CAFÉ Y CONVERSACIÓN

AYUDANDO A TU ADOLOCENTE A NAVEGAR LOS AÑOS DE ADOLESCENCIA

Adolecentes, como todos nosotros, a veces necesitamos ayuda y guia, pero puede ser difícil para padres reconocer cuando es el mejor momento para intervenir en la vida de un adolecente. Entender estos desafíos y saber cuándo y cómo intervenir para ayudar a tu hijo/a a sobrellevarlos es un papel esencial en el rol de los padres.

AYUDANDO A TU HIJO/A A SOBRELLEVAR "DRAMA" EN LAS AMISTADES

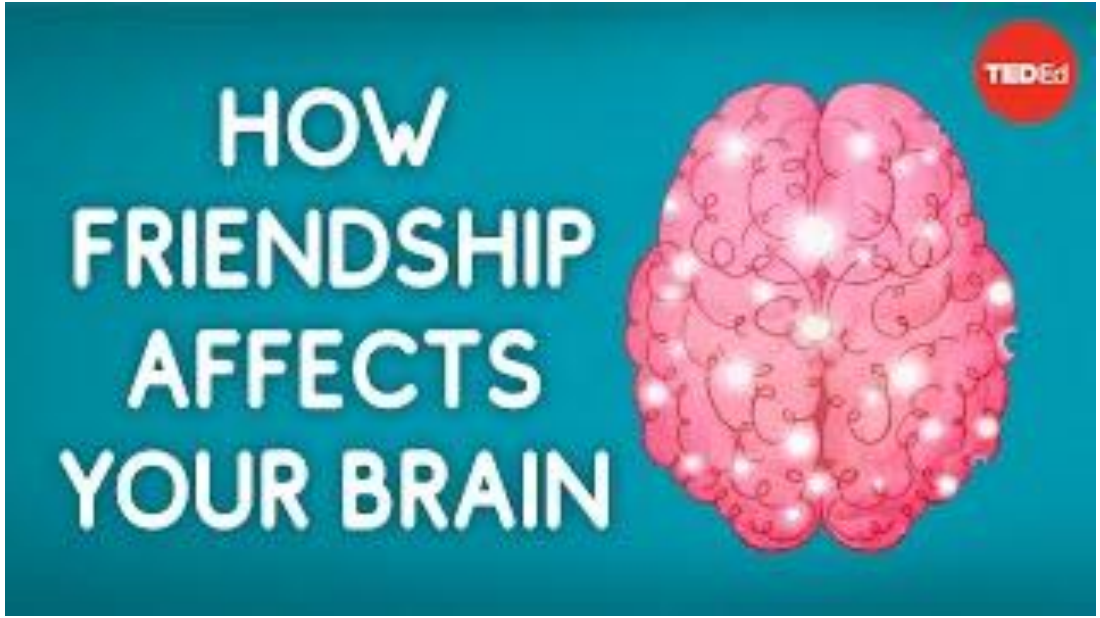
HAZLO:

- **Escucha:** Deja saber a tu hijo/a que escucharas e intentaras entender su punto de vista sin subestimar o controlar.
- **Empatiza :** Encuentra una emoción o alguna forma para dejarles saber que les estás escuchando.
- **Pregunta :** Haz preguntas de respuestas abiertas que te ayuden a entender mejor la situación, "Que esperabas tu que podía pasar? o "Cómo te sentiste cuando dijo eso?"
- **Pregunta cómo puedes ayudar:** En lugar de dar una sugerencia o hacer una llamada para "arreglar" la situación, pregunta a tu hijo/a que cree que tú puedes hacer por él/ella. Por ejemplo, "Quieres escuchar lo que yo pienso?" o "Necesitas ayuda para encontrar una solución".
- **Habla a menudo de las amistades:** Encuentra formas de usar libros, programas de TV o ejemplos de tu vida para hablar acerca de cómo ser un/a buen amigo/a , cómo defender a personas que son víctimas de acoso/bullying o como ser seguros de ell@s mismo cuando sus compañeros les presionan.
- **Mantén la conversación abierta:** Las amistades cambian rapidamente, tu hijo/a necesitará conversaciones frecuentes. Incentiva una comunicación abierta con preguntas como, "Si necesitas hablar mas de esto, siempre estoy aquí para ti "

AYUDANDO A TU HIJO/A A SOBRELLEVAR "DRAMA" EN LAS AMISTADES

NO :

- **No forces a tu hijo/a a permanecer o cambiar amistades:** Habla a cerca de los pro's y con's de permanecer con cierto grupo de amistades. Revisa las cualidades de una amistad sana. Esta es una gran oportunidad para aprender.
- **Arreglar el problema tu misma/o :** Parecería muy fácil arreglar el problema por cuenta propia, pero aprender el manejo del tema amistades es una habilidad que necesitará para el futuro.
- **Asumir que tu hijo/a es la víctima:** Tu hijo/a podría parecer que es la víctima, pero podria haber mas detalles en la historia.
- **Ignorar comentarios hirientes:** Si tu hijo/a reporta algo hiriente, no lo ignores y les digas que no es "nada". "Empatiza con ellos/as y encuentra algo positivo acerca de ellos/as para que se los digas.
- **Permitir acoso/bullying:** Si sospechas o sabes que tu hijo/a y/o su grupo están actuando de forma que acosa a otro/a estudiante. Habla o Di lo que piensas.



How friendship affects your brain - Shannon Odell

COMO MEJORAR LA COMUNICACION CON TU ADOLECENTE

Cerrando la brecha y aprender a mejorar la comunicación con tu adolcente no es una hazaña insignificante, pero se lo puede hacer.

Consejos Generales para los Padres:

Ten cuidado de tus gestos : “No puedo creer que estés hablando de esto/eso” Nada dice más que “virar los ojos” o un gran suspiro. No necesariamente tienes que estar de acuerdo con lo que dice tu hijo/a , pero recuerda que tus gestos corporales pueden enviar mensajes sin intención.

Salta o evita la respuesta ingeniosa: Enfócate en escuchar lo que tu hijo/a está diciendo, en lugar de decir “...si, pero..” o “cuando tenía tu edad…” Criticar, Ser sarcástico y/o Hacer comentarios denigrantes interrumpen la comunicación.

Busca claridad antes de juzgar: Si algo te “cogió” por sorpresa o si estás confundido por algo que te dijo tu hijo/a, repite lo que te acabo de decir. Usted puede decir “ Lo que te escucho decir es….” o “Déjame ver si entendi esto correctamente “. Permite que tu hijo/a corrija tu interpretación de los hechos.

Más ayudas para los Padres

Espera para contestar : Resiste la idea de interrumpir y ofrecer ayuda. Ofrécele la oportunidad de que termine con lo que está diciendo, después toma un respiro profundo y ten un tiempo prudente para que te permitas pensar la mejor forma de responder.

No lo arregles : La mayoría de las veces lo que más necesitan los chicos/as es desfogarse, ellos/ellas no están buscando la forma de solucionar el problema. Si tu hijo/a viene a ti buscando por un consejo comprometeles en el proceso de "Resolver el Problema". Si estás inseguro, preguna, "Quieres mi consejo o solo quieres que te escuche?"

Habla menos : Cuando dudes, espera callado. Está bien ofrecer tu opinión y preguntar algunas preguntas, pero recuerda que un consejo rápidamente se puede transformar en un sermón. Si ves que estás hablando mucho, interrumpiendo o sientes que tu hijo/a se está callando, **PARA.** Dile, "Ups, estoy hablando demasiado, dime mas acerca …"

Tips were taken from Nicole Schwarz- Parent Coach's website. Check out her website for more resources!
https://imperfectfamilies.com/how-to-really-listen-to-your-kids/

SINTIENDO ESTRES

Una encuesta del 2013 encontró que el estrés es muy común entre los adolescentes.
En efecto, la escuela es el factor principal de estrés en adolescentes. Ser admitido en una buena universidad y/o tratar de decidir que hacer despues del colegio es la segunda causa de estrés.
La encuesta encontró que los adolescentes presentan síntomas tanto emocionales como físicos por causa del estrés. Lo síntomas más comunes son sentirse cansado o ansioso, aplazar o descuidar responsabilidades, sentirse abrumado, tener pensamientos negativos y tener cambios en los hábitos de dormir.
Igualmente los problemas en concentrarse y hábitos alimenticios están ligados al estrés.
Es normal tener algún tipo de estrés en la vida, pero si los problemas persisten por un periodo largo de tiempo pueden tener efectos negativos en la salud.
Todo el mundo se siente afectado por el estrés en algún rato de nuestras vidas y puede ser abrumador, pero con las herramientas precisas se puede sobrellevar antes de que tenga efectos negativos en la salud. Gestionar el estrés diariamente puede también llevar a un mejor resultado en tu vida y en tu bienestar.

Teen Stress

Help your teen identify stressors, learn healthy coping skills, and model positive stress management in your own life.

Sources of Stress

- Academics
- Extracurricular Activities
- Friends/Family
- Post-High School Plans

Because of stress...

- 36% report feeling fatigued
- 30% report feeling sad or depressed
- 31% report feeling overwhelmed
- 23% report unhealthy eating habits

Signs of Stress

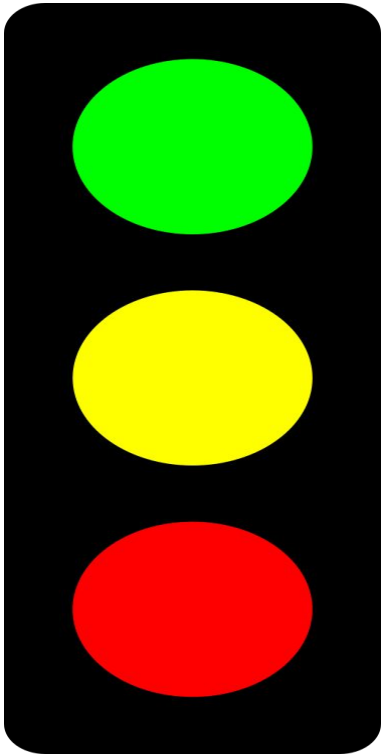
- Irritability
- Anger
- Excessive Worry or Anxiety
- Substance Use
- Disordered Eating (overeating or eating too little)
- Psychosomatic Symptoms
- Insomnia/ Sleep Disturbances
- Neglecting Responsibilities
- Negative Thoughts
- Feeling Overwhelmed
- School Avoidance

Talking to Your Teen About Stress

1. Recognize your teen's symptoms and ask them about it.
2. Communicate and discuss balance.
3. Help your teen identify healthy coping mechanisms.
4. Provide support when under stress.
5. Model healthy behaviors.
6. If needed, seek guidance from a professional.

Talking to teens about stress. (2014, February). Retrieved November 10, 2015, from http://www.apa.org/helpcenter/stress-talk.aspx
Bethune, S. (2014). Teen stress rivals that of adults. Monitor on Psychology, 45(4), pg. 20.
2016 KW Survey. N=3,003

Quien te puede ayudar en la escuela ?



Problemas menores con compañeros/Insultos

Mrs. Cleary- Equipos A,C & E KCleary@stamfordct.gov 203-977-4551

Mrs. Ballantoni- Equipos B, D & F (Asesora de Paz) NBallantoni@stamfordct.gov 203-977-4042

Problemas moderados con compañeros/Amenazas/Insultos

Dr. Hadley- Especialista en apoyo y restaurador de relaciones entre estudiantes

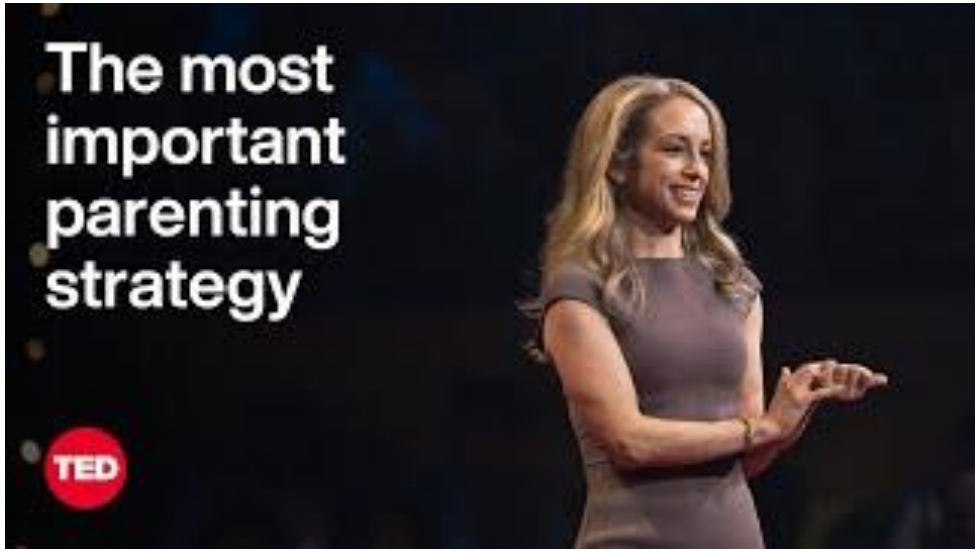
PHadley@stamfordct.gov 203-977-4638

Problemas mayores con compañeros/Amenazas/Insultos/

Peleas físicas o Daño Físico

Al Nivel de Administradores - Mr. Tate, Mr. Huertas or Ms. Churchill

(llame a la oficina principal para ayuda)



Todo el mundo pierde el control en ocasiones — pero lo que está en juego es vertiginosamente alto cuando el foco de tu furia es tu propio hijo. La psicóloga clínica y famosa consejera de padres, Becky Kennedy esta para ayudarte.No sólo tiene consejos prácticos para ayudar a los padres a gestionar la culpa y la vergüenza de sus momentos no tan buenos,pero también modela los tipos de conversaciones que puedes tener para ser un mejor padre. (Pista: esto también funciona en todas las demás relaciones). ¿Conclusión? Nunca es demasiado tarde para volver a conectar.

https://cloonancounselors.weebly.com

RECURSOS

"Your Child's Friendship Drama: Do's and Don'ts For Parents"

https://imperfectfamilies.com/your-childs-friendship-drama-dos-and-donts-for-parents/

"Navigating The Teen Years: A Parent's Handbook for Raising Healthy Teens"

http://www.shared-care.ca/files/booklet_parenting_a_teen.pdf

Kids In The House: The Ultimate Parenting Resource:

https://www.kidsinthehouse.com/teenager/social-life/friends

10 Differences Between Good Friends and Toxic Friends

https://youtu.be/774HJQ9AdRk?si=5-7dqokwZD_emFQp