

Módulos sobre la participación de padres 6

1.1 Módulos sobre la participación de padres

Los módulos sobre la participación de los padres migrantes fueron desarrollados por WestEd en colaboración con la Oficina de educación para migrantes, División de apoyo para aprendices del inglés, Departamento de Educación de California.

Ayudar a su hijo/a a tener éxito en la escuela

Para obtener más información, visite el sitio web del CDE (<https://www.cde.ca.gov/sp/me/mt/>).

Esta presentación fue publicada en octubre de 2019.

1.2 Orientarse por el módulo

La siguiente información lo ayudará a orientarse por este módulo:

- Utilice el menú en el panel de la izquierda y la barra de navegación en la parte inferior de esta pantalla para navegar por este módulo.
- La tecla tab (tabulación) también puede ser utilizada para avanzar por los componentes del módulo; puede utilizar shift+tab para retroceder.
- Utilice el botón de audio que se encuentra en la esquina inferior derecha de la pantalla para encender y apagar la narración de audio de la diapositiva.
- Utilice el botón de subtítulos que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla para encender y apagar los subtítulos.
- Utilice el botón de transcripción que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla para encender y apagar la transcripción.
- En el menú de recursos podrá acceder a las transcripciones de todo el módulo.

Los siguientes accesos directos han sido habilitados para un uso más fácil:

- N = Avanzar a la siguiente diapositiva
- P = Retroceder a la diapositiva anterior
- S = Detener/pausar la diapositiva
- R = Reanudar/reproducir la diapositiva
- C = Encender/apagar los subtítulos
- A = Encender/apagar la narración de audio

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

- T = Encender/apagar la narración de texto

El módulo guardará automáticamente su progreso siempre que esté conectado a internet.

1.3 Bienvenido

Bienvenido al módulo: “Entender y comunicarse con sus hijos adolescentes”.

Este es el sexto módulo en la serie de módulos de apoyo a padres migrantes.

Puede ver estos módulos en el orden que usted quiera, por lo tanto es posible que no sea el sexto módulo para usted.

El contenido de este módulo se enfoca en cómo funciona el cerebro adolescente y en cómo los padres pueden comunicarse de la mejor manera y construir relaciones sólidas y de confianza con sus hijos adolescentes.

1.4 Objetivos del módulo

Durante este módulo realizaremos lo siguiente:

- Aprenderemos cómo funciona el cerebro adolescente.
- Aprenderemos por qué cambian las actitudes de los niños durante la adolescencia.
- Hablaremos cómo comunicarse con su hijo/a adolescente de manera positiva y significativa.
- Hablaremos cómo establecer límites y expectativas para su hijo/a adolescente.
- Aprenderemos sobre la presión de los compañeros y las influencias sociales.
- Aprenderemos estrategias sobre cómo hacer que los años de la adolescencia sean exitosos en su hogar.

Piense en cualquier sensación o preocupación que tenga sobre la adolescencia a medida que avancemos por el módulo. Habrá momentos para que reflexione y hable sobre cómo se siente.

1.5 Conexiones culturales

A medida que avancemos por este módulo y observemos las diferentes maneras de crecer y cambiar de los adolescentes en poco tiempo, es fundamental que piensen en lo que es importante para ustedes como padres y en qué quieren para sus familias.

Si este no es el primer módulo que toma, entonces sabe que establecer objetivos familiares y pensar en qué quiere para sus hijos es siempre importante.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Pero a medida que los niños comienzan a transitar hacia la adolescencia y se acercan a convertirse en adultos completamente independientes, puede parecer más difícil mantener los objetivos que ha establecido para sus hijos.

Los adolescentes no respetan los límites y los ponen a prueba.

Tómese unos minutos para imaginar a su hijo/a adolescente como adulto.

¿Posee algunas de las habilidades que necesita para ser ese adulto?

¿Ha tenido las experiencias que lo ayudarán a mantener los valores de su familia?

Mientras avanzamos por este módulo, recuerden sus respuestas a estas preguntas, ya que aprenderán más sobre el desarrollo adolescente y los cambios que suceden durante los años de la adolescencia.

1.6 Los cambios en la adolescencia

Este módulo proporcionará algo de información sobre cómo funciona el cerebro adolescente y por qué ustedes, como padres, verán muchos cambios en sus hijos/as adolescentes a medida que pasan estos años.

Comenzaremos con la ciencia y luego observaremos las estrategias e ideas sobre cómo mejorar la adolescencia de sus hijos y cómo ayudarlos como padres a lidiar con estos momentos que a veces son complicados.

1.7 Los cambios químicos en el cerebro durante la adolescencia

Durante los años de la adolescencia, el cerebro de un niño está en constante crecimiento y cambio.

A medida que los niños ingresan en la adolescencia, piensan que están madurando y convirtiéndose en adultos y quieren la libertad para tomar decisiones y tener más control sobre sus vidas.

Lo que es importante recordar es que sus cerebros aún están en crecimiento.

Este gráfico muestra las diferentes partes del cerebro.

Veamos un breve resumen de cada parte y de lo que hace.

Seleccione las diferentes partes del cerebro para conocer más.

1.8 Los cambios químicos en el cerebro durante la adolescencia (1)

La **corteza prefrontal** es donde sucede todo el razonamiento, la toma de decisiones y la mayor parte de las habilidades de función ejecutiva.

¡Esta parte del cerebro se encuentra en desarrollo hasta que un niño tiene aproximadamente 25 años!

Esto significa que esta parte del cerebro continuará creciendo aún después de la adolescencia.

¿Qué significa esto para los adolescentes?

No siempre son capaces de tomar decisiones buenas, sólidas y responsables.

Los padres deben permanecer involucrados y brindar apoyo hasta que esta parte del cerebro haya terminado de crecer.

Los adolescentes aún necesitan orientación y ayuda para tomar decisiones.

1.9 Los cambios químicos en el cerebro durante la adolescencia (2)

El **estriado ventral** es la parte del cerebro conocida como el centro de recompensas.

Lo que esto significa para los adolescentes es que ellos saben lo bien que se siente obtener una recompensa: un premio, una buena calificación, un regalo, etc.

Durante los años de la adolescencia, los niños se enfocan en obtener recompensas y no en pensar si habrá o no una consecuencia asociada a esa recompensa.

Esta es otra razón por la cual los padres deben ayudar a los niños a detenerse y pensar antes de tomar una decisión.

1.10 Los cambios químicos en el cerebro durante la adolescencia (3)

La **amígdala** es la parte del cerebro que controla las emociones, específicamente las emociones guiadas por el impulso, el miedo y la agresión.

Como adultos, dependemos menos de esta parte del cerebro debido a que nuestro cerebro pensante está completamente desarrollado.

Los adolescentes dependen de esta parte del cerebro debido a que su cerebro pensante no está completamente desarrollado.

¿Cómo se manifiesta?

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los adolescentes tomarán decisiones emocionales basándose en impulsos o quizás miedos.

Como padres, es útil saber por qué motivo los adolescentes toman las decisiones que toman.

Las decisiones emocionales son algo común en los adolescentes.

Los padres también pueden ayudar recordándoles que piensen antes de actuar.

Los padres pueden alentar a los hijos a apartar sus sentimientos y pensar en el impacto que tendrá una decisión.

1.11 Los cambios químicos en el cerebro durante la adolescencia (4)

El **hipocampo** es la parte del cerebro en la que sucede el aprendizaje.

En adultos está en completo funcionamiento y somos capaces de aprender rápidamente y con frecuencia a la primera vez.

En los adolescentes, esta parte del cerebro todavía está en crecimiento.

De hecho, está creciendo muy rápidamente, lo que puede dificultar el aprendizaje y a veces necesitan practicar más para poder aprender.

Probablemente los padres deban decir a sus hijos adolescentes más de una vez qué está bien y qué está mal.

Los adolescentes necesitan que les recuerden esto debido a que la parte de su cerebro que regula el aprendizaje todavía está en desarrollo.

1.12 Actividad (1)

La ciencia del desarrollo cerebral es un buen lugar para comenzar, debido a que demuestra que los adolescentes todavía no terminaron de crecer.

Aprendamos un poco más sobre lo que sucede en el cerebro de un adolescente con una actividad de lectura.

1.13 Pubertad, hormonas y el crecimiento

El cerebro no es la única área del cuerpo de un adolescente que está cambiando; también hay cambios hormonales.

Cuando los adolescentes entran en la pubertad, comienzan a ver y a sentir cambios en sus cuerpos.

Estos cambios suceden debido a que el cuerpo produce una gran cantidad de hormonas.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Estas hormonas causan cambios que ellos pueden ver, pero también causan cambios en sus sentimientos.

Estas hormonas controlan las emociones, los impulsos y el estado de ánimo.

Durante este momento es cuando los padres pueden ver cambios significativos en la apariencia y actitud de sus hijos.

Es normal que los adolescentes intenten alejarse, tener independencia y quieran convertirse en ellos mismos, separados de sus familias.

Aunque puede molestar, es importante brindarles algo de espacio para que crezcan y se conviertan en ellos mismos, mientras tenemos en cuenta que no tienen un cerebro completamente desarrollado; la toma de decisiones debe limitarse a situaciones de menos riesgo y deben establecerse límites y reglas que deben respetarse.

Junto con la pubertad y las hormonas, hay cambios importantes en el cuerpo.

Estos cambios con frecuencia generan hábitos de alimentación y patrones de sueño diferentes.

Los adolescentes necesitan bastante más horas de sueño que un niño pequeño o un adulto; algunos estudios dicen que pueden necesitar hasta 14 horas al día.

Permitan que su hijo/a adolescente descanse cuando lo necesite y asegúrense de que duerma bien de noche y no esté distraído/a por la tecnología, los teléfonos o sus amigos.

En este momento, muchos adolescentes comienzan a desarrollar músculos y masa corporal.

Esto puede conducir a un aumento de peso y a consumir más comida.

Tener a disposición alimentos saludables ayudará a los adolescentes a desarrollar buenos hábitos alimentarios.

La mayoría de los adolescentes llenan sus platos durante las comidas e incluso pueden pedir más; esto es porque están alimentando un cuerpo que está creciendo y cambiando.

1.14 Qué esperar de los adolescentes sensibles

Puede ser extraño escuchar sobre los cambios que atraviesa un niño durante la etapa de la adolescencia.

Esto se debe a que ver que sus hijos crecen y cambian puede ser algo emocional para los padres.

Es posible que la apariencia física y la actitud de sus hijos no sean como cuando eran niños.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los padres verán un aumento en las emociones, que puede conducir a cambios de estado de ánimo extremos, arrebatos y una frustración general por cosas incluso muy simples.

Muchos adolescentes sienten que no tienen el control de lo que está sucediendo con sus cuerpos y se sienten fuera de control con sus emociones.

Los adolescentes no se dan cuenta de que esto es una parte muy normal del desarrollo.

Los adolescentes también sienten la necesidad de ser más independientes.

Esto significa que querrán pasar menos tiempo en casa y más tiempo con sus amigos.

Los adolescentes cuestionarán por qué no pueden salir hasta tarde o pasar más tiempo sin que los supervisen.

Los padres deberán lidiar con estos sentimientos estableciendo un horario razonable para que sus hijos salgan con sus amigos y deberán crear reglas que indiquen cómo pueden pasar su tiempo.

Un ejemplo de esto es un niño que quiere ir a casa de su amigo.

El padre puede asegurarse de que los padres estarán en casa de su amigo y que haya conocido al amigo de su hijo/a e incluso a los padres del amigo.

La adolescencia también es un momento en que las niñas y niños se preocupan por su cuerpo, especialmente su tamaño y altura.

Continúe ayudando a los adolescentes a elegir opciones saludables, mantenerse físicamente activos, tener una actitud positiva y apreciar el cuerpo con el que nacieron.

1.15 ¡Personalícelo! (1)

Para comprender a los adolescentes, puede ser útil ponerse en su lugar.

Sabiendo lo que ahora sabe sobre el cerebro del adolescente y los cambios hormonales que atraviesan los adolescentes, pensemos un momento en nuestras experiencias personales.

Reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo cambió y creció usted cuando se convirtió en adolescente?
- ¿Mi hijo/a tomará las mismas decisiones que yo tomé cuando era adolescente?
- ¿Quiero que tome las mismas decisiones que yo tomé?

Habitualmente los padres se olvidan cómo fue transitar los años de la adolescencia.

Reflexionar sobre el pasado ayudará a comprender cómo apoyar a sus hijos adolescentes a medida que atraviesan la misma etapa de sus vidas.

1.16 La salud mental en los adolescentes

Aunque la mayoría de los adolescentes tienen altibajos emocionales, hay algunos casos en los que estos pueden ser más serios. Es importante conocer los tipos de problemas de salud mental que pueden afrontar los adolescentes. 1 de cada 5 niños sufre problemas relacionados con la salud mental. Los adolescentes sufren problemas relacionados con la salud mental por todos los cambios que están experimentando en sus vidas y en sus cuerpos: hormonas, sexualidad, escuela, grupos de amigos. A continuación se presentan algunos de los síntomas que se observan en los adolescentes que sufren problemas relacionados con la salud mental o dificultades emocionales:

- Depresión (llorar, estar solo, no tener amigos o aislamiento social)
- Autolesionarse (cortarse, quemarse, trastornos alimenticios, hablar de suicidio o intentar suicidarse)
- Abuso de drogas y de sustancias
- Huir o retirarse de la familia
- Empeoramiento en hacer las tareas escolares o en la asistencia escolar.

1.17 Suicidio en adolescentes

Hay algunos casos donde los problemas de salud mental pueden llegar a ser serios y necesitan tratarse como tales.

Esta diapositiva comparte información sobre el suicidio en adolescentes y algunos recursos.

Los siguientes comportamientos pueden indicar que un menor está pensando en el suicidio o está pidiendo ayuda a gritos:

- Participar en comportamientos de autolesión (cortarse, uso de drogas)
- Participar en comportamientos arriesgados o peligrosos (manejar violentamente, saltar de cosas, jugar con fuego)
- Regalar posesiones preciadas a familiares y amigos
- Retraerse de la familia y los amigos
- Mostrar señales de depresión y retraimiento (no comer, no ir a la escuela, no limpiarse o llevar ropa sucia)

1.18 Acciones para padres preocupados

Se presentan a continuación acciones que puede tomar si está preocupado sobre los pensamientos o acciones suicidas de su hijo/a adolescente:

- Ponerse en contacto con el consejero escolar para obtener recursos lo antes posible.
- Hacer recordar a su hijo/a lo importantes que son para la familia.
- Vigile de cerca a su hijo/a hasta que pueda ser evaluado/a por un profesional.
- Llame a la Línea de Crisis de Adolescentes (número para todo el país): 1-800-273-TALK (8255).
- Llame al 911; Los oficiales de policía están entrenados para evaluar y ayudar.

1.19 Conexiones culturales: Comunicación y tradiciones

Todos los niños del mundo atraviesan los mismos cambios emocionales durante la adolescencia.

Puede parecer que los adolescentes de otros países se comportan de manera diferente a los adolescentes norteamericanos.

Algunas de estas diferencias se deben a que los padres de otros países están influenciados por otras personas de su entorno.

En los Estados Unidos, los niños parecen cambiar de generación en generación.

Cuando los niños de una generación crecen, es posible que quieran criar a sus hijos de una manera diferente a sus padres.

Piense en cómo usted se comunicaba con sus padres y cómo se comunica con sus hijos hoy en día.

¿Hay alguna diferencia?

Piense en las tradiciones que tenía cuando era niño, cuáles todavía tiene y cuáles ha elegido no continuar.

Las familias necesitan hacer lo que sea cómodo para ellas y lo que las haga felices.

Esto puede significar que los niños tengan una relación diferente o una comunicación diferente con usted que las que usted tenía con sus padres cuando era niño/a.

Algunos padres disfrutaban estas diferencias en las relaciones y otros prefieren hacer las mismas cosas que hicieron sus padres.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Nuevamente, lo importante es sentirse cómodos y estar felices con las relaciones y la cultura familiar.

Conocer nuevas maneras de educar a los hijos y de comunicarse puede dar miedo y ser frustrante.

Escuchar a los niños compartir sus deseos y sus preocupaciones es útil tanto para los padres como para los niños; los niños se sienten escuchados, aunque las cosas no cambien, y los padres pueden escuchar algo nuevo que les puede parecer bien intentar.

1.20 Diferencias generacionales

Cuando hablamos sobre generaciones, usualmente hay mucho desacuerdo.

Muchas personas tienen criterios sobre la apariencia y actitud de los niños de una generación específica; a veces estos criterios son verdaderos y otras veces la realidad es muy diferente.

Cada generación es conocida por algo en particular.

Las generaciones más viejas son conocidas por trabajar duro y esforzarse, las generaciones más nuevas son conocidas por tener adultos que facilitan las vidas de los jóvenes.

Muchas nuevas generaciones nunca comprenderán completamente los esfuerzos de las generaciones anteriores.

Hay muchas diferencias en las generaciones aparte de las relacionadas con el trabajo.

Nuestra generación actual de adolescentes tiene más sentido de la ansiedad y el estrés.

Viven en un mundo con gran incertidumbre y sienten el peso de grandes expectativas.

Habitualmente tienen familias que los están ayudando (quizás demasiado) a atravesar los diferentes obstáculos de la vida; y debido a esta ayuda, frecuentemente la expectativa es que deben ser perfectos y rendir a altos niveles.

Estas expectativas conducen a un nivel de estrés y ansiedad que nunca antes hemos visto en los adolescentes.

También vemos un aumento significativo en las preocupaciones en el área de la salud mental.

Hoy en día, los adolescentes no interactúan con los compañeros de la misma manera que las generaciones anteriores y esto está causando que los adolescentes se sientan aislados de sus compañeros.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los niños pasan más tiempo con los teléfonos comunicándose digitalmente que comunicándose en persona.

También pasan mucho menos tiempo al aire libre jugando e interactuando.

Generalmente están en casa ocupándose de muchas tareas escolares o jugando videojuegos y pasando tiempo frente a una pantalla.

Los efectos de todo esto pueden durar mucho más de lo que anticipamos.

1.21 Situaciones: ¿Qué es importante para un adolescente en comparación a sus padres?

Quizás haya escuchado el dicho popular inglés: “Camina una milla en mis zapatos”.

Este dicho significa que para poder comprender bien a alguien, se debería ver cómo sería vivir como ellos viven.

Aunque no podemos retroceder en el tiempo para volver a ser adolescentes, podemos ver algunas situaciones para tener una buena idea de las diferencias entre lo que es importante para un adolescente y lo que es importante para un padre.

Seleccione cada imagen para ver las situaciones de Alandra y de Marietta.

Descargue el documento de apoyo Un día en la vida desde la pestaña de recursos si quiere seguir la lectura con una copia en papel.

1.22 Un día en la vida de un adolescente: Alandra

Alandra tiene 15 años y vive con sus padres, dos hermanos (edades 8 y 14) y una hermana mayor (edad 21).

Alandra se despierta a las 5:15 a. m. todos los días para poder rizarse el cabello, prepara el desayuno para sus hermanos (si su hermana mayor tiene que trabajar) y está en la parada del autobús a las 6:05 a.m.

Después de la escuela, Alandra y su hermano de 14 años normalmente toman el autobús desde la escuela secundaria hasta la escuela primaria de su hermano de 8 años para poder luego caminar hasta casa.

La escuela primaria no tiene servicio de autobús y a su hermano menor no le gusta quedarse en el programa para después de clases.

Solo viven a dos cuadras de la escuela y la caminata es corta y segura.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Cuando Alandra y sus hermanos llegan a casa, esperan que su hermana mayor, Ingrid, salga del trabajo y frecuentemente la convencen para que los lleve a hacer algo.

La actividad favorita de Alandra es Dutch Brothers Coffee, por lo que si tiene dinero por trabajar de niñera, usualmente le pide a su hermana mayor que la lleve allí.

Después de su paseo, regresan a casa y limpian la cocina para que su mamá pueda preparar la cena después del trabajo.

Una vez que la mamá llega a casa, Alandra usualmente comienza sus tareas escolares, mientras la mamá prepara la cena.

Le encantan las clases de baile en la escuela y si está aprendiendo una nueva rutina de baile, usualmente muestra la rutina a su mamá después de la cena.

Luego, ella e Ingrid terminan sus tareas juntas y ayudan a sus dos hermanos menores con sus tareas, si es necesario.

Cuando le preguntan cuál es la parte favorita de su día, ella dice “me encanta mi clase de baile en la escuela.

La maestra es buena y me gusta probar cosas nuevas. También me gusta mucho llevar caminando a mi hermano más pequeño a casa desde la escuela”.

Cuando le preguntan cuál es la parte más difícil del día, ella dice: “Odio despertarme temprano. Y odio cuando pierdo el autobús porque Ingrid se enoja”.

Preguntas a tener en cuenta para Alandra:

- ¿Qué es importante para Alandra?
- Según Alandra, ¿cuáles son sus responsabilidades?
- Según los padres de Alandra, ¿cuáles son sus responsabilidades?
- ¿Qué expectativas tiene Alandra para ella misma?
- ¿Qué expectativas tienen los padres de Alandra para ella?

1.23 Un día en la vida de una madre: Marietta

Marietta tiene 38 años y vive con su esposo, dos hijos (edades 8 y 14) y dos hijas (edades 15 y 21).

Marietta se despierta a las 4:45 a. m. para poder comer, preparar el almuerzo para ella y su marido, asegurarse de que haya comida para que sus hijos puedan preparar el desayuno cuando se despierten, y camina para reunirse con sus amigas que la llevan a su trabajo.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Este punto de reunión cambia según dónde esté viviendo su familia y según la granja para la que trabaja.

Ahora mismo, viven cerca de donde ella trabaja y tiene amigas que van en auto con ella al trabajo, lo que significa que puede disfrutar una corta caminata hasta el lugar de encuentro.

Ella dice que el momento justo después de despertarse es su momento favorito porque está sola y el ambiente está tranquilo.

Con frecuencia le dice a su hija más grande, Ingrid: “El amanecer fue perfecto esta mañana”.

Llega al trabajo justo cuando el sol está brillando en el cielo.

Encuentra a su superior en el invernadero y toma las herramientas que utilizará durante el día.

Pasa las horas siguientes recolectando fresas (justo ahora); otras veces cosecha maíz o duraznos.

Cuando la familia se muda, lo que Marietta cosecha también cambia.

Después del trabajo, ella disfruta el viaje hacia casa con sus amigas y comienza a pensar en qué cocinar para su familia.

Esta es otra de sus partes favoritas del día; le encanta cocinar y ver cómo su familia disfruta la comida.

Ella usa el teléfono de su amiga para enviar un texto a Ingrid para ver si los niños han llegado a casa desde la escuela.

Siempre se preocupa por su hijo de ocho años, ya que su escuela no proporciona servicio de autobús y no había plazas disponibles en el programa para después de la escuela cuando se mudaron al área.

Esto significa que debe depender de Ingrid y de sus vecinos para asegurarse de que él regrese a casa seguro.

El próximo año, realmente espera llegar al área antes de que el programa para después de la escuela esté completo.

Una vez que ella llega a casa, saluda a sus hijos y escucha los eventos del día escolar, cansada.

Se sientan a la mesa y comparten sus experiencias: su hijo de ocho años habla sobre su proyecto de tarea; su hija de 15 años se queja sobre su tarea.

Comienza a preparar la cena con el pollo que sobró de la cena del día anterior.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Antes de terminar de hacer la cena, su marido llega a casa.

Ella lo saluda en la puerta, lo ayuda a acomodarse y le sirve la cena.

Luego, los niños se sirven la cena ellos mismos.

En unos momentos, los adolescentes han finalizado la cena y van a sus habitaciones, enviando textos a sus amigos sobre la escuela y se quejan sobre quién va al baño primero.

El hijo de ocho años permanece en la mesa y le pide a su padre que lo ayude con su proyecto.

Marietta friega los platos y finalmente se sirve una cena semi tibia.

Se sienta junto a su hijo de ocho años en el sofá mientras él describe su proyecto y juntos crean un plan para poder terminarlo para el viernes.

Escucha que la pelea en el baño aumenta de volumen, pero antes de poder decir algo Ingrid grita: “Necesito despertarme para ir a la universidad y eso es más importante que la escuela secundaria. ¡Tengo que bañarme antes!” y cierra la puerta de un golpe.

Preguntas a tener en cuenta para Marietta:

- ¿Qué es importante para Marietta?
- Según Marietta, ¿cuáles son sus responsabilidades?
- ¿Qué expectativas tiene Marieta para sus hijos?

1.24 Comunicarse con sus hijo/a adolescente

Revisemos algunos temas importantes sobre la comunicación con su hijo/a adolescente.

Seleccione cada tema para conocer más.

1.25 Estilos de comunicación

Hay muchas maneras diferentes mediante las cuales pueden elegir comunicarse los padres y los hijos adolescentes,

Este cuadro muestra las cuatro maneras principales de comunicación entre las personas.

La manera en la que elegimos comunicarnos demuestra cómo se siente un padre sobre la conversación.

Un adolescente podría elegir comunicarse de una manera no sana.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Durante la adolescencia, muchos niños se comunican con un estilo pasivo agresivo, cuando eligen actuar como si nada importara.

Pueden actuar como si no les importara ni usted ni ellos.

Intente no tomárselo a nivel personal; los adolescentes actúan así, ya que su cerebro todavía se está desarrollando.

Un padre podría reaccionar de manera agresiva porque está enojado y tiene miedo, y con frecuencia se comunica de una manera que hará que el adolescente interprete que al padre no le importan sus decisiones o su vida.

La manera más sana para que un padre y un adolescente se comuniquen es el estilo asertivo.

Cada persona demuestra que le importa el otro, pero también le importa su propia persona.

Los padres y los hijos adolescentes deben hablar sobre los problemas, ver todos los aspectos de un problema y los padres deben permitir que los hijos adolescentes se involucren y tengan alguna responsabilidad en las decisiones que toman.

Cuando la comunicación sucede de esta manera, los adolescentes se sienten importantes y se sienten escuchados; sienten que no les hablan como si fueran niños, sino que aprecian el adulto en el que se están convirtiendo.

Culturalmente, esto podría ser un desafío para muchos padres.

Muchos padres no fueron criados en un entorno que permitiera a los adolescentes tener una opinión sobre muchas decisiones o en una conversación.

Pero evitar que los adolescentes compartan sus pensamientos, ideas y sentimientos puede hacer que los adolescentes ataquen a los padres verbalmente y dejen de comunicarse con ellos.

La comunicación es fundamental.

A medida que los padres trabajan con sus hijos adolescentes durante estos años, pueden enseñarles a tener una voz firme pero respetuosa. Utilizar un estilo de comunicación positivo y equilibrado puede ayudar a que los adolescentes y sus familiares pasen estos años de manera saludable.

1.26 Expectativas y límites

Establecer límites y expectativas es obligatorio cuando se trata de criar a un hijo adolescente.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los adolescentes no son capaces de tomar decisiones seguras e inteligentes todo el tiempo, y es el trabajo de los padres ayudarlos a hacer buenas elecciones, incluso si a sus hijos no les gusta.

La mejor manera de establecer límites y expectativas con sus hijos adolescentes es hablar.

Los adolescentes deben entender lo que esperan de ellos y qué cosas no se tolerarán.

Ser coherentes y cariñosos es la clave para afrontar estas discusiones.

Piense en los estilos de comunicación sobre los que hablamos antes.

Los padres pueden ser asertivos en sus expectativas pero permitir que sus hijos adolescentes hagan preguntas o incluso sugerencias.

Sin límites ni expectativas, un adolescente podría pensar que a sus padres no les importa lo que están haciendo, podrían pensar que tienen permitido tomar todas las decisiones ellos mismos.

Cuando los padres intervienen, ayudan a los adolescentes con estas expectativas.

Tómese unos minutos para escribir cuáles podrían ser esas expectativas y límites.

Utilice los siguientes temas y preguntas como guía.

En cada tema, hágase estas preguntas:

- ¿Qué límites tendrá en su hogar?
- ¿Qué expectativas tiene para su hijo/a adolescente?
- ¿Cómo comunicará sus expectativas?

Aquí están los temas:

- Horarios límite (el horario hasta el cual su hijo/a adolescente puede salir por la noche)
- Saber dónde se encuentra su hijo/a adolescente
- Revisar sus objetos personales (teléfonos, mochilas)
- Hora de dormir
- Quehaceres domésticos
- Trabajos/tareas escolares

A menos que los adolescentes comprendan y sepan cuáles son los límites y las expectativas, no podrán cumplirlos. Si quieren desafiar el límite o la regla, recuérdelos por qué está estipulada esa regla.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Recuérdelos que los padres deben mantener seguros a sus hijos y enseñarles cómo tomar buenas decisiones para convertirse en adultos responsables.

1.27 Responsabilidad

Hacer que los adolescentes sean responsables de sus acciones es una parte difícil pero fundamental de la educación de los hijos. La responsabilidad no es algo natural: es algo que los adolescentes deben aprender.

Para aprender sobre la responsabilidad, los adolescentes deben tomar responsabilidad de sus acciones.

Quizás usted ya haga algunas cosas en casa para enseñar esto a sus hijos.

Para los niños no es fácil asumir la responsabilidad, ya que prefieren culpar a los demás.

Una de las mejores maneras de enseñar esta habilidad es ser un ejemplo y hacer responsables a todos los miembros de su familia de sus acciones.

Hay un artículo de la Academia Americana de Pediatría que habla sobre cómo ayudar a los niños a prepararse para convertirse en adultos.

Tómese algunos minutos para leer el artículo; su facilitador se los entregará o pueden descargarlo mediante la pestaña de recursos.

Una vez que haya leído el artículo, tómese un minuto para pensar qué aspectos funcionarían con su hijo/a adolescente.

1.28 Tecnología

Hoy en día, la tecnología es una parte de la educación de un hijo adolescente con la que muchos de nuestros padres no tuvieron que lidiar.

Seleccione el video para ver el impacto del uso de redes sociales en los adolescentes.

La tecnología puede ser un recurso maravilloso para todos nosotros, pero para un adolescente en crecimiento y desarrollo, puede ser una gran distracción y puede conducir a muchos otros desafíos y dificultades.

El uso por parte de adolescentes de computadoras, tabletas, teléfonos, redes sociales, videojuegos, televisión y otros, está en su punto histórico más alto y los expertos continúan diciendo que pasar demasiado tiempo utilizando la tecnología puede tener efectos duraderos.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los niños y adolescentes pierden la capacidad de hablar entre ellos cara a cara.

Los adolescentes también se exponen a situaciones peligrosas con salas de chat y amigos en línea. Comparten con todo el mundo información personal sobre ellos mismos cuando publican en redes sociales y otros tipos de plataformas.

Diversos estudios demuestran que un uso excesivo de la tecnología puede causar depresión y ansiedad entre muchos adolescentes, y algunos dicen que el uso abusivo de la tecnología está causando tasas más altas de suicidio, actos de violencia y una desconexión general con los humanos.

Encontrar un equilibrio en el uso de la tecnología en casa es un desafío.

Habitualmente, los niños y los adolescentes no deberían estar expuestos a las pantallas más de 2 o 3 horas por día.

Se debe monitorear sus cuentas de redes sociales y plataformas de videojuegos para buscar comportamientos de acoso a compañeros o interacciones extrañas con otras personas.

Los amigos en línea deben estar limitados únicamente a niños que conozcan en persona y no a personas que son solo amigos “en línea”.

Finalmente, los padres deben monitorear la salud mental de sus hijos en lo que respecta a la tecnología. Este camino puede ser difícil de transitar para un adolescente, motivo por el cual los padres deben estar involucrados en el uso de la tecnología de sus hijos.

Como padres, está bien revisar el teléfono de sus hijos.

Pueden monitorear sus cuentas de redes sociales creando sus propias cuentas y vinculándolas a las de ellos.

1.29 Apoyar a su hijo/a adolescente

Apoyar a su hijo/a adolescente puede ser un desafío, pero también es un momento para celebrar el crecimiento de su hijo/a y convertirse en adulto.

Los padres son las personas que mejor conocen a sus hijos; utilizar lo que sabe sobre su hijo/a lo/a ayudará a darles el apoyo que necesitan.

Aquí hay algunas maneras para apoyar a su hijo/a:

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

- Encuentre qué es lo que enoja a su hijo/a adolescente e intente hablarle antes o después de la exposición a ese factor de estrés.
- Encuentre los puntos fuertes e intereses de su hijo/a adolescente y utilícelos para controlar las emociones.
- Piense en los lugares en los que su hijo/a adolescente se siente cómodo/a y utilícelos para crear espacios seguros para hablar.

Recuerde que estamos intentando que sean adultos que contribuyan a nuestro mundo: adultos que puedan tomar buenas decisiones y que sean capaces de ser buenos ciudadanos y humanos con todos.

Cuando críe a su hijo/a adolescente y se enfrente a algunos de los desafíos que surjan para usted y su familia, recuerde que a través de esta parte de su educación está desarrollando su legado como padre.

La persona en la que se convierta este niño dice mucho de cómo fue usted como padre.

Junto a su hijo/a adolescente, y utilizando muchas de las cosas que hasta ahora hemos debatido y las que continuaremos debatiendo, podrá ayudar a su hijo/a adolescente a ser un adulto exitoso y maduro.

1.30 Más conexiones culturales

La sección sobre la comunicación con los adolescentes puede haber sido muy diferente a lo que usted estuvo acostumbrado mientras crecía.

Cada cultura y cada familia tiene su propio conjunto de valores y su manera de comunicarse.

Esos estilos de comunicación pueden haber funcionado muy bien en el pasado y quizás aún funcionan bien hoy en día.

Lo que hemos aprendido es que, con frecuencia, los niños que se mudan a un nuevo país o son criados en un país diferente al de sus padres, tienen maneras diferentes de comunicarse.

Esto puede deberse a que los niños están expuestos a muchos tipos diferentes de personas.

¡Esta diversidad es muy emocionante!

Los niños tienen el potencial para tener todas las habilidades y saber cómo funcionan las diferentes personas y familias en este país.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Las familias deben tener muy presentes sus valores y también permitir que sus hijos tengan algunas experiencias que sean diferentes a las suyas.

La próxima sección tratará esas diferencias con más profundidad.

1.31 La vida adolescente: Las diferencias en la cultura (1)

A medida que pasa por las diferentes etapas de la crianza de un adolescente, habrá muchas diferencias entre las experiencias que tuvo usted mientras crecía en un país o cultura diferente y las experiencias de su hijo/a como adolescente en los Estados Unidos.

Algunas de las diferencias que notará entre la manera en que lo/a criaron a usted y la manera en la que cría a su hijo/a pueden hacerlo/a sentir muy incómodo/a.

A medida que surjan estas diferencias culturales, algunos padres deberán equilibrar las necesidades de sus hijos adolescentes con lo que se siente cómodo para la familia.

Seleccione cada pestaña para conocer más sobre algunas situaciones que son comunes para los adolescentes en los Estados Unidos.

Con cada situación, piense en lo que podría ser una lucha y cómo podría afrontarla.

1.32 La vida adolescente: Las diferencias en la cultura (2)

En los Estados Unidos, los niños y adolescentes frecuentemente tienen oportunidades de pasar tiempo fuera de casa; podrían ser invitados a dormir en la casa de un amigo o a viajar con la escuela o por un deporte.

Podrían incluso tener la oportunidad de viajar lejos por un viaje escolar, a lugares tales como Washington D.C. o Sacramento.

La experiencia de viajar es importante, ya que permite que los adultos jóvenes vean y aprendan sobre el mundo.

Y pasar la noche en la casa de un amigo puede ser una experiencia divertida y una buena experiencia de socialización para su hijo/a.

1.33 La vida adolescente: Las diferencias en la cultura (3)

La idea de que su hijo/a adolescente tenga un novio o una novia puede ser algo que a los padres les da miedo, pero probablemente sucederá en algún momento de la adolescencia de su hijo/a.

Está bien establecer límites en lo que respecta a las citas.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Sin embargo, si no permite que un hijo/a adolescente tenga citas, o que nunca tenga un chico o chica en su vida, podría hacer que sientan que deben estar escondiéndose y no ser honestos.

Es importante que usted tenga una comunicación abierta y honesta con sus adolescentes sobre sus sentimientos de preocupación con respecto a los novios y novias.

1.34 La vida adolescente: Las diferencias en la cultura (4)

A medida que los adolescentes ganan más independencia y confianza de sus padres, comenzarán a querer ir a lugares con sus amigos.

Quizás quieran ir al cine o al centro comercial durante la tarde, o pasar el día en la playa, o ir a la casa del abuelo de un amigo en una ciudad vecina.

La idea de que su hijo/a adolescente quiera pasar tanto tiempo yendo a diferentes lugares con sus amigos puede parecer extraña si usted pasó la mayor parte de su infancia con su familia como sus amigos, pero recuerde que estas experiencias ayudarán a construir la confianza en su hijo/a adolescente y podrían ayudarle a aprender a comunicarse mejor con otras personas.

Mantener cerca a la familia y mantener valores familiares sólidos es lo más importante; siempre tenga en cuenta estos valores al tomar decisiones, pero también tenga en cuenta las experiencias que se presentan a su hijo/a como oportunidades que podrían brindarle.

Es necesario que los adolescentes tengan la oportunidad de cambiar y crecer y hacer cosas fuera de casa y la familia, pero no si son cosas con las que los padres no se sienten cómodos/as.

1.35 ¿Qué papel cumple su hijo/a adolescente en su hogar?

A medida que su hijo/a adolescente crece, tendrá que decidir qué papel tendrá en el hogar.

Algunos adolescentes quieren más independencia y ya no se sienten tan conectados al hogar familiar.

Es importante que los padres definan el papel al mismo tiempo que brindan algunas oportunidades para que desplieguen sus alas y exploren el mundo exterior.

Es importante que recuerde que las influencias de la cultura estadounidense pueden afectar la manera en la que un adolescente responde y reacciona a las situaciones. Recuerde comunicar sus expectativas y establecer límites.

Piense en qué papeles quiere que su hijo/a adolescente tenga en el hogar:

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

- ¿Estará a cargo de cuidar a sus hermanos más pequeños?
- ¿Serán el traductor familiar con la escuela y los amigos?
- ¿Tienen quehaceres domésticos en la casa que deben cumplir?
- ¿Tienen que ayudar a la familia económicamente?
- ¿Hay otras tareas de cuidado que deben realizar?

Estos papeles deben estar bien definidos para su hijo/a adolescente para que sepa qué esperar y pueda comunicar sus preocupaciones, necesidades y deseos.

Estos papeles permiten que los adolescentes sepan el rol importante que cumplen en la familia.

1.36 Los adolescentes y la toma de decisiones

Últimamente es importante mantener las necesidades culturales de su familia como una prioridad alta mientras cría a su hijo/a adolescente.

Esto puede lograrse únicamente comunicándose de manera eficaz y comprendiendo que la cultura que los rodea en la escuela y con sus amigos puede chocar con la suya propia.

Comuníqueles que hay un equilibrio, pero recuérdelos la importancia de la familia y de su herencia cultural para usted y para su grupo familiar.

Permita que tomen algunas decisiones, pero manténgase firme con las cosas que son más importantes para usted.

1.37 Actividad (2)

Durante los años de la adolescencia, los padres a veces olvidan cuáles son los puntos fuertes de sus hijos.

Los comportamientos adolescentes pueden hacer que su hijo/a parezca muy diferente, pero los puntos fuertes todavía están allí.

Tómese unos minutos para escribir cuáles son los puntos fuertes de su hijo/a.

Luego, podremos ver cómo utilizar esos puntos fuertes para ayudar a los adolescentes a tomar decisiones y hacerse camino en el mundo.

1.38 Las influencias de los compañeros en el comportamiento adolescente

Anteriormente en este módulo mencionamos que a medida que los adolescentes crecen y hacen nuevos amigos, es posible que quieran intentar cosas nuevas.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Los adolescentes también toman decisiones basándose en lo que hacen sus amigos.

Esto tiene que ver con el hecho de que sus cerebros todavía están en desarrollo.

Los adolescentes tienden a actuar primero y pensar después.

Cuando los adolescentes se encuentran en grupos de dos o más, podría ser aún más difícil que controlen sus impulsos.

Los adolescentes también tienen que lidiar con la presión social.

Esto es cuando un amigo intenta convencer a otro amigo de que haga algo molestándolo, fastidiando o haciendo que más amigos se lo pidan.

El adolescente siente que si no lo hace, será el único que no lo hace.

Las cosas que son importantes para los adolescentes no siempre son importantes para los padres.

Un ejemplo de esto puede ser el tiempo en familia.

Como padre, el tiempo en familia puede ser lo más importante para usted, pero un adolescente solo querrá pasar tiempo con sus amigos.

Otros ejemplos comunes son la forma de vestir, la joyería o incluso los teléfonos.

Para los padres, estas cosas podrían no ser importantes, pero para un adolescente puede ser una señal de estatus: la cantidad de dinero que tiene. Para un adolescente, tener las mismas cosas que tienen sus amigos significa que son iguales.

Como adultos, sabemos que esto no es tan importante.

Las situaciones en las que se encuentran los adolescentes pueden influenciar su comportamiento.

Ayude a su hijo/a adolescente a recordar quién es y cuáles son sus puntos fuertes para que puedan decidir qué es importante para ellos.

Hacer preguntas a su hijo/a sobre sus amigos le permitirá conocerlos.

Pasar tiempo con esos amigos le permitirá conocerlos aún más y ayudará a esos amigos a conocer a su familia.

1.39 Compartir estrategias

Hemos aprendido sobre el cerebro adolescente, los comportamientos de los adolescentes y sobre cómo comunicarnos con un adolescente.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Compartimos muchas estrategias en cada una de las secciones que hemos analizado hasta ahora.

Esta última sección proporcionará estrategias específicas que incluyen la oportunidad de practicar lo que hemos aprendido y posibles iniciadores de conversación.

Piense en cuáles podrían funcionar durante sus interacciones con su hijo/a a medida que repasemos cada estrategia.

1.40 Juego de roles

Comencemos debatiendo algunas situaciones típicas de la adolescencia.

1.41 Crear reglas y consecuencias

Las reglas se establecen para mantener seguros a los niños y para enseñarles sobre la responsabilidad.

Los padres y los niños deben acordar las reglas juntos.

Cuando los padres tienen reglas diferentes, los adolescentes no saben qué es importante para la familia.

Deben decidir qué es importante para ustedes como padres.

Quizás es importante que su hijo/a adolescente esté en casa por la noche porque usted se preocupa; quizás lo importante es que terminen sus quehaceres; o quizás es hacer que terminen sus tareas escolares antes de poder mirar la televisión.

Una vez que sepa qué es importante para usted, puede establecer reglas que lo apoyen.

Decida qué pasará si rompen las reglas.

Aunque piense que su hijo/a no romperá las reglas, es útil saber cómo manejaría la situación en el momento de establecer las reglas.

A veces, si la regla se rompe, los padres estarán muy enojados y quizás no sean capaces de pensar en cuál es la consecuencia lógica en ese momento.

Las reglas son importantes, pero pueden cambiar a medida que su hijo/a adolescente demuestre responsabilidad o a medida que crezca.

Está bien cambiar las reglas, pero quizás lo mejor sea esperar hasta que hayan podido seguir las reglas durante una determinada cantidad de tiempo.

1.42 Maneras de comunicarse con su hijo/a adolescente

Este módulo incluye mucha información sobre la comunicación.

Los adolescentes que tienen una relación con sus padres y pueden hablar con ellos sobre los buenos y los malos momentos tienen mejores relaciones entre sí cuando son adultos.

Hablar con su hijo/a adolescente puede ser fácil, pero en algún momento, su hijo/a se enojará, estará triste o abrumado/a por esas emociones sobre las que hablamos antes y no querrán hablar.

Pueden sentirse tan sensibles que no serán capaces de decir las palabras correctas.

Conocer las diferentes maneras para comunicarse puede facilitar las cosas para ellos y para usted.

Cuando su hijo/a era más pequeño, quizás probó con un momento de reflexión, en el que su pequeño pasaba un tiempo solo para calmarse.

Su hijo/a adolescente podría necesitar lo mismo.

A veces quizás solo necesite 5 o 10 minutos, otras veces quizás más de 30 minutos.

Para algunas personas es difícil decir las cosas en voz alta, especialmente cuando se trata de sentimientos.

Pruebe escribir una breve nota.

Podrían ser una o dos líneas, o podría ser más larga.

Aliéntelos a responder.

Quizás su nota podría alentarlos a hablar con usted.

Algunos adolescentes necesitan un espacio tranquilo para estar solos o simplemente necesitan algo de tiempo para estar listos para hablar sobre algo que los está molestando.

Recuerde a su hijo/a adolescente que usted estará disponible cuando esté listo para hablar.

Dar espacio a su hijo/a no significa ignorarlo, sino que simplemente significa dejarlo/a pensar en las cosas en soledad.

Continúe hablando y continúe haciendo preguntas; esto les recuerda que son amados y que sí les importa.

1.43 Actividad para llevar a casa

Aquí hay una actividad para llevar a casa que puede completar con su hijo/a adolescente:

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 6: Entender y comunicarse con su hijo adolescente

Crear una lista sobre las cosas que son importantes para usted y su familia.

Hacer que su hijo/a adolescente complete una lista de lo que es más importante para él/ella.

Comparar las listas y ver qué cosas son iguales y qué cosas son diferentes.

Tener un debate honesto y abierto sobre esas diferencias y sobre cómo las tratarán en casa.

1.44 Hacer un plan. (1)

En este módulo hemos compartido muchas ideas nuevas.

Quizás esté emocionado/a y listo/a para probar algunas de las estrategias que ha aprendido.

Como padres, estamos muy ocupados y a veces trabajar y cuidar de la familia parece ocupar la mayor parte del día.

Para apoyarlos en probar estas nuevas estrategias, aquí hay un recurso llamado Planificación de acciones.

Descargue este recurso y responda a las preguntas sobre lo que intentará hacer con sus hijos antes de nuestra próxima reunión.

Conserve este recurso para poder tomar notas cuando pruebe nuevas cosas en su casa.

Esperamos que comparta sus experiencias con el grupo la próxima vez.

Quizás vea que otros también tuvieron los mismos tipos de experiencias.

1.45 ¡Felicitaciones y gracias!

Así finaliza el Módulo 6: “Entender y comunicarse con sus hijos adolescentes”.

Gracias por tomarse el tiempo para completar este módulo.