

¿Cómo crear una relación de confianza con adolescentes?

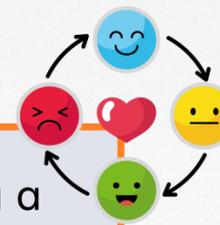


3

Fomenta un vínculo seguro preguntándoles por sus emociones, experiencias e intereses con frecuencia para que perciban que son importantes para ti y que cuentan contigo.

4

Ayuda a tu hijo/a a que aprenda a regular sus emociones: nombrar, comprender y gestionarlas es muy importante para prevenir la impulsividad y comportamientos violentos.



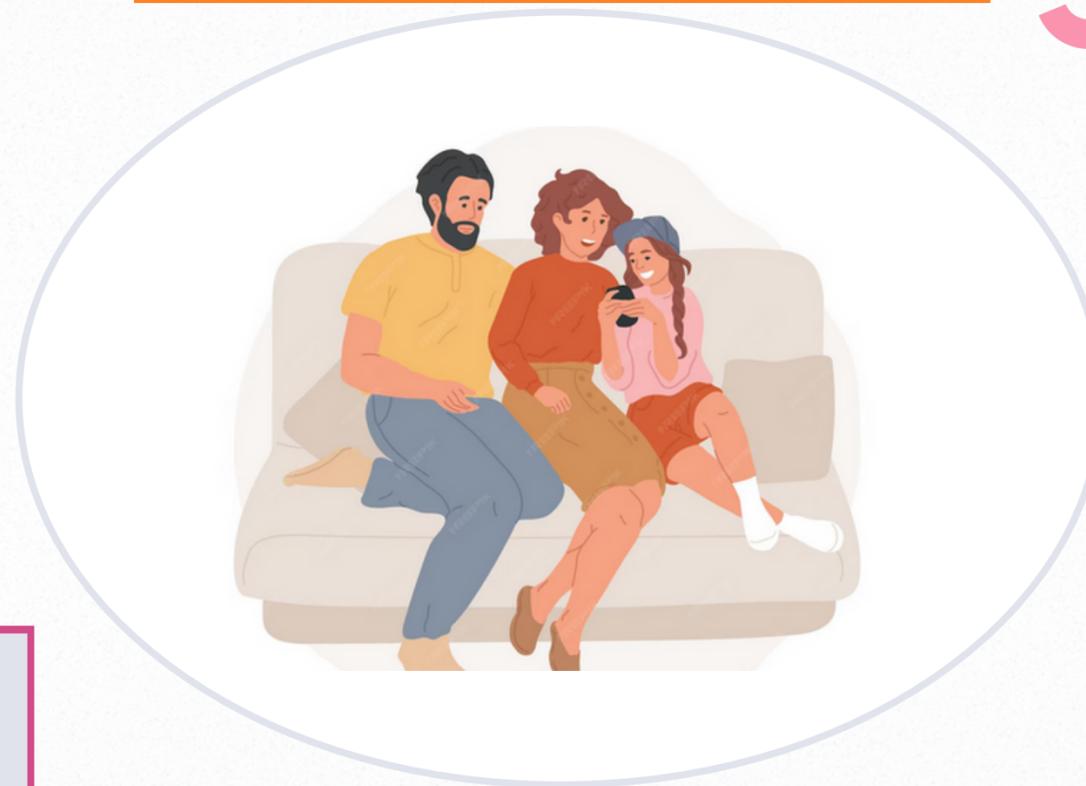
5

Ten conversaciones sobre temas complicados (sexualidad, drogas, redes sociales, etc.) para prevenir futuros riesgos y que tus hijos e hijas a no duden en acudir a ti si tienen algún problema o duda.



2

Acompaña a tu hijo/a con el error. Fomenta la reflexión de qué ha podido pasar y qué podría hacerse la próxima vez como una forma de aprender y ser cada vez más capaz.



6

Practica con tu hijo/a la asertividad. Muestra de forma tranquila tus emociones, opiniones y decepciones. Pide perdón y permite que tu hijo/a también lo haga.

1

Pon normas y límites como forma de proteger y cuidar a tu hijo/a. Explica el por qué de la norma, da pautas claras y sencillas de la regla y sus consecuencias. Sé flexible en las excepciones.



8

Sé un modelo de conducta coherente. Intenta mantener las normas que has puesto, ser respetuoso/a y actuar acorde a los valores que le estás enseñando a tu hijo/a.



7

Agradece que confíen en ti. En momentos de crisis intenta manejar tus emociones y generar un estado de seguridad cuando te pidan ayuda. Tómate tu tiempo y luego actúa.

