



Cornell University
Cooperative Extension
of Suffolk County

Reconociendo Sentimientos

Lee los ejemplos siguientes: ¿Cómo puedes reconocer los sentimientos de su adolescente en cada situación?

"¡Usted siempre está de acuerdo con ella! ¡Ella es una b&#ch!"

Negando los sentimientos: "¿Cómo se atreve usted habla así! Vaya a su cuarto."

Reconociendo los sentimientos: "Usted parece enfadado porque usted piensa que yo tengo favoritos. Vamos hablar sobre esto sin maldecir."

Ahora es su turno. ¿Qué puede decirle en las situaciones siguientes para reconocer los sentimientos de su adolescente, empezar a resolver los problemas y animar la comunicación entre usted y él?

"Yo pensé que ella era mi amiga mejor, pero ella tan pronto que pudo me dejo atrás como el resto de ellos."

"¡Mi maestro de matemática no sirve para nada! Él me dio una nota de 64 en el examen y ahora estoy reprobando la clase."

"¿Por qué no puedo tener un tatuaje? ¡Usted nunca me permite hacer lo que yo quiero hacer! "

"No puedo soportar la vista de mi ex-novia con ese sinvergüenza. Cada vez que yo los veo juntos yo quiero pegarle."
