|  |  |
| --- | --- |
| **FOLLETO 8C** | **Qué, cuándo y dónde tener las conversaciones sobre la resolución de problemas** |

**Qué problema resolver**

¿Qué situación quieren cambiar usted o su hijo/a?

¿Qué rutinas diarias, tiempo libre, responsabilidades y reglas no funcionan?

**Cuándo resolver el problema**

Cuando tenga suficiente tiempo libre para discutir un problema.

Cuando no este emocional, molesto/a o estresado/a

Cuando no esta en medio del problema.

Cuando el problema sigue siendo manejable.

La resolución de problemas debe ser una actividad tranquila y reflexiva. No debe hacerse en un momento en que las personas estén molestas o estresadas. Cuando tratamos de resolver problemas cuando estamos enojados, podemos caer en hábitos inútiles. Como padre, una de las mejores maneras de mantenerse neutral es detectar los problemas a tiempo, antes de que se enfade o frustre. Otra forma de recomponerse es hacer un plan antes de acercarse a su hijo.

**Dónde resolver problemas**

En un lugar neutro (por ejemplo, no en la habitación de su hijo ni en su área de trabajo).

Lejos del teléfono.

Lejos de distracciones (incluidas otras personas).

Donde resolver el problema depende de la situación de cada familia. Le recomendamos que busques un lugar neutro de la casa, como el pórtico o la sala, en lugar de la habitación de su hijo. Trate de encontrar un lugar que esté libre de distracciones y que le brinde algo de privacidad. Apaga tus teléfonos.