



**Cornell University**  
Cooperative Extension  
of Suffolk County

## **Cómo Resolver Sus Problemas Colaborando Juntos**

### **1. Forme algunas reglas básicas como:**

- Muestre el respeto -- no llame al otro nombres feos, no use sarcasmo, no griten, o maldiciendo
- Tome su turno declarando sus ideas – no haga preguntas o critique hasta que todas las ideas se hayan presentado
- Escuche cuando la otra persona está hablando - no interrumpa al la otra persona

### **2. Identifique el asunto o problema**

Usted y su adolescente pueden tener los puntos de vista diferentes sobre el problema y uno de ustedes puede sentirse más fuertemente sobre el asunto. Estén de acuerdo en lo que el problema es y apuntalo.

### **3. Discuta las soluciones posibles**

Pídale sus ideas primero a su adolescente. Apúnteles, entonces ofrezca sus ideas y apunte estos. No juzgue o critique cualquier idea durante la discusión. Su meta simplemente es hacer una lista de ideas que pueden resolver el problema.

### **4. Estén de acuerdo en probar una o más soluciones**

Repase la lista e identifique esas opciones que los dos de ustedes les gustan. Algunas veces es necesario negociar un poco más las opciones que no están de acuerdo, pero en el fin, las soluciones que usted escoge deben ser aceptables a usted y su adolescente.

### **5. Haga su acuerdo oficial: apuntalo**

Apunte eso que los dos están de acuerdo en hacer. Ustedes pueden fechar y firmar el acuerdo.

### **6. Continúa con este acuerdo**

Después de una semana, comuníquese con su adolescente para ver cómo el acuerdo está trabajando. Si no está trabajando, identifique lo que necesita cambiar y haga un nuevo acuerdo.