

# Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de Enero

## Beneficios de enseñar habilidades para resolver problemas

1. Las habilidades para resolver problemas enseñarán a los adolescentes a encontrar soluciones constructivas para los problemas. Fortalecerá las habilidades de empatía de su hijo/a. Estas habilidades son valiosas tanto en situaciones sociales como laborales.

2. Ayudará a su hijo/a conocer las implicaciones positivas de las intenciones de otras personas.

3. Las habilidades para resolver problemas le enseñarán a su hijo/a a escuchar y pensar con calma y a respetar las opiniones de otras personas.

4. Cuando los adolescentes inculquen las habilidades para resolver conflictos por sí mismos, se sentirán más independientes, maduros y responsables

## Resolución de problemas

La resolución de problemas es una gran parte de la vida adulta. Pero si un adolescente está acostumbrado a que sus padres tomen decisiones por ellos, entonces abordar los problemas puede ser realmente difícil y es posible que no sepan por dónde empezar. La buena noticia es que la resolución de problemas es una habilidad que se puede aprender. Como padre, usted está en la mejor posición para ayudar a su hijo/a a desarrollar estas habilidades y aprender a abordar los problemas de frente, y saber cuándo deben obtener el apoyo de los demás.

### Los siguientes pasos ayudarán a su hijo/a resolver la mayoría de sus problemas con facilidad

1. Identifique el problema: el primer paso es enseñarle a su hijo a identificar el problema. Pregunte sobre la situación actual y cómo quieren que resulte. Aliente que aborden el problema con una actitud positiva.
2. Enfoque: dígameles que se concentren en el tema, no en la persona o la emoción. Les ayudará a enfrentar el problema con valentía en lugar de sufrir ansiedad y frustración.
3. Escuchar: Escuchar es muy crítico para las habilidades de resolución de problemas. Dígame a su hijo que escuche sin discutir ni debatir. Aliente que usen declaraciones como "Necesito, quiero, siento"
4. Genere una solución: siéntese con su hijo /a y aliéntelo a pensar en todas las formas posibles de resolver el problema en cuestión. Pídale a su hijo/a que proponga una variedad de soluciones. Déjalo explorar habilidades creativas.
5. Evalúe la solución: Enséñele a su hijo/a a evaluar los pros y los contras de cada una de las posibles soluciones. Ayúdele a omitir las opciones en las que los negativos superan a los positivos. Ayudará a su hijo/a a resolver la solución más prometedor.