



## Hablando con adolescentes

### Consejos para discutir temas complejos

#### Para conversaciones sobre

#### Ensayas estas alternativas

Sentimientos, relaciones y confianza

- Sé un padre, no un amigo.
- Apoya las relaciones de tus hijos adolescentes.
- Anima a tu hijo adolescente a no ser tan duro consigo mismo.
- Fomenta la cercanía con tu hijo adolescente.

Temas incómodos, como sexo, diversidad, cambios y madurez

- Sé honesto y directo.
- Acepta tu incomodidad y la de tu hijo al hablar del tema.
- Sal de tu zona de confort.

Seguridad: drogas, alcohol y agresión

- Ayuda a tus hijos adolescentes a aprender de los errores.
- Renuncia a controlarlos totalmente.
- Respeta la independencia de tus hijos adolescentes.
- Trata de no juzgar.

Carácter: moral, valores y decisiones

- Anima amablemente a que tome decisiones.
- Haz cumplir las consecuencias de las decisiones.
- Respeta la moral y los valores de tu hijo adolescente.
- Muestra y estimula el sentimiento de la gratitud.

Conflictos: matoneo, confianza

- Haz de tu hogar un lugar seguro y cómodo.
- Sé amigable y deja que te hable
- Apoya y respalda a tu hijo adolescente.
- Encuentra oportunidades para promover el coraje

