Herramienta | Confianza y autonomía

Lo que necesitas, lo que ofrezco

Objetivos

- Abrir una conversación entre padres, madres o cuidadores y el adolescente sobre confianza, privacidad, salidas y vida digital, desde lo que cada uno necesita y lo que está dispuesto a ofrecer.
- Llegar a dos o tres acuerdos concretos que ambos sientan justos.

Materiales

- Notas adhesivas de dos colores: un color para el adulto y otro para el adolescente.
- Una hoja y un lápiz para escribir los acuerdos.

Tiempo sugerido:

- 35 minutos.

Preparación:

- Propón la conversación con anticipación y deja que el adolescente elija el momento. Evita hacerlo en medio de una discusión.
- Antes de empezar, define para ti cuáles son los límites que no son negociables por seguridad (por ejemplo, avisar dónde está o a qué hora regresa) y prepárate para explicar las razones.
- Prepárate para escuchar primero, sin interrumpir ni defender tu posición.

Metodología:

Momento 1 | Preparamos la conversación.

- Cuéntale al adolescente que quieres hablar con él o ella como equipo, y que la idea es que cada uno diga qué necesita del otro y qué ofrece.
- Establece tres reglas: (1) nadie interrumpe; (2) nadie juzga lo que el otro escribe; (3) cualquiera puede pedir una pausa si se siente alterado.

Momento 2 | Escribimos en silencio.

- Cada uno escribe, por su cuenta, tres notas de “Necesito...” y tres de “Ofrezco...”. Algunos temas posibles: privacidad, salidas y horarios, uso del celular, estudios, cómo hablar cuando hay un problema.
- Ejemplos: “Necesito que me avisen antes de revisar mis cosas”, “Ofrezco avisar a dónde voy y a qué hora regreso”, “Necesito que me escuches sin darme sermones”, “Ofrezco contarte cuando algo me preocupe”.

Momento 3 | Intercambiamos y conversamos.

- Cada uno lee en voz alta sus notas. Empieza el adolescente y tú escuchas hasta el final.
- Pregunta: ¿qué te sorprendió de lo que escribió el otro? ¿Qué podemos acordar entre lo que necesitamos y lo que ofrecemos?
- Escojan dos o tres acuerdos en los que lo que uno necesita se encuentre con lo que el otro ofrece, y escríbanlos en la hoja. Cada uno los firma.
- Si hay temas en los que no se ponen de acuerdo, déjenlos para otro momento. No hace falta resolver todo hoy.

Momento 4 | Cierre.

- Cada uno dice una cosa que agradece haber escuchado del otro.
- Acuerden una fecha para revisar los acuerdos (por ejemplo, en un mes) y qué cambiarían si no funcionan.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No uses la actividad para imponer reglas disfrazadas de acuerdos. Si algo no es negociable, dilo desde el principio con sus razones.
- Escucha primero y habla después. Si reaccionas con enojo a lo que escribe tu hijo(a), la conversación se cierra.
- La autonomía crece con la confianza. Puedes proponer que las reglas se amplíen cuando se cumplan los acuerdos.
- **Preguntas útiles:** ¿qué necesitas de mí en este momento? ¿Qué te ayudaría a sentirte más confiado(a) en la casa? ¿Qué puedes ofrecer tú? ¿Qué te preocupa a ti de lo que yo necesito? ¿Cómo sabremos si el acuerdo funciona?