

# guía para adultos

**¿Alguna vez le resultó difícil conectarse con su adolescente en relación con sus valores y la toma de decisiones saludables?** Durante el programa de LiFT usted tendrá la oportunidad de pensar en la manera de compartir los valores de la familia, fortalecer los lazos familiares y hablar de temas difíciles —relaciones saludables y salud sexual— con su adolescente.

Esta guía le pertenece a USTED. Contiene actividades e información que usará durante el programa y, cuando regrese a casa, podrá continuar fortaleciendo la conexión y apoyando a su adolescente para que logre sus metas y tome decisiones saludables.

## índice

- 2 ¡Pregúntame!
- 3 Conexión y sexualidad
- 4 El cerebro del adolescente
- 5 Elementos para la conexión de apoyo entre adulto de apoyo y adolescente
- 6 Consejos y trucos de APACA
- 9 Contrato familiar de tecnología
- 18 Cuestionario del Lenguaje del Amor
- 20 Compartiendo mis valores
- 22 Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles
- 26 Recursos
- 28 Consentimiento
- 30 Información sobre condones
- 31 Guía de métodos anticonceptivos