



# ADOLESCENTES

## Tema 4: Normas, pactos, límites y consecuencias. Material complementario 2. **Expande tu círculo de tolerancia**

Me gustaría que a partir de hoy abrieras tu círculo de tolerancia. Si queréis sobrevivir con una adolescente en casa, ¡no te queda más remedio!

### TU CÍRCULO DE TOLERANCIA, ANTES

#### NO TOLERAS:

- Drogas
- Insultos
- Ofensas
- No ir al cole
- Que no te hable en todo el día

#### SÍ TOLERAS:

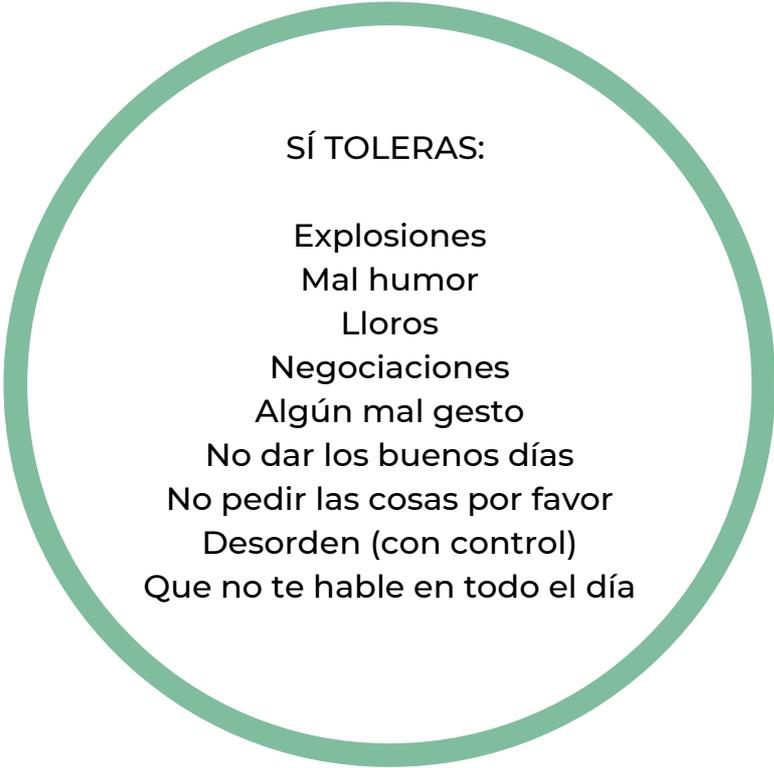
- Explosiones
- Mal humor
- Lloros
- Negociaciones
- Algún mal gesto

## TU CÍRCULO DE TOLERANCIA, A PARTIR DE AHORA

### NO TOLERAS:

Drogas  
Insultos  
Ofensas  
No ir al cole  
Que pase el día delante de la pantalla

### SÍ TOLERAS:



Explosiones  
Mal humor  
Lloros  
Negociaciones  
Algún mal gesto  
No dar los buenos días  
No pedir las cosas por favor  
Desorden (con control)  
Que no te hable en todo el día

Te animo a que dibujes tú tu propio círculo de tolerancia actual y que, con resignación y con confianza, lo amplíes. Identifica tú aquellas cosas que ahora no toleras y provocan muchos conflictos. ¿Cuáles son esenciales? ¿Cuáles puedes tolerar?

Con resignación, porque te toca aceptar vuestra realidad en este momento. No te encanta, pero es lo que te toca vivir ahora.

Y con confianza, porque es una fase, se va a pasar. Y hasta que se pase, no quieres ir de enfrentamiento en enfrentamiento.