

Hoja de trabajo sobre habilidades DEAR MAN



La estrategia DEAR MAN puede ayudarlo a comunicar a sus hijos lo que quiere de ellos mientras mantienen una relación saludable. Use esta hoja de trabajo para prepararse para su próxima conversación de solución de problemas.

		Escriba un guion para sí mismo:
D	<p>Describa (“Describe”) la situación. Apéguese a los hechos sin emitir juicios. <i>Ejemplo: “Has estado llegando a casa después de la hora límite en las últimas semanas”.</i></p>	
E	<p>Expresa (“Express”) sus sentimientos. Enfóquese en hablar en primera persona en lugar de hablar en segunda persona. <i>Ejemplo: “Me preocupo cuando no estás en casa y te espero”.</i></p>	
A	<p>Afirme (“Assert”). Diga lo que quiere o establezca sus límites claramente. <i>Ejemplo: “Me gustaría que estuvieras en casa a las 10 p. m.”</i></p>	
R	<p>Refuerce (“Reinforce”). Explique las ventajas de cumplir las normas y las consecuencias de no hacerlo. <i>Ejemplo: “Si estás en casa antes de la hora límite, podrás salir el próximo fin de semana. Si no, perderás tu privilegio de salir el próximo fin de semana”.</i></p>	
M	<p>Esté atento (“Mindfulness”). Manténgase concentrado en su objetivo y no se deje distraer por las discusiones. Use la estrategia del “disco rayado” y repita cuál es su límite. <i>Ejemplo: “Sí, entiendo que quieres salir más tarde. La norma es a las 10 p. m.”</i></p>	
A	<p>Muestre (“Appeal”) confianza. Observe su lenguaje corporal y tono.</p>	
N	<p>Negocie (“Negotiate”). Si hay flexibilidad en su regla, llegue a un acuerdo. <i>Ejemplo: “Si hay otro adulto presente, puedes quedarte hasta las 11 p. m.”</i></p>	

Adaptado de Dialectical Behavior Therapy de Marsha Linehan