

Five Ways to Build Ties with **Young People**



FACT: having just one connected relationship can make a huge difference in a young person's life

Adolescence is a powerful time filled with choices, challenges and opportunities. The children you live with and care for between the ages of 10 and 17 hear a lot of messages urging them to try something new or do something different.

Perhaps that's why, by the time they hit late high school, they want to sleep till noon – it's exhausting.

Having one or more **connected relationships** can help a young person get through to an adulthood full of possibility and fulfillment. Teenagers get a healthier start when they have connected relationships with you, with other teenagers and with other trusted and admired adults.

The more good connections, the less likely your children will make unhealthy choices that can lead them off track. But really all it takes is one – **one good connection can make a huge difference in a young person's life.**

According to the 2019 Healthy Kids Colorado Survey, youth who have a parent/guardian or trusted adult they can talk to are less likely to smoke, drink, vape, use marijuana, or experience feelings of loneliness or depression

So, what do **connected relationships** look like? They all have five things in common. **You don't have to start doing all five things today. Just pick one or two and start practicing!**

1 "There for You" Connections – This is the "no matter what" connection. It means you are dependable, and that you believe in their value and their potential. It doesn't mean you will never set limits or get irritated with each other. It means you seek ways to spend time together that you both enjoy, and you pay attention during those times without the distraction of texts or calls. It means being an encouraging presence and letting them know that, if they need their space, you'll be here for them when they're ready.

"Be there, show up and shut up. Always tell us, 'I'm here for you' and make sure to show up no matter what. And then when we need you to listen, just listen."

– Durango High Schooler

2 Connections with Expectations – You're on their side, of course, but you also set expectations. **It's important to show youth that you believe in their potential and reassure them that it's okay to fail.** They can take responsibility for their actions. Mistakes can have consequences, and you'll help them learn from that.

3 Supportive Connections – They need to learn how to take charge of their own lives, but you are there to support them when needed. You are helping them build the confidence they need and want, to help reach their goals. **Teach them how to stand up for themselves at school, work or with friends and offer to step in if needed.**

4 Two-Way Connections – Have you ever felt a connection to someone you didn't respect? Probably not. Your kids are no different. Respect goes both ways. As they get older and seek independence, it's important to acknowledge and accept their differences. You won't always see eye-to-eye. Coming together and **involving your kids in decisions that affect them, like planning a family outing, will help you build a stronger connection.**

5 Expanding Connections – Young people have endless possibilities ahead of them. See if you can find out what they want to do more of and help them get there. **Encourage experiences that introduce them to new people. Clubs, jobs, sports or extracurricular are good places to start.**

Remember that it's not your job to craft your children into someone's idea of a perfect human being. It's to help them learn the skills that they need to build themselves into the person they imagine. Building strong connections can help young people become The best, healthiest versions of themselves.

Get additional ideas and tips at: ForwardTogetherCO.com

Cinco maneras de crear vínculos con gente joven



Es un hecho: contar con una sola relación conectada puede marcar una diferencia tremenda en la vida de un joven.

La adolescencia es un momento poderoso de elecciones, desafíos y oportunidades. Los hijos con edades comprendidas entre los 10 a 17 años y que viven contigo, y que a ti tanto te importan, escuchan muchos mensajes donde se les exhorta (urge) a intentar algo nuevo o hacer algo de manera diferente.

Quizás sea por esta razón que al momento en que cursan el tramo final de la escuela secundaria, quieran dormir hasta el mediodía – es muy extenuante.

Tener una o más **relaciones de conexión** puede ayudarle a una persona joven a alcanzar una adultez repleta de posibilidades y satisfacciones. Los adolescentes tendrán un mejor comienzo si cuentan con relaciones de buena conexión contigo, con otros adolescentes, y con otros adultos en los que puedan depositar su confianza o a los que admiren.

Cuantas más buenas sean esas conexiones, menores serán las probabilidades de que tus hijos tomen decisiones no prudentes que los puedan desviar de su camino. Pero realmente solo toma una – **una sola buena conexión que marcará una gran diferencia en la vida de una persona joven.**

De acuerdo con la encuesta Healthy Kids de Colorado de 2019, los adolescentes que tienen un padre/guardián o un adulto de confianza son menos propensos a fumar, tomar, vapear, usar marihuana o experimentar sentimientos de soledad o depresión.

Así que, ¿cómo son **las relaciones de conexión**? Todas tienen cinco cosas en común. **No tienes que empezar haciendo las cinco cosas hoy mismo. ¡Solo escoge una o dos y empieza a ponerlas en práctica!**

1 Conexiones “Allí para ayudarte” – Este es el tipo de conexión “sin importar el motivo”. Que quiere decir que eres alguien confiable y alguien que cree en su valor y en el potencial del joven. No significa que nunca pondrás límites o que nunca se enojarán el uno con el otro. Significa que buscarán la manera de pasar tiempo juntos y que ambos disfrutarán y se prestarán atención durante esos momentos sin distracciones como mensajes de texto o llamadas. Significa que esta será una presencia favorable y que les permita saber que, si ellos necesitan su espacio, tú estarás ahí para ellos, cuando ellos estén listos.

“ Sé un padre que esté presente, visible, y de los que permanecen callados. Simplemente, si un padre está ahí, siempre diciéndole a su hijo “aquí estoy para ti”, y asegurándose de aparecer en el lugar que dijiste que estarías, pase lo que pase. Y luego cuando necesiten ser escuchados, guarda silencio y escucha”

– estudiante de secundaria de Durango

2 Conexiones con expectativas – Estás de su lado, por supuesto, pero también plantéales expectativas. **Es importante mostrarles a los jóvenes que tú crees en su potencial al igual que les reasegurarás que está bien fracasar.** Pueden ser responsables de sus actos. Los errores pueden tener consecuencias – y tú les ayudarás a aprender de esa situación.

3 Conexiones de apoyo – Ellos necesitan aprender cómo hacerse cargo de sus vidas, pero contigo presente para apoyarlos cuando así lo necesiten. Les estás ayudando a fortalecer la confianza que tanto necesitan y desean para ayudarles a cumplir sus objetivos. **Enséñales cómo defenderse por sí mismos en la escuela, en el trabajo o con amigos, y ofréceles ayuda de ser necesario.**

4 Conexiones en ambas direcciones – ¿Alguna vez sentiste conexión con alguien a quien no respetabas? Probablemente no. Tus hijos no son diferentes. El respeto debe de ser mutuo. A medida que se hacen más grandes y procuran su independencia, es importante entender y aceptar sus diferencias. No siempre estarán de acuerdo. Juntarse e **involucrar a tus hijos en la toma de decisiones que les afecte – como la planificación de una salida familiar – te ayudará a establecer una relación más sólida.**

5 Conexiones de expansión – La gente joven tiene posibilidades infinitas frente a ellos. Fíjate si puedes descubrir que es lo que ellos quieren hacer un poco más y procúrales la ayuda necesaria para llegar allí. **Apoya las experiencias que les permitan conocer nuevas personas. Clubes, trabajos, deportes o actividades extracurriculares son buenos lugares para comenzar dicha búsqueda.**

Recuerda que no es tu trabajo crear a tu hijo para que encaje en los ideales de alguien más o para ser el ser humano perfecto. Es ayudarles a aprender las habilidades que necesiten para desarrollarse a sí mismos en las personas que ellos imaginan. Desarrollar esas conexiones sólidas puede ayudarle a la gente joven a transformarse en la mejor y la versión más sana de sí mismos.

Descubre ideas adicionales y consejos:
ForwardTogetherCO.com