



# DESAFÍOS DE JÓVENES

Consejos y trucos por subiendo niños

Como niños desarrollan en Jóvenes (13 años) hay mucho pasando en sus mentes. Los cerebros están expandiendo hasta 25 años, también las hormonas están afectándole. Estrés, sexo, y hormonas de crecimiento influencia como su Joven pensar, sentir, y comportarse. ¡Combinado con presión de grupo y la mente de su joven está lista a explotar! Los años de joven están los mejores y mas difíciles.

## Como Se Ayude:

- **Aprender mas**
  - entender como vida hoy es diferente de cuando era joven
  - chequear con otros padres de jóvenes compartir principales de familia y expectativas (mas comunicado entre padres = oportunidad mayor discutir diferencias)
  - llama “entrevistas de familia” ... trabaja juntos a crear y mantener la agenda; permitir otra llama “entrevistas de familia”
- **Oír públicamente y preguntar**
  - habla 1:1 con su joven y mantener contacto de ojos
  - no interrumpir (tocar notas si tiene que preguntar después)
  - recuerda que ellos están desarrollando sus propias cosmovisiones
  - está claro que ha oído qué ellos dicen, “no como le dicen”
- **Ser justo y consistente**
  - crear reglas de familia enfocando en principales familias como respeta y conectar comportamientos a las reglas entre ejemplos
  - trabajar con su joven crear pautas enfocando en “limites” que les permite ellos tener mas independencia, ej. toque de queda, manejando, etc.
- **Mantenga su calma**
  - jóvenes saben que enojar los padres entonces tiene que quedar calma ayudarles mejor
    - dice “tenemos que calmar”
    - cuando se reúne... hace contacto de ojo, escucha, y preguntar
- **Reconocer y alentar**
  - da gracias o premia su joven cuando ellos tienen éxitos o sigue las reglas
  - a ellos permite tratar cosas nuevos y tomar riesgos seguros; y cuando (o si) ellos fallan, dice que ellos se ama

