



Navigating the Teen Years

A presentation delivered to you on behalf of Carelon Behavioral Health



Navegando por los Años de la Adolescencia

Una presentación entregada a usted en nombre de Carelon Behavioral Health



Children are constantly testing, attempting to see how much they can get away with – how far you will let them go – and they secretly hope you will not let them go too far. - Ann Landers



Los niños están constantemente probando, intentando ver hasta qué punto pueden salirse con la suya – hasta dónde los dejarás llegar – y secretamente esperan que no los dejes llegar demasiado lejos. - Ann Landers



Objectives

- Pick your conflicts
- Parent's role
- Three-step model
- What NOT to do



Objetivos

- Eliger sus conflictos
- Papel de los padres
- Modelo de tres pasos
- Qué NO hacer



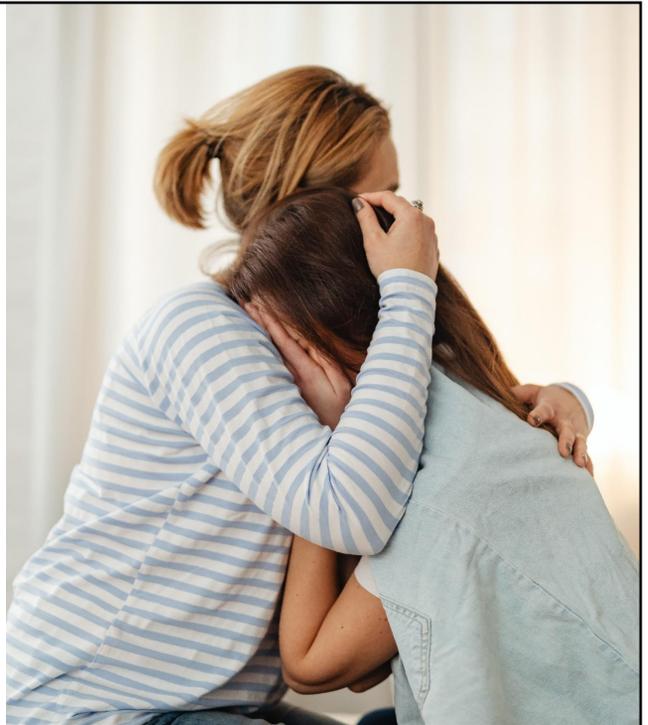
Pick Your Conflicts

- Is this battle worth fighting over?
- Win “the battle” lose “the war”
- “Sponge” parenting
- Parents absorb what their teen “dumps” on them after a hard day or dealing with an issue – recognize what it is and don’t take it personally.
- Don’t turn a venting session into a battle.
- Moral and value lessons are the ones to fight over



Eliger Sus Conflictos

- ¿Vale la pena pelear esta batalla?
- Ganar “la batalla” Perder “la guerra”
- Crianza de “Esponja”
- Los padres absorben lo que su adolescente “descarga” en ellos después de un día duro o lidiando con un problema – reconocer lo que es y no tomarlo personalmente.
- No convierta una sesión de desahogo en una batalla.
- Las lecciones morales y de valor son las que hay que luchar



Parent's Role

Three Types of Parenting

- Permissive
 - You focus on being your child's "friend," and avoid parenting.
- Authoritarian
 - You demand a lot from your child – military style.
 - Do what I say "Because I said so..."
- Authoritative (Most effective parenting style)
 - Setting limits – but being reasonable and flexible



Papel de los Padres

Tres tipos de crianza

- Permisivo
 - Usted se enfoca en ser el "amigo" de su hijo y evita ser padre.
- Autoritario
 - Le exiges mucho a su hijo, estilo militar.
 - Haz lo que te digo: "Porque yo lo digo..."
- Autoritativo (estilo de crianza más efectivo)
 - Establecer límites, pero siendo razonable y flexible



Three Step Model

Accept Your Teen

- Talk less, listen more – respect who they are.
- Keep the teen and the problem separate – focus on the facts.

Allow Expression

- It is normal to feel negative emotions at appropriate levels.
- Anger is okay as long as it is not insulting.

Set Limits

- Reasonable and flexible



Modelo de Tres Pasos

Aceptar a Su Adolescente

- Hablar menos, escuchar más: respetar quiénes son.
- Mantener al adolescente y al problema separados: concéntrese en los hechos.

Permitir la Expresión

- Es normal sentir emociones negativas en niveles adecuados.
- La ira está bien siempre y cuando no sea ofensiva.

Establecer Límites

- Razonable y flexible



What NOT to Do

- Guilt – do not play the “guilt” card.
- Avoidance – don’t ignore conflict.
- It is not about “winning”
- Don’t pick the wrong place, or wrong time.
- Don’t throw in the kitchen sink (fight fair).
- Battle over conflicts with no possible resolution.



Qué NO hacer

- Culpabilidad – No jugar la carta de “culpabilidad”.
- Evitación – No ignorar el conflicto.
- No se trata de “ganar”
- No elegir el lugar equivocado, o el momento equivocado.
- Lucha justa: Evite plantear cuestiones irrelevantes, manténgase al tanto del asunto..
- No malgastes su energía en conflictos sin solución posible.



Thank you!



[Satisfaction Survey Link](#)



¡Gracias!



[Satisfaction Survey Link \(Enlace de Encuesta de Satisfacción\)](#)

