



# Conecta y gana: tu kit de herramientas para una relación armoniosa con tu adolescente

**Los padres y adolescentes que se informan juntos tienen una mejor relación.**

¿Recuerdas lo difícil que fue la adolescencia para ti? Bueno, esa época tampoco es fácil para tu hijo. Pero cuando sienten que de verdad estás tratando de escucharlos y estás presente, están mejor preparados para superar los desafíos de la vida. ¡Por eso es tan importante conectar con tu adolescente!

## 9 Beneficios de conectar con tu adolescente:

### Crear confianza:

Cuando confían en ti, te pedirán la ayuda y el apoyo que necesiten para tomar decisiones más sanas. Para que confíen más en ti, escúchalos y valida sus sentimientos.

### Incentivar su curiosidad:

Al apoyar los intereses y sueños de tu adolescente, lo motivas a explorar cosas nuevas y a descubrir sus pasiones. Ponlo en contacto con gente o eventos que se relacionen con sus pasiones.

### Dar apoyo:

Estar presente para tu adolescente en momentos difíciles le demuestra que puede confiar en ti. A veces, solo con escucharlo lo ayudas a sentirse mejor por permitirle expresar lo que siente.

### Poner límites:

Tener reglas justas y claras en la casa ayuda a tu adolescente a entender los límites y aprender a ser responsable.

### Mostrar afecto:

Un abrazo o un agradecimiento son muy valiosos para demostrar a un adolescente que lo aprecias y hacen que su relación sea más cercana.

### Fomentar la independencia:

Permitir que tu adolescente tenga nuevas responsabilidades lo ayuda a aumentar su confianza en sí mismo y su independencia, destrezas indispensables en la adultez.

### Enseñar habilidades sociales:

Sé un buen ejemplo mostrándole cómo comunicarse positivamente con los demás. Así lo ayudarás a crear relaciones más significativas y a superar conflictos.

### Festejar sus logros:

Cuando logre algo, ¡féstéjalo! Por más pequeño que sea su logro, como completar un quehacer de la casa. Esto impulsa su autoestima y lo motiva a seguir superándose.