

Fórmula para Conversar

Yo siento ___ (una palabra de la lista de sentimientos)

Acerca de ___ (un evento o comportamiento)

Porque ___ (un principio, valor o regla).

Lista de Sentimientos (otro lado)

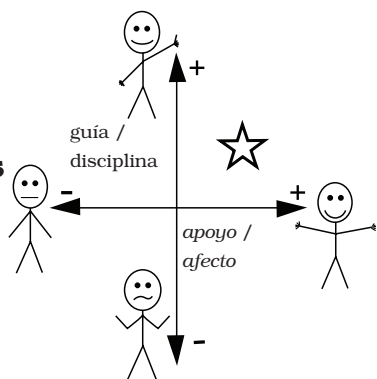


Guía Fácil

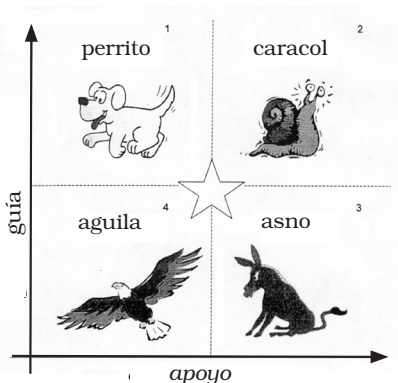


Lección de Algebra

parte uno: los comportamientos de los padres o los estilos de paternidad/maternidad



parte dos: los comportamientos de los niños o los estadios de aprendizaje / estadios de la vida



Herramientas de Trabajo

La misión del Parents Forum (Foro para Padres y Madres) es fomentar comunicación solidaria, honesta y respetuosa en las familias.

11/2012

Agenda del Parents Forum

Comenzar a conocernos

1. ¿Qué le gusta de su familia?
2. ¿Qué le preocupa o que problemas ve Ud. acerca de su familia?
3. ¿Cómo le expresa Ud. una preocupación a un miembro de la familia?
¿Cómo pide consejo y cómo lo da, y cómo ayuda Ud. a su familia y a su comunidad?

Comenzar a organizarnos

4. ¿Cuáles son sus valores familiares?
5. ¿Cuáles son las reglas de su hogar?

Hablemos en serio

6. ¿Qué pasa cuando alguien se une a su familia?
7. ¿Qué pasa cuando alguien se va de su familia?

Expresemos cambios

8. ¿Qué cambios ha tenido Ud. recientemente?
¿Qué cambios espera en el futuro?

Yo siento... acerca de... porque...

a abandonado abatido abrumado aceptado agonizado agotado agradable agradecido aislado alarmado	culpable curioso	frenético frustrado frustrado	m mal mal entendido malo manipulado maravilloso miserable molesto	s satisfecho satisfechos seguro seguro separado sexy sin amigos sin esperanza solitario sorprendido
alienado aliviado amable amargo ambivalente amenazado amoroso ansioso apático apreciado arrepentido asombrado asustado atractivo	derrotado desconcertado descontento desesperado desgarrado destrutivo determinado diferente disgustado disminuido distráido dividido dominado dudoso	honrado horrible hostil	n necesitado nervioso nervioso nostálgico	t temeroso tenso tenso tenso tentado tímido tonto tonto torpe traicionado tranquilo triste
atrapado aturdido audaz avergonzado	e electricado en control encantado encaprichado energético enfurecido engañoso enojado envidioso espantado especial esperanzado estúpido	i ignorado impaciente impar impresionado impuesta incierto incompetente inconsistente indeciso	o odioso optimista opuesto	u útil utilizado
b batido bueno	engañoso enojado envidioso espantado especial esperanzado estúpido	indefenso independiente indignado inestable inferior inhibido inmovilizado inquieto inseguro insincero inspirado insuficiente intimidado involucrado irrespetado	p pacífico	v vacío valiente vecinos violento vivaz vulnerable
c cansado carga cariñoso celoso	engañoso enojado envidioso espantado especial esperanzado estúpido	indefenso independiente indignado inestable inferior inhibido inmovilizado inquieto inseguro insincero inspirado insuficiente intimidado involucrado irrespetado	paranoico pendenciero perezoso perforado perseguido perturbado petrificada poco apreciado posesivo preocupado presa del pánico presionado privado	w wishywashy
cobarde codicioso colocado cómodo conectado confundido contento creativo crédulo cuidado	evasivo exaltado exasperado excitado extático	j jubiloso	q quisquilloso	yo yo mismo
	f feliz feliz firme	l leal lento libre lo siento por loco	r rechazado relajado renovado	