PEACE AT HOME
PARENTING SOLUTIONS

Uno a uno : Videos rápidos que responden a preguntas comunes: escuchelo o mirelo y aprenda

Resumimos en estas grabaciones lo único que nuestro equipo consideró que tendría el mayor impacto para usted, en un problema./una solución. Mire el video de cada Flash (15 min+/-) o escúchelo como un podcast. Descargue también los útiles folletos. Aquí están sus clases: todas están disponibles en inglés o español. Haga clic en el título e inicie sesión en su Centro de padres para comenzar

Conexiones positivas para una mayor cooperación

Todos queremos una relación fuerte y positiva con sus nuestros adolescentes. Pero a veces, puede parecer difícil llegar allí. Esta clase rápida lo ayudará a aplicar algunos pasos sencillos para fortalecer la relación entre padres e hijos y obtener así una mayor cooperación por parte de su joven adolescente.

Hablando con adolescentes: Comunicarse para conectarse (Parte 1)

Realmente ayuda cuando usted comprende los cambios en el cerebro de su adolescente que hacen que el joven discuta o se retraiga más que nunca. Esta clase lo ayudará a reconocer esos cambios cerebrales y evitar obstáculos comunes para lograr una mejor conexión con su joven..

Hablando con los Adolescentes - Comunicarse para conectarse: Parte 2

¿A veces termina discutiendo con su adolescente cuando solo está tratando de ayudarlo? Tratar de solucionar los problemas de nuestros hijos adolescentes puede meternos en verdaderas dificultades. En esta sesión, aprenderá cómo dar un paso atrás y ayudar a su adolescente a convertirse en un poderoso solucionador de problemas sin darle consejos no deseados.

Use retroalimentación positiva para apoyar el coraje y la confianza

Los estudiantes superdotados a veces creen que solo deben hacer cosas en las que son excelentes. Es posible que no quieran probar nuevas experiencias o que se sienten aplastados cuando no sobresalen. Estas formas de pensar pueden impedir que los jóvenes alcancen su máximo potencial. Esta clase le brindará herramientas simples para fortalecer el coraje y la confianza de su hijo.

Pensamiento flexible y autoestima

Es posible que no se dé cuenta de que los mensajes que está enviando sobre su propia confianza y bienestar afectan a los adolescentes que está criando. Esta clase le ayudará a pensar en su propia autoestima y la de su joven. Aprenda cómo su diálogo interno y el lenguaje de retroalimentación que usa con su adolescente pueden aumentar las formas positivas de ver el mundo.

10 Pasos para fortalecer la relación con su adolescente

¿Se ha metido en una rutina con su adolescente y simplemente cae en discusiones de forma regular?
Este chequeo rápido sobre la comunicación le ayudará a notar cualquier forma en que usted podría estar aumentando el problema,

aunque usted crea que el que lo origina es su adolescente

Reducción del estrés en jóvenes y adultos

Todos nos encontramos alguna vez con el estrés y en realidad puede ser bueno para nuestros cuerpos y cerebros, si sabemos cómo manejarlo. Aprenda técnicas útiles para reducir su estrés y ayudar a su adolescente a reducirlo también, en el momento y a largo plazo.

Apoye la salud socioemocional de los estudiantes talentosos

Muchos padres y educadores asumen que los estudiantes talentosos son más capaces que sus compañeros de manejar los desafíos socioemocionales. No siempre es así. Los estudiantes superdotados en realidad luchan contra la ansiedad, la depresión y las dificultades sociales de manera más frecuente. Esta clase lo ayudará a adquirir habilidades prácticas para apoyar la salud socioemocional de su hijo.

Menos conflictos, más soluciones

Probablemente haya experimentado alguna dificultad que lo llevó a una discusión con su adolescente. Ya sea que el conflicto dure un momento o un mes, puede hacer que los padres e hijos se sientan heridos o frustrados, o ambas cosas. Aprenda a trabajar junto con su hijo para encontrar soluciones a los conflictos, lo que fortalecerá su relación.

Preadolescentes y adolescentes: Planeando independencia (Parte 1)

Todos queremos que nuestros hijos crezcan y se conviertan en personas capaces y competentes que puedan encontrar su propio camino en el mundo. Pero los pasos para llegar allí pueden parecer abrumadores. Esta clase lo ayudará a ver cómo los cambios cerebrales afectan la toma de
decisiones y los "riesgos" para los jóvenes a medida que adquieren independencia, y también conocerá las consecuencias de restringirlos demasiado.

Preadolescentes y adolescentes: Planeando independencia (Parte 2)

Hacer planes con los adolescentes para que intenten hacer las cosas por su cuenta puede ayudarlos a tener éxito. Trabajar juntos en la independencia también puede traerles un poco de tranquilidad. Usted aprenderá 7 pasos prácticos y efectivos para enseñar y apoyar la independencia en su adolescente.

Cómo lograr que su adolescente se comporte bien y escuche

Los padres a menudo piensan que si averiguan cuál es el castigo que haga sentir a sus hijos lo suficientemente miserables ellos cooperarán más. Es posible que se sorprenda al saber que las investigaciones han demostrado que esto es un mito. Esta clase le enseñará 5 estrategias prácticas que le ayudarán a inspirar un mejor comportamiento en su adolescente.

El estrés, el cerebro y el bienestar emocional del adolescente

Cuando los jóvenes entienden cómo funciona su cerebro y qué pueden hacer para fortalecer la salud del cerebro, aumenta su bienestar socioemocional y su motivación para aprender. En esta sesión, usted aprenderá cómo el estrés afecta el cerebro. Comprenderá la relación entre las funciones cerebrales y qué tan bien podemos manejar las emociones, lo que afecta tanto el desarrollo académico como el bienestar general.