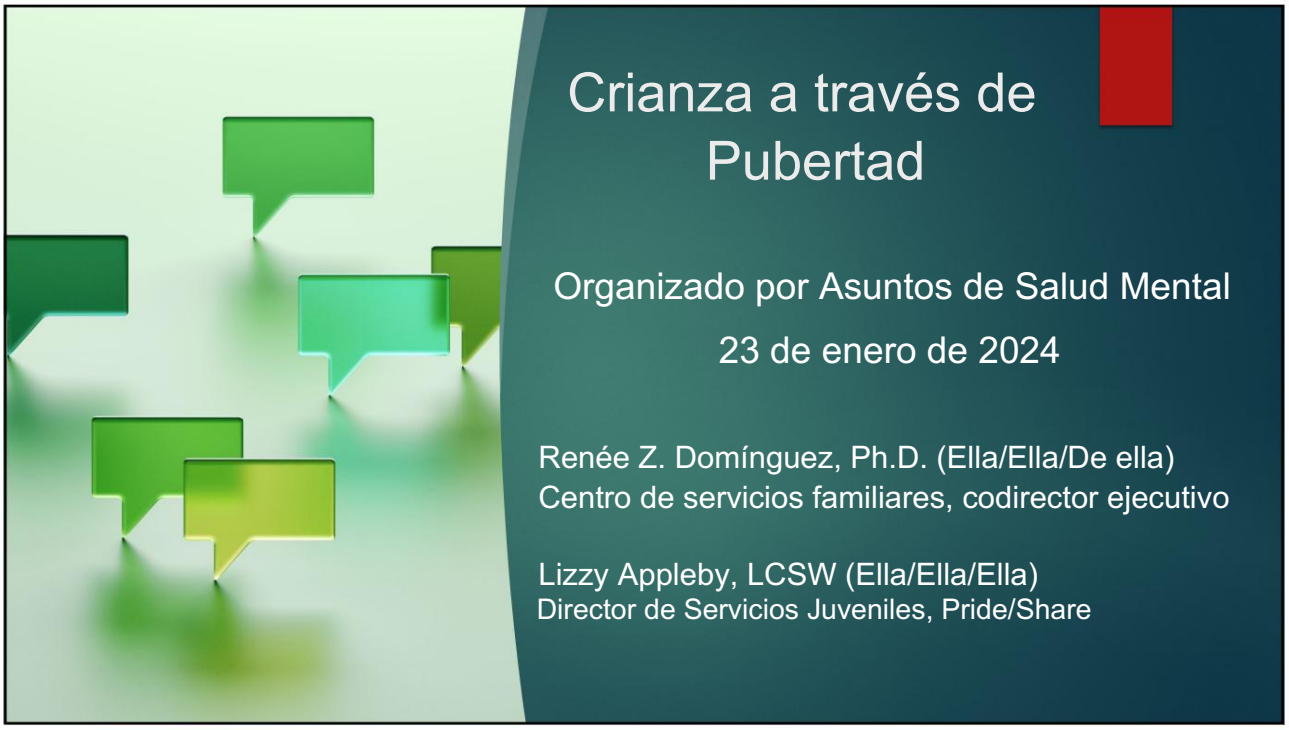
Machine Translated by Google



1

2

Machine Translated by Google

3

Presión, estrés, ansiedad: viñeta

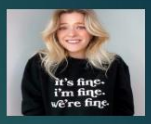
Su hijo llega a casa de la escuela y está visiblemente angustiado. Dejan sus libros de golpe y se echan a llorar diciéndote que su maestro los llamó totalmente porque llegaron a clase unos minutos tarde, justo antes de que tuvieran que tomar un examen. Mientras las lágrimas corren por sus rostros, sollozan: "¡Esto es tan injusto!"

4

Machine Translated by Google

Ø ¡ No deberías haber llegado tarde a clase! Llegas tarde a todo.
¿No te he enseñado algo mejor que eso?

Ø No es gran cosa, mañana pasará, estoy seguro de que nadie se dio cuenta. Ni siquiera deberías preocuparte por eso.



Ø ¿ Cuántas veces te he dicho que planifiques mejor?

Ø Bueno, ¿Qué esperas? Si llegaste tarde,
Parece lógico que te metas en problemas.
Es una consecuencia natural.

Ø ¡ Puedes hacerlo mejor la próxima vez! ¡Sé que puedes!

Ø Puedo llamar a tu maestro.

Ø Espero que esto no afecte su desempeño en su prueba.

5

En ese momento, ¿qué sientes, piensas, crees que es la prioridad? ¿Qué se te presenta?

u Su trabajo es enseñarle lecciones de vida a su hijo.

u Su trabajo es asegurarse de que su hijo siga las reglas.

u Su trabajo es reiterar las expectativas.

u Se siente incómodo con el afecto negativo de su hijo; quieres que se sientan mejor

u No crees que esto sea gran cosa; no estás de acuerdo/estás irritado con el drama"

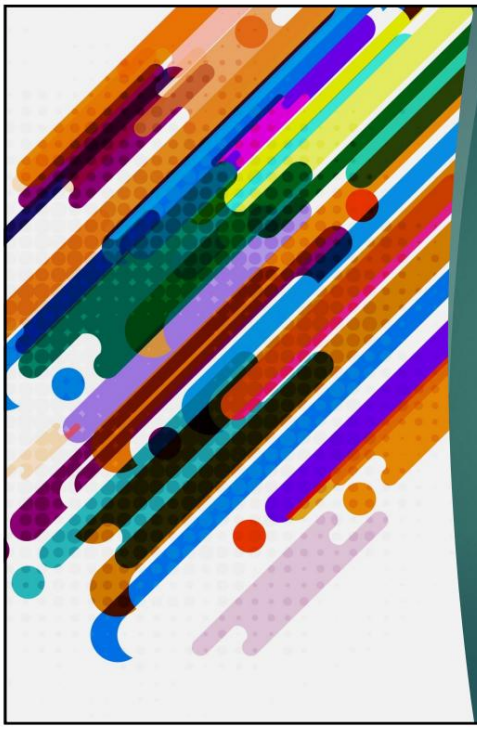
u Cree que el comportamiento de su hijo le da una mala imagen de usted

u Quiere que su hijo tenga éxito, no que se quede corto

u Quiere mantenerse al día con los Jones u Está activado/desencadenado (p. ej., llegada tarde, comportamiento irrespetuoso, etc.)

6

Machine Translated by Google



¿Su respuesta instintiva está funcionando para usted y su adolescente?

7

Posibles consecuencias no deseadas

- Es probable que su adolescente NO escuche nada más de lo que usted le esté comunicando.
- Su adolescente puede sentirse peor después de esta interacción.
- Paso en falso en la relación. Es posible que su adolescente no acuda a usted en el futuro en busca de apoyo. Posiblemente cerrar la puerta para continuar la conversación.

8

Machine Translated by Google

¿Qué está faltando?

9

Validar experiencias emocionales

- Validar es ver la situación desde la perspectiva de su hijo y aceptar sus sentimientos tal como son.
- No significa que estés de acuerdo con ellos.
- No significa que estés dando aprobación
- La validación y la curiosidad genuina por comprender la experiencia de su hijo abren la puerta a conversaciones continuas.
- VIÑETA INICIAL
  - Parece que estás muy frustrado y has tenido un día difícil; Dime mas acerca.

10

Machine Translated by Google

Valide las emociones de su adolescente: Experiencia

Considere esto como una prioridad y responsabilidad de los padres:

Valide la experiencia emocional de su adolescente: esto le permitirá conectarse con él y crear un entorno emocionalmente seguro que invita a la reflexión, la comunicación y la resolución colaborativa de problemas.

11

Respuesta al estrés de los padres

12

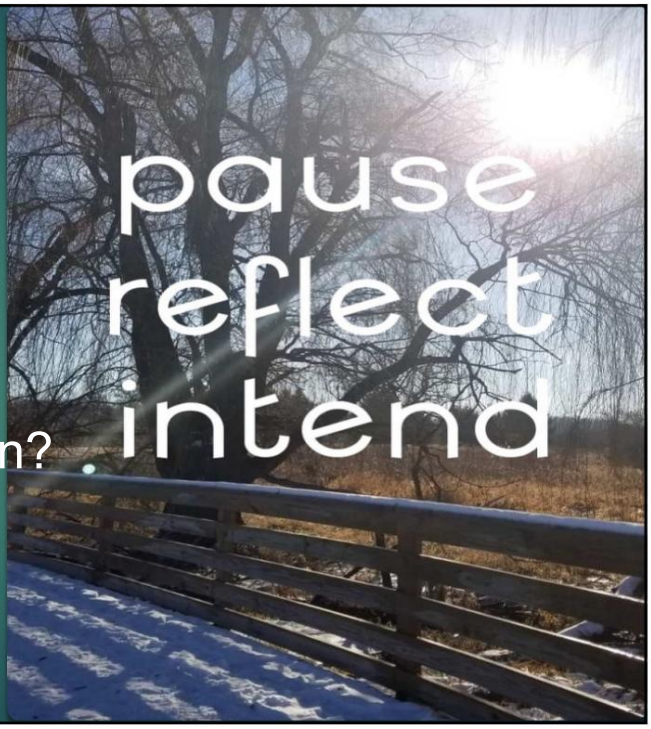
Machine Translated by Google

La fisiología juega un papel importante: Volteando la tapa

13

¡CONOCETE A TI MISMO!

¿ Qué está impulsando tu reacción?



14

Machine Translated by Google

"Una conexión fuerte con los padres es lo más parecido a una solución milagrosa para prevenir problemas de salud mental en los niños"
(Stixrud y Johnson, 2021)

"Una relación con un padre o cuidador amoroso y sintonizado es el factor más protector para cualquier niño"
(Nakazawa, 2022)

15

…los principios de comunicación efectiva con los niños en realidad no han cambiado desde la década de 1980 (o la década de 1880). Escuchar atenta y respetuosamente, comprender, ofrecer consejos, no intentar imponer nuestra perspectiva a los niños, resolver los problemas con respeto: esto se aplica a todos los desafíos de la crianza en cada generación. Sólo debemos acordarnos de aplicarlos a la nueva frontera".

Stixrud & Johnson, ¿qué dices? (2022) págs.217-218

dieciséis

Machine Translated by Google

Creando una cultura de “puertas abiertas” en casa

- Esté disponible y dispuesto a hablar.
  - “Si alguna vez tienes más preguntas, estaré encantado de hablar sobre ellas”.
- Evite la vergüenza y el juicio.
  - No le des asco a nadie; Evite llamar a las cosas repugnantes, tontas, o raro.
- Validar y empatizar.
  - Manténgase presente; Evite minimizar los sentimientos o experiencias de su hijo.
- Ofrecer recursos adicionales.
  - Deje de lado la necesidad de ser el experto o el único recurso. Identifique a otros adultos seguros en los que confíe.

17

Poniéndolo en práctica

- Respuesta sin prejuicios: SOY
  - Algunas personas…Otras personas…Tú podrías…
  - “Algunas personas están muy entusiasmadas por ir a una escuela grande con mucha gente. Otras personas prefieren un campus más pequeño con menos estudiantes. Puede que te guste cualquiera de ellos o quieras algo intermedio”.

Te preguntas en voz alta:

- “Me pregunto si esta relación es como esperabas que fuera”.
- Validar el sentimiento (aunque no el contenido)
  - “Entiendo que estés muy frustrado en este momento” o “Eso suena muy ¡duro!"

18

Machine Translated by Google

Poniéndolo en práctica

Utilice OARS para apoyar la toma de decisiones:

- Preguntas abiertas –
  - Obtenga más información descriptiva
  - Ayúdanos a evitar hacer suposiciones
  - Puede centrarse en lo positivo (“¿qué es lo que te gusta de…?”)
- Afirmaciones –
  - Valida palabras/ideas ya ofrecidas
- Reflexiones –
  - Verificar la comprensión
  - Demuestra que estás escuchando (“Estás diciendo…”)
- Resúmenes –
  - Cubre todos los puntos planteados hasta el momento para ayudar a sacar a la luz las tensiones en juego.
  - Ej. "Te gusta mucho pasar tiempo con Kate, pero no te gusta cuando te envía mensajes. repetidamente."

19

Desarrollo sexual

- ¡ Conócete a ti mismo! El desarrollo sexual en los niños provoca importantes reacciones de los padres
- Importante tener en cuenta que el desarrollo sexual es NORMAL
- Es importante tener en cuenta las esperanzas que tiene para su hijo a largo plazo.
  correr…
- Muchas charlas, no “LA charla”
  - ¿ Quién/qué los educará si usted no lo hace?
  - ¡ Hablar de ello no hace que suceda!
- Importante estar atento a tus reacciones, saber dónde estás.
  posicionarse sobre estos temas y cuáles son sus prioridades, y poder comunicarlos de manera positiva y no amenazante mientras se equilibra la realidad del desarrollo sexual adolescente.

20

Machine Translated by Google

Conversaciones apropiadas para la edad

Estándares nacionales de educación sexual

Temas de grado a cubrir	
K-2	Nombres propios para partes del cuerpo, diferentes tipos de estructuras familiares, comprender que todos los seres vivos se reproducen, dar consentimiento (todos pueden decir que no), comprender que las burlas están mal
3-5	Sistemas reproductivos incluyendo forma y función, cambios sociales/emocionales/físicos de la pubertad, pubertad para la reproducción, orientación/ identidad sexual, relaciones saludables, consentimiento, acoso.
6-8	Sistemas reproductivos, incluida la forma y función, los cambios de la pubertad y la adolescencia, los roles de género, la identidad sexual/de género, las conductas sexuales, la abstinencia y la anticoncepción/prevención de ITS (incluidos los condones y la anticoncepción de emergencia), las relaciones románticas tempranas, el acoso sexual, el consentimiento, la agresión sexual

21

Pubertad, anatomía y reproducción

22

Machine Translated by Google

Pubertad

Social, Emocional y
Cambios físicos

- Asegúrese de que su hijo conozca los términos médicamente precisos para las partes del cuerpo (tanto la propia como la otra anatomía).
- Analice los cambios que ocurrirán durante la pubertad y asegúrese de que su hijo conozca el plan para afrontarlos (especialmente períodos, sueños húmedos y erecciones inesperadas).

23

Su hijo de sexto grado está haciendo la tarea en su habitación después de cenar. Pasas y te das cuenta de que la puerta está cerrada, lo cual es inusual. Preocupado, abres la puerta y ves a tu hijo tocándose los genitales.

- Relájate. Pídales que se comuniquen con usted más tarde.
- Explíquele que la masturbación es normal y que no está enojado.
- Asegúrese de que sepan que a esta edad usted espera que exploren su cuerpo por sí solos. Si alguien más toca su cuerpo, querrás que te lo diga.
- Pregunte si tienen alguna pregunta sobre su cuerpo.
- Reitere que la masturbación, o tocar su cuerpo de una manera que le haga sentir bien, es un comportamiento privado apropiado .

24

Machine Translated by Google

Enamoramientos y límites

25

Conociendo nuestros propios límites: ¡amistad!

Autorreflexión

- Ejemplos: cuerpo, tecnología, lenguaje, tiempo
  qué pasamos juntos, de qué hablamos con los demás, etc.
- Ayude a sus hijos a identificar patrones en su propio comportamiento para ayudarlos a aprender a nombrar sus propios límites: “Parece que no te gusta cuando Kate te envía mensajes de texto tarde en la noche”.

Experimentación

- A menudo no sabemos cuál es nuestra
  Los límites existen hasta que se cruzan, ¡está bien!
- Ayudar a los jóvenes a establecer controles internos: ¿Se siente bien esto?
- Ayude a los niños a identificar su señal de alto.
  ¿Cuándo debo consultar conmigo mismo?

26

Machine Translated by Google

Sales a cenar con tu familia. Su hijo continúa enviando mensajes de texto a un amigo y parece estar cada vez más molesto. Estás frustrado porque querías cenar fuera, pero no pueden colgar el teléfono.

- “Noto que pareces frustrado”.
  - “Me estás diciendo que no estás frustrado y me doy cuenta de que cuando recibes un mensaje nuevo, tus hombros siguen subiendo. Me pregunto si estás teniendo una conversación que no va como esperabas”.
- “Es frustrante cuando las cosas no salen como esperamos”.
- "He oído que no quieres hablar de ello conmigo ahora, pero si cambias de opinión, estoy abierto a hablar de ello más tarde".

27

Crystal, tu hija de octavo grado, tiene su primer novio, James. Sabes que Crystal y James se besaron por primera vez recientemente. No estás seguro de que Crystal haya pensado en sus límites.

- Validar la relación y los sentimientos de Crystal.
- Sea franco acerca de sus inquietudes:
  - “Sé que tú y James se besaron; ¿Has pensado en ir más lejos? Es posible que James haya pensado en tocar tu cuerpo de otras maneras, y es importante pensar en con qué te sientes cómodo. Me pregunto cómo puedes saber para qué estás preparado”.
- Evite los extremos que prohíben ciertos comportamientos. Pruebe reglas como "puerta abierta".

28

Machine Translated by Google

Respetar los límites de los demás

No tenemos control sobre los sentimientos de otras personas.

- No puedes agradarle a alguien.
- A veces, no se trata de nosotros.

¿Cuáles son algunas señales de que alguien se siente incómodo o no está interesado?

- tu peleas
- tu Vuelo
- te congelas

29

Rechazar a alguien

Decir "no" puede ser tan difícil como pedir un sí.

- Di la verdad. Di la verdad. Di la verdad.
- Está bien cambiar de opinión o no saberlo.
- Si rechazamos a alguien, practique la bondad. Recuerda la regla de oro.
- Si alguien no respeta nuestro “no”, ese es un buen momento para comunicarse con sus apoyos (padres/ cuidadores, maestros, consejeros, etc.)

30

Machine Translated by Google

Directo es amable.

BRENE BROWN

31

Límites & Tecnología

Redes sociales, aplicaciones de vídeo, pornografía, sexting, etc.

- Cuando anime a su hijo a pensar en sus límites, asegúrese de incluir escenarios basados en tecnología.
- Hable con su hijo sobre los riesgos de compartir contenido sexual a través de aplicaciones o en línea.
- Recuerde a su hijo que
  La pornografía está destinada al entretenimiento, no a un manual de instrucciones.
- Establece límites en tu hogar
  sobre el uso de tecnología (no después de X tiempo, no en tu habitación, etc.)

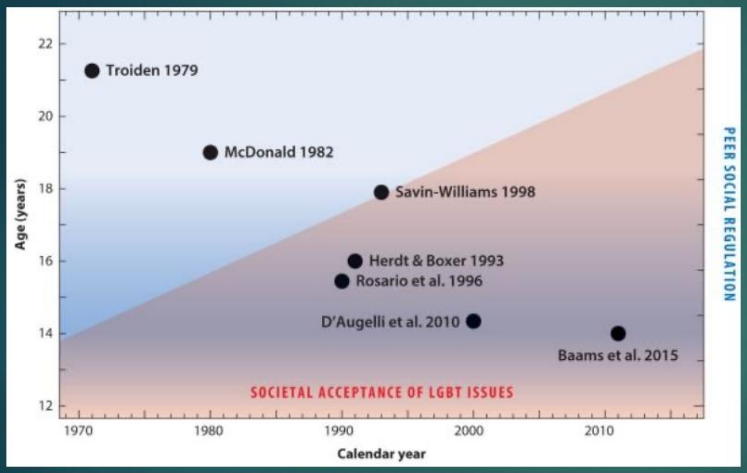
32

Machine Translated by Google

Identidades sexuales y de género

33

Desarrollo de la identidad en la juventud



Identidad/orientación sexual

(d'Augelli, Hershberger y Pilkington, 199

Asociación Estadounidense de Psicología, 2013)

- Conciencia de Identidad LGB: 10 años
- Autoetiquetado de Identidad LGB: 14 años
- Primera divulgación de identidad LGB
  - A Amigos: 16 años
  - A Familia: 17 años

Identidad de género

(Vanderburg, 2009)

- Los niños de entre 3 y 5 años pueden comprender el género y su propia identidad de género.

34

Machine Translated by Google

Su hija de séptimo grado, Kate, le dice que su amigo Ray ahora se hace llamar Rachel y usa pronombres ellos/ellas. También comparte que su otra amiga Crystal es pansexual.
No estás seguro de lo que significan todas estas palabras ni de por qué Kate te lo dice.

"Gracias por decírmelo. Necesitaré practicar los pronombres de Rachel. ¿Qué estás pensando sobre todas esas cosas? ¿Tiene usted alguna pregunta?"

- Modele que está bien necesitar tiempo para absorber nuevas identidades.
- No asuma que su hijo tiene todas las respuestas
- Tenga curiosidad acerca de sus pensamientos y sentimientos:
  - "Algunas personas descubren su identidad antes, otras aprenden sobre sí mismas más tarde. Podrías…"

35

Secundario
Sexualidad Saludable
Desarrollo

Estrategias para usar en casa

¡Ten curiosidad!
Hacer preguntas.

u Ayude a los jóvenes a encontrar estilos de lenguaje y comunicación que les parezcan realistas o cómodos para discutir límites de todo tipo con familiares, amigos y parejas.

u ¡ Reconoce que la incomodidad está bien y es normal!

36

Machine Translated by Google

¿Preguntas?

¿Pensamientos?

Discusión…

37