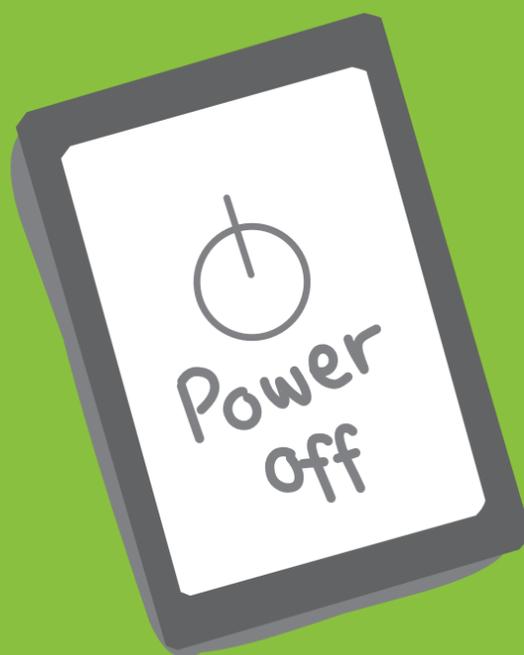


Tips For Positive Communication

When To Talk To Your Teen

- When cell phones, TVs, and computers are turned off (to remove any distractions).
- When siblings aren't around.
- When there isn't a time limit- i.e. not 5 minutes before leaving the house
- When everyone is calm.



How To Talk To Your Teen



- Choose an appropriate time to talk.
- Be respectful of each other.
- Make a genuine effort to see their point of view, even if you don't agree
- Watch your body language and keep your voice down.
- Avoid "you statements". Instead, use "I statements" (such as "I feel...")
- Don't just talk about the other person's feelings and thoughts. Reflect and talk about your own thoughts as well.

How To Listen To Your Teen

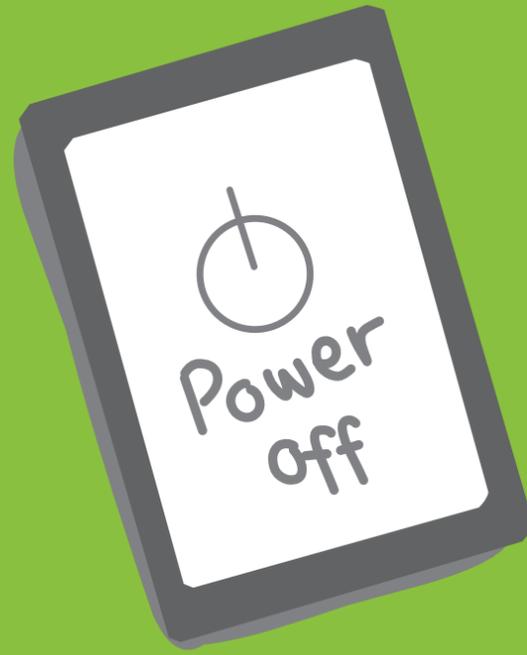
- Pay attention to your body language.
- Ask for clarification.
- Mirror what the other person says ("So you're saying...").
- Let the other person finish their thoughts.
- Pay attention to the words and emotions said- practice putting yourself in your teen's shoes.



Tips para Comunicación Positiva

Cuándo hablar con su hijo adolescente

- Cuando la televisión, el teléfono y las computadoras están apagados (para reducir las distracciones).
- Cuando los hermanos no están cerca.
- Cuando no hay un límite de tiempo, es decir, no usndo solo tiene 5 minutos antes de salir de la casa.
- Cuando todos están tranquilos.



Cómo hablar con su adolescente



- Elija un momento apropiado para hablar.
- Respétense mutuamente.
- Haga un esfuerzo honesto para ver el punto de vista de la otra persona, incluso si no está de acuerdo.
- Cuide su lenguaje corporal y baje la voz.
- Evite las comenzar sus frases con "tú". En su lugar, use "afirmaciones en primera persona" (como "Me siento...")
- No se limite a hablar de los sentimientos y pensamientos de la otra persona. Reflexione y hable también sobre sus propios pensamientos y sentimientos.

Cómo escuchar a su adolescente

- Preste atención a su lenguaje corporal.
- Pregunte si no le queda claro lo que le dijeron
- Refleje lo que dice la otra persona ("Así que estás diciendo...").
- Deje que la otra persona termine sus pensamientos.
- Preste atención a las palabras y las emociones; practique ponerse en el lugar de su adolescente.

