



carelon
Behavioral Health

Parenting Your Teen: Communicating

A presentation delivered to you on behalf of Carelon Behavioral Health



carelon
Behavioral Health

Crianza de su Adolescente: La Comunicación

Una presentación entregada a usted en nombre de Carelon Behavioral Health

Objectives

- Creating a comfortable climate
- Basic rules
- Don'ts
- Best practices



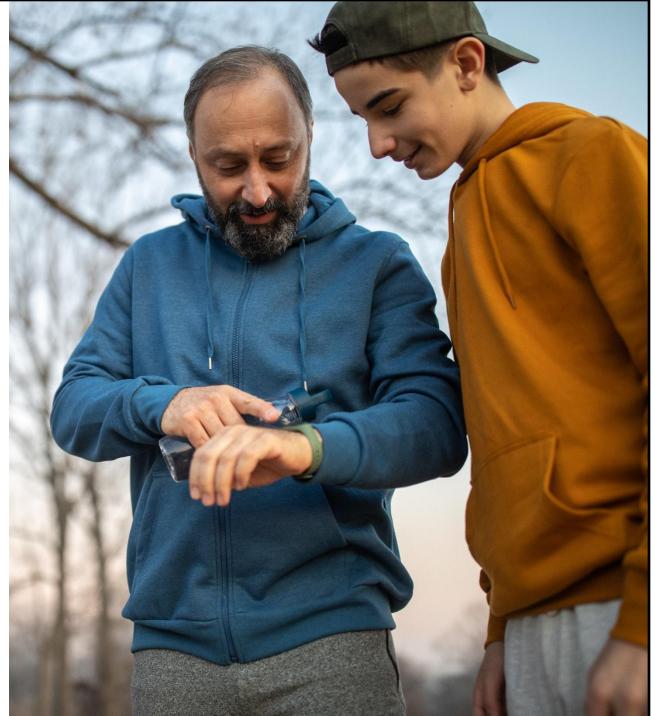
Objectivos

- Crear un ambiente confortable
- Reglas básicas
- Que no se debe hacer
- Prácticas recomendadas



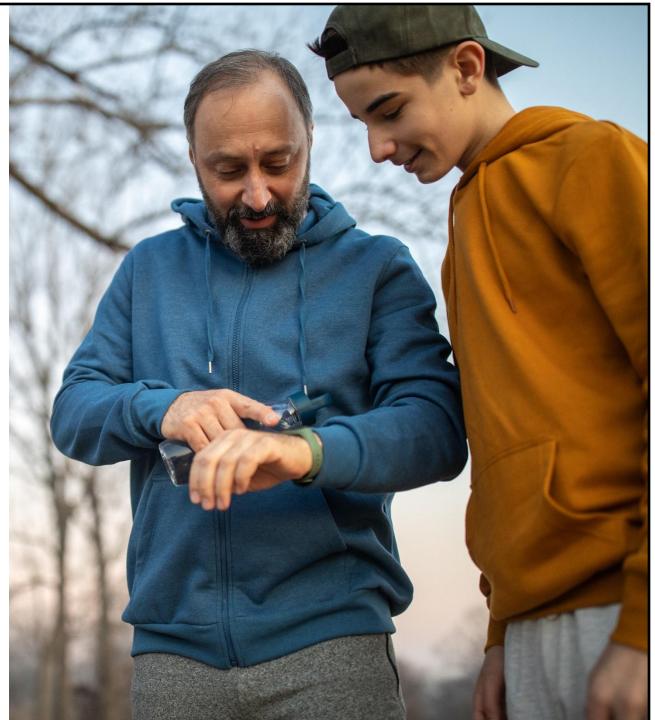
Climate

- When
- Where
- In their space
- In the car
- Choose the right medium – learn their language
 - Texting
 - Social Media



El Ambiente

- Cuando
- Dónde
- En su espacio
- En el auto
- Elija el medio adecuado: aprenda su idioma
- mensajes de texto
- Medios de comunicación social



Basic Rules

- Parent and teen both need to “show up” for the conversation (don’t have a conversation with a wall)
- Be open and willing to listen to what they have to say
- Be willing to stop and let it go
- Agree to disagree



Reglas Básicas

- Tanto el parent como el adolescente deben "estar mentalmente presente" en la conversación (no tener una conversación con una pared)
- Estar abierto y dispuesto a escuchar lo que tienen que decir
- Estar dispuesto a detenerse y dejarlo ir
- Estar de acuerdo en estar en desacuerdo



Actions to Avoid

Avoid yelling

Avoid cursing

Avoid extremes such as, never, must, always, and should

Avoid judgment

Avoid disapproving of your teen; disapprove the behavior

Avoid giving them a way out



9

Actions to Avoid

Evite gritar

Evite maldecir

Evite extremos tales como nunca, debe, siempre y debería

Evite juzgar

Evite desaprobar a su hijo adolescente; desaprobar el comportamiento

Evita darle una salida



10

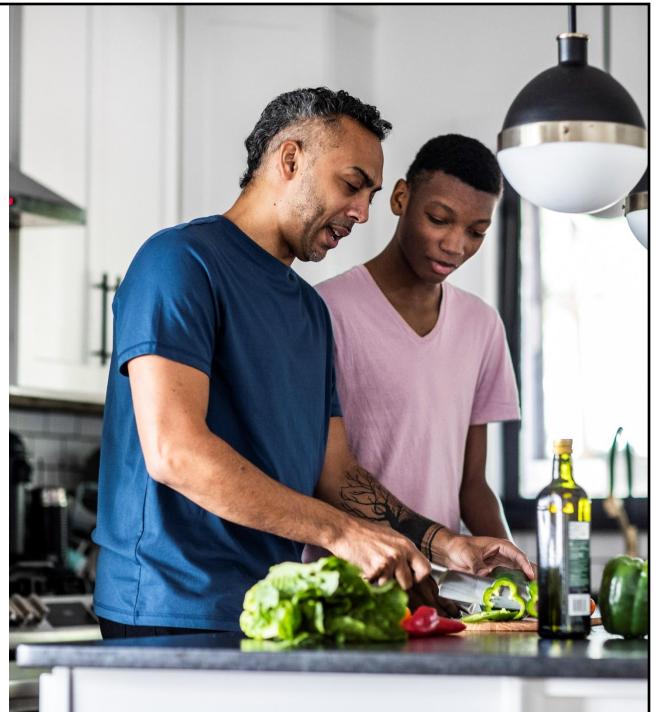
Best Practices

- Talk often
- Talk about everything
- Talk with respect
- Be precise
- “Because I said so!” – is sometimes okay
- Use positive body language
- Smile
 - Avoid crossing your arms
 - Show affection – hugs



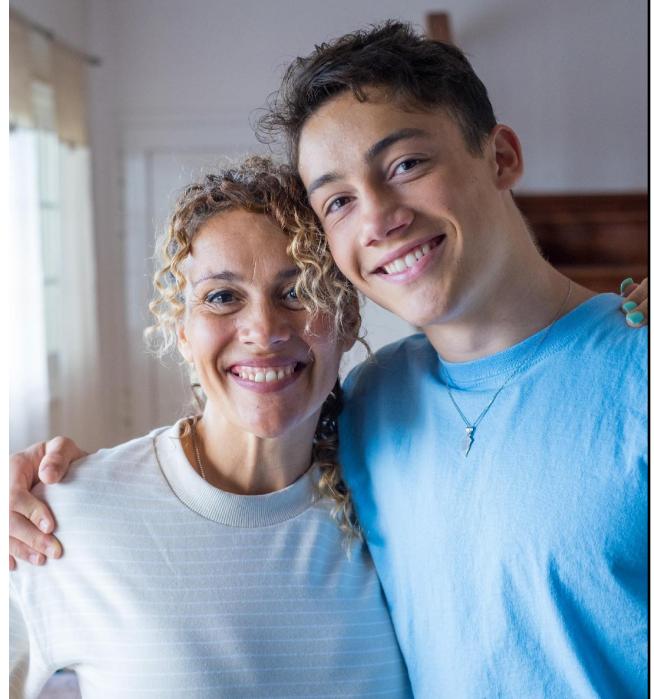
Prácticas Recomendadas

- Hablar a menudo
- Hablar de todo
- Hablar con respeto
- Ser preciso - ¡Porque yo lo dije! - a veces está bien
- Usar lenguaje corporal positivo
- Sonreír
- Evitar cruzar los brazos
- Mostrar afecto - abrazos



Opening the Lines of Communication

- Spend time together – make time to laugh
- Not EVERY minute has to be a learning experience
- Don't criticize your teen – especially not in public or in front of friends
- Balance genuine praise and helpful feedback



Abriendo las Líneas de Comunicación

- Pasen tiempo juntos, tómense un tiempo para reír
- No CADA minuto tiene que ser una experiencia de aprendizaje
- No critique a su adolescente, especialmente no en público o frente de sus amigos
- Equilibre los elogios genuinos y los comentarios útiles



Evaluation

Thank you!



[Satisfaction Survey Link](#)



19

Evaluación

¡Gracias!



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



20