último el 1º premio fue para... el fondo del mar!!!!.

Yo me divertí ya que aparte de ganar hicimos una merendola.!!! ESTE HA SIDO EL MEJOR CARNAVAL DE MI VIDA!!!



by: Dina Safroui Zellal 11 años

Durante la semana de Pascua, y como ya vienen siendo tradicional, los Centros Jóvenes hicieron una salida a los Karting. Os dejamos aquí la crónica de dos "Taconeros" que disfrutaron de la salida



## ***Un día en el Karting karting***

El viernes 1 de abril fuimos al Karting Rioja con el Centro Joven El Tacón.

La excursión se iba a hacer el jueves pero como llovía se suspendió y se cambió al viernes.

Al principio estaba muy cagada porque era mi primera vez al volante, los coches iban demasiado rápido y ver a mi hermana pequeña chocándose, pues no ayudaba mucho. Al final cuando llegó mi turno, monté y me lo pasé genial por muchas razones, una de ellas era ver como se chocaba la gente y les adelantaba con aire de superioridad.

Allí había gente de los otros Centros Jóvenes (Lobete y Cubo). Para hacerlo de manera organizada, nos dividieron en cuatro grupos; dos para los más pequeños y dos para los más mayores. Los coches eran grandes y teníamos que llevar casco por seguridad. El juego consistía en dar vueltas en un circuito y ganaba el que daba la vuelta más rápida. Sabía perfectamente que no iba a ganar

pero intenté darlo todo y no lo conseguí. Pero lo más importante es participar y divertirse. Después de que montáramos nosotros, se montaron los monitores de los centro jóvenes. Cada Centro Joven animaba a su monitor y al final acabó ganando el Centro Joven Lobete. No suelo participar en las excursiones del tacón pero a esta sí y me lo pasé estupendamente. Espero que se repita.

Sabra El Gourari

## ***Mi día de Karting***

Aunque nos apuntamos para el jueves día 31 de mayo como ese jueves hizo un día de perros y además de frío llovía mogollón, los monitores nos dijeron que al final se iba a ir el viernes día 1 de abril. La verdad que al principio me fastidió un poco tener que esperar otro día más para poder montar en un kar, pero el día que fuimos me lo pasé genial.

Quedamos todos los amigos para ir juntos en autobús de línea, que nos dejó cerca y después tuvimos que andar un buen rato, aunque fue divertido porque íbamos hablando de muchas cosas y el camino se hizo entretenido.

Cuando llegamos los monitores nos separaron en grupos según los años que teníamos, y tuvimos que esperar un poco para poder montar en los kars.

Estaba muy emocionado, un chico nos explicó las normas que teníamos que tener a la hora de conducir y como conducir seguros. Correr en los kars fue muy divertido, las ruedas de los coches chillaban en las curvas y era muy divertido intentar adelantar a otros compañeros, también que no me adelantasen a mí.

Lo que más me gustó fue la sensación de velocidad mientras conducía, y aunque no fui el más rápido parecía que iba a gran velocidad. Cuando terminamos de correr, pudimos ver nuestros tiempos y sacarnos fotos en un pódium.

La vuelta a casa se me hizo más larga aunque fuimos todos nosotros andando otra vez hasta el autobús y comentando lo bien que todos nos lo habíamos pasado durante esa mañana.

El año que viene si vuelve a haber esta actividad me volveré a apuntar para volver a disfrutar.

Haad Muhamad Gill



## PRÉPARATE PARA EL FIN DE CURSO

Ahora que llega la recta final del curso te damos unas recomendaciones para que te sea más fácil superar los exámenes finales.

### EL DÍA DEL EXAMEN RECUERDA...

**Estar descansado** Se trata de que nuestro estado físico sea el de un día normal, evitando encontrarse cansado y tenso. Para ello es importante dormir bien, no tomar excitantes, y evitar todo tipo de preocupaciones (por ejemplo, problemas con los padres o discusiones con la pareja).

**No repasar a fondo el mismo día** La tensión que genera el repaso nos puede poner más nerviosos y/o fatigarnos. Además, esta sesión no sirve de mucho, ya que si la materia está aprendida es un esfuerzo innecesario, y si se desconoce algún punto, no se va a lograr aprender nada nuevo. Sin embargo, si los temas están incorrecta o insuficientemente comprendidos, se acumula información de forma desorganizada, lo que acumula más confusión e interfiere con los conocimientos anteriores.

**Controlar la tensión emocional que genera pensar en el examen** Es muy importante tratar de eliminar los pensamientos negativos sobre el resultado de la prueba y concentrarse en que lo importante es el esfuerzo realizado para preparar el examen.

**No hablar del examen antes de empezarlo** Se ha de evitar la costumbre de reunirse con los compañeros para resolver dudas de última hora, discutir posibles preguntas o el grado de dificultad de la prueba. Este tipo de comentarios contribuye a ponernos más nerviosos. Ver a un compañero ansioso puede provocar la misma respuesta en nosotros. Por ésto, es más útil reunirse con los compañeros más tranquilos y no comentar nada sobre el examen. Si ésto no es posible, es mejor permanecer solo hasta que comience la prueba.

**Trata de ir al examen calmado y alerta.** Entender correctamente las instrucciones antes del examen. Es muy útil conocer el sistema de puntuación de la prueba y el valor positivo de cada respuesta, así como saber si las incorrectas nos restan puntos. También hay que llegar al examen sabiendo qué material podemos usar, qué orden seguir o cómo estructurar las respuestas para optimizar el resultado de la prueba.

**Planea cómo distribuir el tiempo durante el examen y deja algunos minutos para repasarlo.** Ten claro el tiempo que tienes para el examen, tenlo presente siempre.

**¿Qué hacer si se te queda la mente en blanco?** Si durante el examen te quedas en blanco no te preocupes y recuerda que la única forma de superar este bloqueo ocasionado por los nervios es disminuyendo el nivel de ansiedad a través de la relajación. Cierra los ojos e inicia una serie de respiraciones profundas y lentas que te ayuden a relajarte. Concéntrate en alguna imagen agradable, imaginando que te encuentras en un sitio que te resulte muy placentero. Cuando estés más tranquilo procura recordar, pero manteniéndote relajado.

### ¿CÓMO REALIZAR EL EXAMEN?

Los exámenes que nos podemos encontrar se agrupan en: prueba objetiva (o tipo test), prueba de desarrollo (o tipo tema) y examen de problemas. Cada tipo de prueba tiene unas peculiaridades que hay que conocer para poder realizarla correctamente. En todo caso, como sugerencias generales para todos los tipos de exámenes, podemos destacar:

Asegúrate de entender perfectamente las instrucciones del examen antes de empezar a resolver cualquier problema o contestar cualquier cuestión. Haz una primera lectura general de todas las preguntas. Comienza contestando aquellas que sabes sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te pide. Después si queda tiempo, ya las completarás. Después pasa a las preguntas que crees que no sabes (o dominas menos). Lee cada pregunta lenta y cuidadosamente antes de marcar o escribir nada. Si te encuentras confuso o confundido, también puedes volver a leerla por si has omitido algún detalle importante. Ten cuidado de no dar la impresión de estar copiando. Haz tu propio trabajo y evita fijarte o ayudar a los demás. No te preocupes si hay personas que acaban antes que tú. Tómate el tiempo necesario para hacerlo de forma adecuada. No trates de ser el primero en terminar. Si te sobra tiempo, repasa las preguntas para evitar posibles descuidos. A continuación te detallamos unas orientaciones para

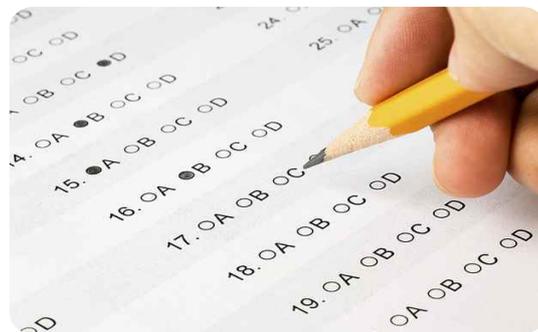
realizar adecuadamente cada tipo de examen (Fernández, 1994):



## EL EXAMEN TIPO TEST

Existe la tendencia errónea de pensar que ante una prueba tipo test no se ha de memorizar el tema, sino que es necesario "comprender". Sin embargo, la memorización, tras una completa comprensión del contenido de estudio, es un requisito básico para obtener un buen resultado en los exámenes. Además, es frecuente que en estas pruebas se pregunten datos muy concretos, que sólo se pueden recordar si se ha memorizado. Para contestar una prueba objetiva, se recomienda:

- Empieza leyendo de forma ordenada y sin prisa todas las preguntas del examen y contesta aquellas en las que no dudas de la respuesta.
- Marca con una señal las preguntas sobre las que se tenga una duda razonable, para volver sobre ellas en una segunda vuelta. Antes de dedicar tiempo a pensar sobre estas dudas, es necesario haber completado todas aquellas preguntas que nos sepamos.
- Cuando hayas terminado la primera pasada, da una segunda vuelta para responder aquellas más asequibles entre las que te dejaste y por último dedica el tiempo sobrante a las cuestiones que se te resistan.
- Cuenta el número de preguntas dudosas y distribuye el tiempo que queda de examen entre estas cuestiones, para razonar cada una de ellas.
- Deja unos minutos para revisar el examen. Cuando lo repases cambia la respuesta dada si compruebas que te equivocaste y anúlala si estás convencido del error cometido.
- Repasa todas las respuestas.
- Como consejos recuerda que:
  - Procede por eliminación de alternativas.
  - Presta especial atención a las palabras clave: siempre, a veces, ninguno, todos, igual, pocos, ...
  - Entérate si se penalizan los errores. Si se penalizan no contestes las preguntas si no sabes la respuesta.
  - Entérate de cuantas respuestas son válidas en cada pregunta (es decir, si puede haber más de una alternativa correcta por pregunta).



## EL EXAMEN TIPO TEMA (DESARROLLO)

Antes de empezar a contestar esta prueba, es necesario leer comprensivamente todas las preguntas, anticipando qué habría que contestar en cada una de ellas. Después empezaremos por la pregunta que mejor nos sepamos, con el fin de relajarnos un poco al ver que las cosas van saliendo bien.

Realiza un pequeño esquema del contenido de la pregunta, siguiendo el esquema que realizaste para estudiarlo, para organizar la información. Así evitarás que se te olviden las ideas y sabrás en cada momento lo que te queda por completar en el tiempo disponible. También es recomendable:

- Presentar al principio los aspectos más relevantes del tema.
- Desarrollar en cada párrafo una única idea o concepto.
- En el último párrafo, retomar de nuevo los aspectos más importantes a modo de conclusión.
- Distribuye el tiempo del que dispones entre las preguntas. De nada sirve agotar todo el tiempo dejando una sola pregunta perfecta si no contestamos ninguna más.
- Reserva unos minutos para repasar el examen, leyéndolo sin prisa y prestando especial atención a la ortografía.
- Lee las preguntas prestando mucha atención a lo que se te dice. Detente en las palabras claves que explican lo que has de hacer: comparar, contrastar, clasificar, definir, esquematizar, justificar, relacionar, ...
- Comienza a responder, si puedes, por la pregunta que mejor conozcas.

Si ves que dispones de poco tiempo para responder a una pregunta, no la dejes en blanco, haz un esquema, bosquejo o resumen para indicar al profesor que conoces la respuesta.

Evita los dos errores típicos de este tipo de examen: contestar telegráficamente o desarrollar un punto en exceso en detrimento de los demás.

Deja espacio en blanco entre preguntas y entre los párrafos más importantes, así podrás volver sobre ellos y anotar lo que olvidaste. La presentación del examen ha de ser aceptable y el texto ha de estar escrito con letra legible. Antes de entregar el examen, dedica unos minutos a repasar.

## EL EXAMEN DE PROBLEMAS

Para resolver un problema, puedes seguir estos pasos:

- Comprender el enunciado: Lee al menos dos veces el enunciado del problema y después esquematiza los datos y las incógnitas. Si es posible, representa los datos en un gráfico para facilitar la comprensión. Examina la relación entre los datos aportados y las incógnitas.
- Busca una estrategia para resolver el problema.
- Aplica paso a paso la estrategia de resolución. Realiza cuidadosamente los cálculos.
- Verifica el resultado. Si no es correcto, revisa cómo pueden relacionarse los datos y las incógnitas, para aplicar otra forma de resolución.
- Es muy importante leer todos los problemas antes de empezar a resolverlos para distribuir el tiempo entre ellos según su dificultad. Empieza por el que mejor conozcas. Si te quedas bloqueado en algún problema, es preferible pasar a otro.

## DESPUÉS DEL EXAMEN

Distinguimos dos momentos:

- Una vez entregado el examen: Es conveniente disfrutar de un mínimo descanso y relajación antes de la siguiente prueba. Sal al exterior, pasea y, sobre todo, nada de comentar con otros compañeros las respuestas. Trata de mantenerte tranquilo hasta el próximo examen (si lo hay).
- Una vez acabados los exámenes: Es interesante que revises tus apuntes para comprobar cómo has realizado el examen. Es conveniente reflexionar sobre cómo has planificado el estudio, si has controlado la ansiedad, etc. de cara a futuras pruebas. En caso de que el resultado haya sido insuficiente, no se debe considerar el esfuerzo como un fracaso, sino como una llamada de atención ante las posibles causas (falta de planificación, técnicas de estudio ineficaces, ansiedad) y tratar de corregirlas en exámenes posteriores.



**BIBLIOGRAFÍA:** Fernández, C. (1994). Aprender a estudiar. Cómo resolver las dificultades en el estudio. Madrid: Pirámide. Universidad Miguel Hernández de Elche (2000). Cómo estudiar con eficacia. Servicio Técnico Docente

<http://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/0ec1dcbf-53da-43a2-8a74-d4150adf9a30/Orientaci%C3%B3n/Como%20preparar%20exámenes%20finales.pdf>

# COMPRENDER A LOS ADOLESCENTES

Comprender a un hijo adolescente puede significar un verdadero reto para los padres.

Lograr comprenderlos en la etapa que están atravesando, puede ser algo muy complicado, ya que, cuando los hijos están pequeños, es mucho más fácil educarlos, conocer sus deseos y sus necesidades. Pero, al entrar en la adolescencia, en esa etapa en la que está formando su propia identidad, es algo complejo, pues ellos mismos están confundidos y asustados, tratando de conocer su propia identidad.

Por eso, para poder ayudarlos, hay que hacer uso, como adultos, de nuestra inteligencia, sensibilidad, disposición, cariño y paciencia y, en caso de no saber qué hacer o de problemas de conducta más severos, solicitar la ayuda de un especialista, informarse, leer o tomar cursos especializados que ofrezcan la orientación necesaria para lograrlo.



## La importancia de una comunicación efectiva con el adolescente

La comunicación es un elemento muy importante para enfrentar este reto, y al hablar de comunicación, nos estamos refiriendo no sólo a que los padres sean los que hablen (sermoneen, aconsejen, ordenen) sino también a que aprendan a escuchar a sus hijos.

Una buena comunicación a través del diálogo, ofrece mayores posibilidades de llevar una relación sana entre padres e hijos. La adolescencia no es una etapa difícil solo para los hijos, sino también para los padres. Es un periodo (sano) de crisis para todos, pues los cambios que están ocurriendo en el sistema y en lo individual le afectan y le asustan tanto a los chicos que lo enfrentan, como a los adultos que los apoyan en esta etapa de la vida, como en las etapas anteriores.

No es lo mismo educar a un niño que a un adolescente. Durante la infancia, de alguna forma, los padres tienen prácticamente todo el control en relación a las normas, los valores, los principios, las conductas que se permiten o no en el hogar.

Sin embargo, durante la adolescencia en la que el joven o la joven inician con la etapa del desarraigo, es decir, con la necesidad de diferenciarse de los demás y encontrar su propia forma de ser, sus gustos, necesidades, valores, es decir, su propia identidad para responder a las preguntas ¿quién soy? y ¿qué es lo que quiero en la vida? el control ya no es tan sencillo, es más, resulta prácticamente imposible intentar educarlos desde el control y es necesario aprender a re-conocerlos como individuos diferentes a nosotros y a negociar con ellos.

Si la comunicación o la relación en general se sale de control y nota que los conflictos van en aumento y la crisis se prolonga, no dude en consultar con un profesional, quien le brindará la información que necesite en relación a los cambios que están enfrentando los adolescentes, lo que ayuda a entenderlos mejor, y lo apoyará en relación a la mejor manera de acercarse a ellos para tener una mejor comunicación y un contacto de mayor calidad intentando que el proceso sea menos doloroso tanto para usted como padre como para ellos como hijos.

Por lo pronto, ofrezco aquí algunos consejos basados, a su vez, en sugerencias dadas por la APA (Asociación Americana de Psicología), que le ayudarán a promover una mejor comunicación con su o sus adolescentes.

## Esté disponible para sus hijos



- *Procure estar disponible.* si ellos lo buscan intenta no dar demasiado largas a las conversaciones. Si está ocupado u ocupada y no puede interrumpir lo que está haciendo, dígame a su hijo o hija, en qué momento puede atenderlo y cumpla con lo que ofrece sin echarlo en saco roto. Tampoco es conveniente que siempre intente complacerlo interrumpiendo sus tareas para atenderlo en el momento en que él o ella lo desee. Es importante que el adolescente aprenda que los límites para respetar los espacios de otros (en este caso de sus padres), también es importante para una sana convivencia.

- *Iniciar la conversación.* Cuando tú, como madre o como padre te preocupas por ser el que inicia la conversación, le das a entender a tus hijos que te preocupas por lo que le pasa y estás al tanto de su vida.

- *Toma en cuenta los momentos en que los chicos están más dispuestos a hablar.* Tal vez no sea un buen momento que le pidas que hablen cuando está en la computadora o escuchando música, sino durante la noche, antes de la cena, cuando los lleva en el carro a la escuela, etc. O bien, pídele que te diga en qué momento te puede permitir hablar con él.

*o ella que les gusten a ambos o que le gusten a tu (s) hijo (s) y tú estés dispuesto a compartir con ella (ellos).* Encuentra espacios dentro de tu agenda para realizar una o varias actividades con tus hijos, planea con ellos y cumple los compromisos que hagas con ellos evitando programar otros compromisos durante esas horas. Esto te dará la oportunidad de conocerlos y que él (ella, ellos) te conozcan a ti. Si tienes varios hijos, procura dedicar tiempo especial para cada uno, pues recuerda que todos son diferentes y tienen gustos e intereses distintos.



- *Descubre sus intereses personales.* ¿Estás seguro o segura que conoces los gustos de tu (s) hijo (s)? Tal vez tienes la idea de que a ellos les siguen gustando las mismas cosas de cuando tenían 7 o 9 años, pero es muy probable que ahora que está en la adolescencia sus gustos hayan cambiado en relación a la música, el cine, la lectura o cualquier otra actividad. Platica con ellos para enterarte y actualizarte de sus gustos y necesidades actuales, pues eso te dará pie, también, para abrir un espacio de comunicación y la oportunidad de (re) conocerlos.

- *No inicies haciendo preguntas.* Es mejor iniciar las platicas con ellos compartiéndoles lo que has estado pensando en relación a preocuparte más por conocerlo y conocer sus gustos en lugar de empezar haciendo preguntas, pues eso puede generar que ellos se cierren imaginando que los estás interrogando por alguna otra razón, como que desconfías de él o ella, sin comprender que lo haces porque te quieres acercar para conocerlo más íntimamente y tener una mejor relación.

## Que sus hijos sepan que sí los está escuchando

Cuando sus hijos están hablando de sus preocupaciones, deje lo que está haciendo y escúchelos de verdad, no sólo haga como que los oye sino que dispóngase a estar completamente para ellos a través de una comunicación plena y auténtica.

Es importante que su hijo se de cuenta de que su interés por lo que le está compartiendo es auténtico y no sólo fingido.

No intente decirle todo el tiempo lo que piensa, es muy importante que escuche sus opiniones y puntos de vista, aunque al principio le resulte difícil al darse cuenta de que su hijo o hija ya no piensan como usted y que, muchas veces, piensan exactamente lo contrario, en ocasiones, simplemente porque para ellos es necesario tener una opinión diferente y demostrarse a ellos y a sus padres que también pueden tener su propia opinión sobre las cosas.

Es necesario evitar completar los temas sin haber terminado de escuchar lo que ella o él tienen que decir. Mejor, para mostrarle que realmente lo está escuchando, intente repetir lo que ella o él están diciendo, ya sea con las mismas palabras o con las suyas, pero tratando de no perder el sentido de lo que él o ella le están diciendo. De esa manera, ambos se aseguran de que usted está escuchando correctamente lo que el joven le está tratando de decir.

## Responder de una manera que sus hijos lo quieran escuchar

- Cuando decida que quiere dar su opinión, intente no descalificar la opinión de ellos.

- Aunque le esté molestando lo que le están diciendo (pueden, por ejemplo, estar criticando la manera en que usted le habla o lo disciplina), intente escuchar sin perder la calma y suavizando sus reacciones. Un buen consejo para lograr esto es respirar profundamente y con suavidad mientras lo escucha y mientras se dirige a él.

- Es importante no olvidar que los adolescentes se desconectan cuando observan al adulto enojado o a la defensiva. En ese momento, generalmente, rompen con toda comunicación. Por lo tanto, es mejor tener una actitud abierta y relajada, respirando con tranquilidad.

- No intente imponer sus argumentos ni demostrarle que usted tiene la razón. Cada uno tiene derecho a pensar de forma diferente. Tal vez sea buena idea decir algo como: "Ya sé que no estás de acuerdo conmigo, pero también quiero que tú sepas lo que yo pienso al respecto y me gustaría que también me escucharas y lo reflexionaras".
- En lugar de estar pensando en como debatir lo que él le dice, intente enfocarse en su manera de sentir (en sus sentimientos) durante la conversación. Esto le ayudará a conocerlo mejor y a lograr un mejor contacto.
- Sea empático, póngase en sus zapatos. Una buena manera de lograrlo es recordándose a usted mismo de adolescente y cómo se sentía en relación a sus padres. Siempre es conveniente ponerse en el contexto del otro para lograr una mayor comprensión.
- En estos casos no gana el que tiene la razón (ambos la tienen desde sus respectivos puntos de vista), gana el que es capaz de ver más, es decir, no sólo ver la propia visión de las cosas sino de ver, por lo menos parcialmente, la visión de la otra parte e intentar comprenderla o, por lo menos, respetarla.

## **No olvide preguntar lo que ellos necesitan**

Muchas veces, los adultos damos por hecho muchas cosas, como por ejemplo, lo que los hijos o los jóvenes en general quieren. No de por hecho nada, mejor pregúntele a su hija o hijo si lo que quiere al compartirle algo es un consejo, su punto de vista, una opinión, o simplemente quiere sentirse escuchado y comprendido.

Si no olvida hacer esto, seguramente será más sencillo que le ofrezca el apoyo que él realmente necesita y se evitarán los malos entendidos que pueden generar más problemas en la relación, como cuando usted le da un consejo que él o ella no quieren escuchar, por lo menos en ese momento.

## **Los jóvenes también aprenden a través de sus modelos**

Los jóvenes, al igual que los niños e incluso que los adultos, también aprenden por imitación. Frecuentemente seguirán el ejemplo de sus padres en relación al modo de gestionar sus sentimientos como la ira, el miedo o la tristeza o bien, en la manera de resolver problemas y enfrentar situaciones difíciles.

Recuerde que dialogar con sus hijos no significa criticarlos, darles sermones, amenazarlos o lastimarlos con sus comentarios sarcásticos o descalificativos.

Comprende que, aunque temas que se equivoquen, ellos aprenden de sus decisiones

## **Los adolescentes aprenden de sus propias decisiones**

Los jóvenes también aprenden al experimentar el hecho de tomar sus propias decisiones. Siempre y cuando las consecuencias no sean peligrosas, deje que ellos decidan en relación a sus asuntos: escuela, amigos, formas de vestir, de comer, etc. Por mucho que le afecte darse cuenta que él o ella se parecen cada vez menos a usted, no olvide que, aunque sea su hijo o hija es una persona diferente y tiene derecho a ser quien es lo que significa, pensar, sentir y actuar de manera distinta a la suya, siendo dueño de su propia identidad.



# PARTICIPA

- Si quieres ayudar en la edición de la revista porque
- ...piensas que a la revista le falta tu toque especial
- ...crees que contigo los próximos números pueden ser la bomba
- ...quieres escribir sobre algo que te interese
- ...tienes un blog que quieres compartir
- ...quieres hacer tu propia sección en la revista
- ...quieres hacer tu sugerencia
- o .....

No lo dudes y pásate por El Tacón, te estamos esperando, estamos seguros que con tu ayuda los próximos números de la revista serán mejores.

Si lo que quieres hacer cualquier consulta, aportación, sugerencia o crítica al Centro Joven, también estamos para eso, estaremos encantados de escuchar lo que tengas que decir.



## C. J. El Tacón

Plaza Fermín Gurbindo nº8  
941 244 600  
cjtacon@logro-o.org

Síguenos en:

