

¡HABLAR CON TUS PADRES SÍ IMPORTA!

La comunicación te ayuda a sentirte:

- Acompañado
- Comprendido
- Más seguro
- Capaz de tomar mejores decisiones

¿De qué hablar?

- Valores
- Emociones
- Amistades
- Decisiones...

¡Todo cuenta!



FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS

 **HACER**


**METRO STATE
UNIVERSITY**

 **DEPARTMENT
OF HEALTH**

CÓMO HABLAR SIN CONFLICTO:

- Respira antes de responder
- Expresa cómo te sientes sin atacar u ofender
- Escucha sin interrumpir
- Busquen soluciones juntos

Mensaje clave:

Hablar con tus padres puede ser difícil, **pero fortalece la relación** y mejora la toma de decisiones.

Los padres podrían enfocarse en temas como el **respeto interpersonal y la familia**, mientras que los adolescentes buscan **autonomía e independencia**.





NOTA:

La **comunicación familiar** está relacionada con mejor toma de decisiones, mejoras en la salud emocional y el comportamiento.

Varios estudios destacan que **mejorar la comunicación entre padres y adolescentes** en familias Latinas es fundamental para reducir conflictos y malas decisiones como, **embarazos no planeados, consumo de drogas o actos de violencia.**

Para más información y recursos visita:

hacer-mn.org/familias-fuertes/



FAMILIAS FUERTES

COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS