



## TALKING TOGETHER



## MAKES A DIFFERENCE

# Learn To Live

Anne Arundel County Department of Health

July 2016

## TIPS FOR TALKING TO TEENS



### COMMUNICATION

Talking with teens is about giving them knowledge, skills and the trust needed to maintain two-way communication about health, relationships, sexuality and sex. Teens need ongoing involvement from their parents or guardian to help them make healthy choices.

### LIMITATIONS AND GOING BEYOND "THE TALK"

Parenting a teen is not always easy. Parents or guardians should set clear rules and values for their teens. Youth need adults who are there for them, connect with them, show interest in their daily activities and spend time with them. Talking with teens about sex-related topics, including healthy relationships, prevention of HIV/STDs (sexually transmitted diseases) and pregnancy prevention are positive parenting practices that have been widely researched and encouraged.

## NINE TIPS FOR PARENTS AND GUARDIANS

### 1 Listen.

- Show your children you are interested in talking to them by stopping what you are doing. Sit down together.
- Create a listening environment by turning off cellphones, TV shows, computers, tablets and music.

### 2 Ask. Do not judge, assume or accuse.

- Don't assume that you know what is wrong, but rather ask what's troubling your teen, and if you could help.
- Avoid judging ("You are wrong.") or threatening ("You'd better... or else.") comments.

### 3 Be clear you want to help.

- When you don't know the answer, say "I'm not sure, but I'll find out."

### 4 Be honest.

- Teenagers will criticize you if you don't follow your own advice. If you drink alcohol yourself, they're likely to say, "You can't talk." It's important to be honest about your own habits.



### 5 Help your teens think for themselves.

- Teenagers hate being lectured or bombarded with solutions.
- Encourage them to think through the pros and cons of their behavior.

### 6 Don't criticize.

- If your children hear nagging from you, they will stop listening. Overlook minor issues, such as the clothes they wear, and focus on bigger issues, such as drugs and sex.

### 7 If they get angry, try not to react. Stay calm.

- Don't think they mean the things they say ("I hate you!"). They may just feel confused, angry, upset, lost or hormonal, and they don't know how to express it.

### 8 Make them feel safe.

- Teenagers often worry that telling an adult will make things worse. You need to be clear that you want to help them.

### 9 Avoid asking questions they won't answer.

- Avoid confrontational questions that will make your teen uncomfortable.
- Stick to open-ended questions like, "How was your day?" to make them feel comfortable with you.

### Other Resources

**U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

STD topics: [www.cdc.gov/std](http://www.cdc.gov/std)

Talking with Teens: [www.cdc.gov/healthyouth/protective](http://www.cdc.gov/healthyouth/protective)

**American Academy of Pediatrics**

Teens: [www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen)

Young Adults: [www.healthychildren.org/English/ages-stages/young-adult](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/young-adult)

[www.LearnToLiveHealthy.org](http://www.LearnToLiveHealthy.org)



## HABLAR JUNTOS



## HACE LA DIFERENCIA



## SUGERENCIAS PARA CONVERSAR CON LOS ADOLESCENTES

### COMUNICACIÓN

Es importante hablar con los jóvenes para darles los conocimientos, las habilidades y la confianza que ellos necesitan para mantener una buena comunicación de ellos, hacia nosotros y de nosotros hacia ellos en temas como la salud, la sexualidad, las relaciones interpersonales y el sexo. Los jóvenes necesitan que sus padres o guardianes se involucren en estos temas para ayudarlos a tomar decisiones saludables.

### LAS LIMITACIONES Y EL IR MÁS ALLÁ "DEL DIALOGO"

Ser padre de un adolescente no siempre es una tarea fácil. Los padres o guardianes deben de establecer reglas y valores bien definidos para sus adolescentes. Todos los jóvenes necesitan adultos que estén allí para que los apoyen, que se involucren y que les demuestren interés en sus actividades diarias, y que pasen tiempo con ellos. Hablar con los jóvenes sobre temas relacionados al sexo, incluyendo relaciones saludables de parejas, prevención del VIH/ETS (enfermedades de transmisión sexual) y prevención de embarazos son prácticas positivas de los padres que extensas investigaciones lo han demostrado y recomiendan que se practiquen.

## NUEVE CONSEJOS PARA PADRES Y GUARDIANES

### 1 Escuche.

- Demuéstrele a sus hijos que están interesados en escucharlos deteniéndose en lo que estén haciendo. Siéntense juntos.
- Disponga un ambiente para escuchar. Apague los celulares, TV, computadoras, tabletas, y música.

### 2 Pregunte. No juzgue, asuma o acuse.

- No asuma que usted sabe lo que está mal, en lugar de eso pregunte qué es lo que le está molestando, y como lo puede ayudar.
- Evite juzgar ("Estas mal") o intimidar ("Más te vale, y si no").

### 3 Sea claro en que desea ayudarlo.

- Cuando no sabe la respuesta diga, "no estoy seguro, pero me voy a informar."

### 4 Sea honesto.

- Los jóvenes te van a juzgar si no sigues tus propios consejos. Si usted mismo toma alcohol ellos pueden decir "Tú no puedes hablar de eso" es importante ser honesto sobre sus propios hábitos.

### 5 Ayude a los jóvenes a pensar por ellos mismos.

- A los jóvenes no les agrada que les den sermones o bombardeen con soluciones a sus problemas.
- Anímelos para que piensen en los beneficios y los perjuicios a consecuencia de sus decisiones y comportamiento.

### 6 No critique.

- Si sigue regañando a sus hijos, ellos van a parar de escucharlo. Pase por alto las cosas menores como su forma de vestir y enfoque su atención en temas mayores como el sexo y drogas.

### 7 Si se enojan, trate de no reaccionar. Mantenga la calma.

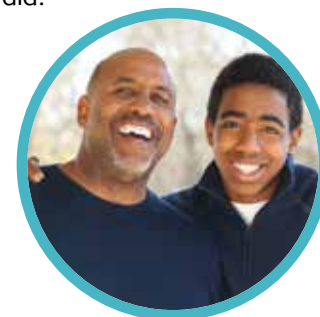
- No crea que quieren decir las cosas que dicen ("Te odio"). Ellos tal vez estén confundidos, enojados, molestos, quizás se sientan perdidos, o tienen un desbalance hormonal y no saben cómo expresarse.

### 8 Hágalos sentirse seguros.

- Los jóvenes tienen miedo de que las cosas se vuelvan peor si le comparten la situación a un adulto. Usted tiene que ser claro en dejarles saber que los quiere ayudar.

### 9 Evite preguntas que no van a responder.

- Evite preguntas confróntales que haga que su joven se sienta incómodo.
- Use preguntas abiertas, "¿Cómo estuvo tu día?" para que se sientan cómodos con usted.



### Otros Recursos

#### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Temas sobre ETS: [www.cdc.gov/std/spanish](http://www.cdc.gov/std/spanish)

#### Academia Americana de Pediatría

Adolescentes: [www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas](http://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas)

Adulto joven: [www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/young-adult/paginas](http://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/young-adult/paginas)

# Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

[www.aasalud.org](http://www.aasalud.org)